

# ADHD NELL'ADOLESCENTE: STRATEGIE AVANZATE PER GESTIRE L'IMPULSIVITÀ E L'OPPOSIZIONE

## Formazione completa per genitori di adolescenti con ADHD

Comprendere, anticipare e intervenire efficacemente di fronte ai comportamenti difficili

<b>Durata</b> : 5 ore	<b>Moduli</b> : 5 moduli
<b>Lezioni</b> : 21 lezioni	<b>Destinatari</b> : Genitori di adolescenti con ADHD
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrizione della formazione

Questa formazione offre una comprensione approfondita dell'ADHD nell'adolescenza, periodo in cui il disturbo interagisce con i cambiamenti ormonali, il bisogno di autonomia e la pressione sociale. Scoprirai perché il tuo adolescente non è "difficile" ma "in difficoltà" e come adattare il tuo supporto a questa realtà neurologica. Attraverso strategie concrete, imparerai a identificare le situazioni scatenanti, a riconoscere i segnali premonitori di esplosione e a differenziare agitazione, crisi emotiva e opposizione volontaria. Costruirai un quadro coerente tra casa e scuola, rispettando il bisogno di autonomia del tuo adolescente. Ripartirai con strumenti pratici per gestire impulsività, opposizione ed esplosioni emotive quotidiane.

## Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Il TDAH nell'Adolescenza: Comprendere l'Origine dei Comportamenti	6 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Identificare le Situazioni a Rischio e Prevenire gli Eccessi	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Intervenire in un Comportamento Difficile	5 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Costruire una Coerenza Educativa e Lavorare con l'Istituto Scolastico	4 lezioni
<b>MODULE 5</b>	Le Applicazioni DYNSEO per Supportare Tuo Figlio Adolescente	1 lezione

## Obiettivi pedagogici

### Obiettivi pedagogici

- Comprendere il funzionamento neurocognitivo dell'ADHD nell'adolescenza e le sue manifestazioni specifiche
- Identificare le situazioni scatenanti e riconoscere i segnali premonitori di sovraccarico
- Differenziare agitazione, impulsività e opposizione volontaria per intervenire adeguatamente
- Applicare strategie concrete di prevenzione e adattamenti immediati
- Gestire le crisi emotive e le provocazioni senza escalation
- Costruire una coerenza educativa casa-scuola rispettando l'autonomia dell'adolescente
- Stabilire un quadro familiare adeguato con regole negoziate e conseguenze coerenti
- Riconoscere i segnali di allerta che richiedono una consultazione professionale

## Informazioni generali

<b>Durata</b>	5 ore di formazione completa suddivisa in 5 moduli progressivi
<b>Pubblico visitato</b>	Genitori di adolescenti con ADHD che desiderano approfondire la loro comprensione del disturbo in adolescenza e sviluppare strategie di intervento concrete
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
<b>Tariffa</b>	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)

<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestato di fine formazione
<b>Organismo</b>	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

**Lezione 1 - Funzionamento Neurocognitivo del TDAH nell'Adolescenza**

- Il ruolo della corteccia prefrontale in sviluppo nel controllo degli impulsi
- L'attenzione intermittente: iperfocalizzazione sulle passioni, disconnessione sui compiti poco stimolanti
- Distrattori esterni (notifiche, rumori) e interni (pensieri, preoccupazioni sociali)
- Il disturbo neurodevelopmentale che influisce sulle funzioni esecutive

**Lezione 2 - Il Deficit di Inibizione e l'Impulsività nell'Adolescenza**

- Il "freno neurologico" messo alla prova dai cambiamenti ormonali
- Manifestazioni: messaggi impulsivi, acquisti non ponderati, interruzioni frequenti
- Difficoltà a differire le gratificazioni e ad aspettare
- Reazioni emotive intense e immediate amplificate dall'adolescenza

**Lezione 3 - L'Evoluzione dell'Iperattività nell'Adolescenza**

- Trasformazione dell'agitazione motoria visibile in tensione interna invisibile
- Sensazione di "motore interno che gira continuamente"
- Bisogno costante di stimolazione e difficoltà a rilassarsi
- ADHD meno visibile ma altrettanto disabilitante nella vita quotidiana

**Lezione 4 - Le Specificità del TDAH Combinato con l'Adolescenza**

- Disallineamento tra bisogno di autonomia e capacità di organizzazione
- Pressione sociale, bassa autostima e sentimento di inadeguatezza
- Crescenti esigenze scolastiche: autonomia, organizzazione, scadenze multiple
- Rischi amplificati: comportamenti pericolosi, uso eccessivo degli schermi
- Tecnologie con gratificazione immediata: sfida particolare per l'attenzione

**Lezione 5 - I Tre Tipi di Comportamenti Frequenti nell'Adolescenza**

- Agitazione internalizzata: impossibilità di rimanere concentrati, bisogno di movimento
- Impulsività: risposte taglienti, decisioni affrettate, reazioni emotive intense
- Opposizione: rifiuti categorici, negoziazioni interminabili, provocazioni assunte
- Comportamenti che riflettono difficoltà neurologiche amplificate dall'adolescenza

**Lezione 6 - Impatto delle Emozioni: Frustrazione, Ingiustizia, Sovraccarico**

- Emozioni vissute con intensità e rapidità disorientante
- Frustrazione onnipresente: confronto con i coetanei, risultati non allineati
- Sentimento di ingiustizia esacerbato: impressione di essere compreso
- Sovraccarico cognitivo alla fine della giornata: disconnessione o esplosione

**Lezione 1 - Le 5 Categorie di Situazioni Scatenanti**

- Compiti lunghi o percepiti come inutili: procrastinazione, irritazione
- Transizioni imposte: spegnere schermi, cambiamenti di programma improvvisi
- Sovraccarico sensoriale: rumore, luoghi affollati, sovrainformazione
- Istruzioni vaghe: bisogno di precisione concreta, paralisi di fronte all'ambiguità
- Fine giornata e weekend: affaticamento cognitivo, rilassamento della struttura

**Lezione 2 - Segnali Precursori di Sovraccarico**

- Segni fisici: agitazione crescente, respirazione accelerata, mascelle serrate
- Segni verbali: tono che si alza, frasi secche, sospiri esasperati
- Segni comportamentali: isolamento brusco, provocazioni, mutismo improvviso
- Importanza di intervenire prima della crisi per facilitare l'apaisement

**Lezione 3 - Adattamenti Immediati**

- Suddividere i compiti: tecnica Pomodoro, obiettivi concreti e intermediari
- Strumenti digitali: app di promemoria, timer visivi, agenda digitale
- Anticipare le transizioni: annunciare in anticipo, cronometrare insieme
- Ambiente adatto: spazio dedicato, cuffie antirumore, rispetto dello spazio personale

## Lezione 4 - Prevenzione Attiva

- Rinforzo positivo: riconoscimenti fattuali, rapporto 3 positivi per 1 negativo
- Pause strategiche: tempo di decompressione, attività "improduttive" accettate
- Regole co-costruite: negoziazione insieme, spiegazione della logica
- Valorizzazione delle forze: creatività, energia, passioni, competenze specifiche

### MODULE 3

## Intervenire in un Comportamento Difficile

5 lezioni

### Lezione 1 - Differenziare i Tipi di Comportamenti

- Agitazione: bisogno fisiologico di movimento, canalizzare senza confronto
- Crisi emotiva: straripamento interiore, calmare e rassicurare
- Opposizione volontaria: test dei limiti, quadro fermo ma rispettoso
- Intervento adattato a ciascun tipo per essere efficace

### Lezione 2 - La Tua Postura, Primo Strumento di Intervento

- Mantenere distanza rispettosa e postura aperta, non minacciosa
- Frasi brevi e tono neutro: voce bassa e ferma
- Non cercare di "vincere": rimandare la discussione se necessario
- Il tuo calma regola quella dell'adolescente, non ragionare durante la crisi

### Lezione 3 - Tecniche di Intervento Immediato

- Spostare il focus: cambiamento di ambiente, attività fisica proposta
- Scelte limitate: due opzioni accettabili per senso di controllo
- Ritiro strategico: ritirarsi temporaneamente, modellare gestione sana
- Reset rapidi: acqua fredda, respirazioni, musica, aria fresca

### Lezione 4 - Gestire Situazioni Specifiche

- Insulti: non reagire impulsivamente, nominare il disagio, porre limiti a freddo
- Rifiuti sistematici: accettare verbalmente, mantenere il quadro con fermezza
- Porte sbattute: lasciare calmare, riprendere contatto dopo la pausa
- Conflitti schermi: anticipare, evitare spegnere bruscamente, regole negoziate

### Lezione 5 - L'After-Crisis e la Ricostruzione

- Verbalizzazione differita: rispettare bisogno di tempo, proporre senza forzare
- Riparazione adeguata: scuse sincere, gesto di compensazione non umiliante
- Ritorno alla normalità: passare ad altro, ridare opportunità di successo
- Ricostruzione del legame: amore incondizionato, gesto di affetto quando pronto

### MODULE 4

## Costruire una Coerenza Educativa e Lavorare con l'Istituto Scolastico

4 lezioni

### Lezione 1 - L'Importanza della Coerenza Casa-Istituto Scolastico

- Riferimenti stabili essenziali: incoerenza genera confusione e ansia
- Equilibrio tra monitoraggio e rispetto dell'autonomia
- Punti da allineare: adattamenti pedagogici, gestione crisi, comunicazione
- Coinvolgere l'adolescente nelle riunioni PAP/PPS quando possibile

### Lezione 2 - Costruire una Cornice Coerente a Casa

- Contratto familiare: regole essenziali negoziate insieme, formulate positivamente
- Conseguenze coerenti: logiche, proporzionate, conosciute, applicate costantemente
- Routine flessibili: riferimenti temporali regolari ma non rigidi
- Responsabilità valorizzanti: coinvolgimento in compiti reali e significativi

### Lezione 3 - Monitoraggio e Regolazioni

- Osservare senza sorvegliare: annotare modelli e situazioni scatenanti
- Adattare progressivamente: testare, valutare, coinvolgere l'adolescente
- Valorizzare senza infantilizzare: riconoscimenti fattuali e appropriati
- Prendersi cura di sé: pause regolari, supporto esterno essenziale

### Lezione 4 - Quando Consultare uno Specialista

- Segnali di allerta: deterioramento, sofferenza emotiva, isolamento sociale
- Comportamenti a rischio, abbandono scolastico, pensieri preoccupanti
- Professionisti risorsa: psichiatra, psicologo TCC, neuropsicologo, coach ADHD
- Chiedere aiuto non è fallimento ma segno di responsabilità

## MODULE 5

## Le Applicazioni DYNSEO per Supportare Tuo Figlio Adolescente

1 lezione

### Lezione 1 - JOE, Il Tuo Coach Cerebrale

- 30+ giochi cognitivi per allenare memoria, attenzione, concentrazione, pianificazione
- Approccio ludico e personalizzabile: scegliere funzioni da stimolare, progredire al proprio ritmo
- Sessioni brevi e coinvolgenti con sfide e ricompense simboliche
- Strumento complementare nell'accompagnamento globale: costruire abitudini, rafforzare fiducia
- Spazio sicuro per sviluppare capacità cognitive in modo motivante e senza pressione

### Modalità pedagogiche

---

- Formazione 100% online, accessibile da computer o tablet
- Apprendimento al proprio ritmo, senza vincoli di orario
- Video, schede pratiche e strumenti scaricabili
- Accesso illimitato ai contenuti della formazione
- Supporto pedagogico disponibile per domande
- Attestato di fine formazione Qualiopi

---

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

*Document établi par DYNSEO - Ultimo aggiornamento : Maggio 2026*