



# Routine che funzionano



Strutturare la giornata  
di un bambino ADHD  
senza guerre quotidiane



# Routine che funzionano

.....

Strutturare la giornata  
di un bambino ADHD  
senza guerre quotidiane

ADHD per Genitori  
Collana BraiShop

---

# Routine che funzionano

*Strutturare la giornata di un bambino ADHD  
senza guerre quotidiane*

**Volume 2**

**BRAISHOP**  
Manuale pratico per genitori

## Colophon

Titolo: Routine che funzionano — Strutturare la giornata di un bambino ADHD senza guerre quotidiane.

Collana: ADHD per Genitori (Vol. 2).

Editore: BraiShop.

Edizione digitale (e-book). Tutti i diritti riservati.

Versione: 1.0. Anno: 2026.

## Disclaimer medico

Questo libro è uno strumento educativo e di supporto pratico per genitori e adulti che si occupano di bambini con ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività) o sospetto ADHD. Non è un trattato medico né un manuale di terapia. Le informazioni contenute non sostituiscono in alcun modo la valutazione, la diagnosi o il trattamento di un professionista sanitario qualificato (pediatra, neuropsichiatra infantile, psicologo, psicoterapeuta). Non vengono qui suggerite terapie farmacologiche, protocolli clinici, né diagnosi.

In presenza di un sospetto ADHD, di sintomi persistenti, di difficoltà significative del bambino o della famiglia, è importante rivolgersi al proprio pediatra e, se indicato, al Servizio di Neuropsichiatria Infantile (NPI) della propria ASL. Per situazioni di emergenza emotiva o disagio acuto, si può contattare Telefono Azzurro al numero 19696 (gratuito) oppure 1.96.96.

Tutti gli scenari, i nomi dei bambini e delle famiglie citati in questo libro sono esempi narrativi a scopo illustrativo. Ogni riferimento a persone reali è puramente casuale.

# Indice

## **Premessa**

### **Parte I — La scienza delle routine**

Capitolo 1 — Perché le routine aiutano i cervelli ADHD

Capitolo 2 — Struttura rigida e routine flessibile

Capitolo 3 — Il ruolo dei sistemi visuali

### **Parte II — La routine mattutina**

Capitolo 4 — Il caos delle mattine

Capitolo 5 — La preparazione la sera prima

Capitolo 6 — La checklist visuale mattutina

Capitolo 7 — Cosa fare se TUTTO va storto

### **Parte III — Compiti senza guerre**

Capitolo 8 — Quando, dove, come: il tempo prefrontale

Capitolo 9 — La regola dei blocchi di 15 minuti

Capitolo 10 — Premi che funzionano (e quali fanno danno)

Capitolo 11 — Quando lasciar perdere: la regola del domani

### **Parte IV — Pomeriggio, cena, nanna**

Capitolo 12 — Sport e movimento: il farmaco gratuito

Capitolo 13 — Schermi e videogiochi: limiti realistici

Capitolo 14 — La cena come ancoraggio sociale

Capitolo 15 — Routine serale anti-stimolazione

### **Parte V — Crisi emotive**

Capitolo 16 — Riconoscere i trigger

Capitolo 17 — Co-regolazione: cosa fare nel momento

Capitolo 18 — Dopo la crisi: la conversazione che ripara

### **Parte VI — Weekend, vacanze, eventi sociali**

Capitolo 19 — Weekend strutturati

Capitolo 20 — Vacanze e routine in viaggio

Capitolo 21 — Feste, compleanni, eventi

## **Parte VII — Lavorare in coppia**

Capitolo 22 — Allineare i due genitori

Capitolo 23 — Coinvolgere nonni e babysitter

## **Appendice — 30 routine pronte all'uso**

## **Glossario**

## **Sitografia istituzionale e helpline**



# Premessa

---

È un lunedì mattina di settembre a Pavia. Sono le 7:48. Sofia ha sette anni, è seduta sul tappeto dell'ingresso con una scarpa in mano e l'altra che galleggia a mezz'aria come se le avesse dimenticato l'esistenza. Sua madre, Chiara, è in piedi accanto alla porta con il giubbotto già addosso, la borsa del lavoro sulla spalla, il telefono che vibra perché la collega le sta chiedendo se può anticipare la riunione. Da quaranta minuti — quaranta — sta cercando di far mettere le scarpe a sua figlia. Ha provato la voce dolce. Ha provato la voce ferma. Ha provato la conta fino a tre. Ha provato la promessa del gelato. Ha provato a togliersi il giubbotto e a fingere di andarsene da sola. Sofia continua a fissare un puntino sul pavimento e sussurra: "Mamma, lo sai che le formiche hanno cinque occhi?".

Chiara non sa più cosa fare. Non perché sia una madre incapace — anzi, è una madre attenta, presente, informata. Ha letto libri. Ha cercato gruppi Facebook. Ha parlato con la pediatra. Ma ogni mattina si ritrova lì, in piedi davanti alla porta, a combattere una guerra che sembra non avere mai un finale. E quella guerra non riguarda le scarpe. Riguarda qualcos'altro, qualcosa di più grande, che ha a che fare con il modo in cui il cervello di Sofia organizza il mondo.

Se hai aperto questo libro, probabilmente conosci quella scena. Forse non sono le scarpe — sono i denti, lo zaino, il piatto della cena, il pigiama, la lampada da spegnere. Forse non è Sofia — è Mattia, Beatrice, Leonardo, il tuo bambino che a volte sembra non vivere sullo stesso pianeta delle lancette dell'orologio. Forse non sei la mamma — sei il papà, la nonna che lo prende a scuola, l'educatore al doposcuola, l'insegnante che lo aspetta sulla porta

dell'aula.

Questo libro è per te.

E voglio dirti subito, prima di andare avanti, una cosa che molti libri non dicono: tu non sei un cattivo genitore. Non lo sei perché qualche volta urli. Non lo sei perché certi giorni ti chiudi in bagno cinque minuti per piangere. Non lo sei perché hai pensato, almeno una volta, "non ce la faccio più". Sei un genitore stanco di un bambino che ha bisogno di un'organizzazione del mondo diversa da quella che ti hanno insegnato. E in questo libro proviamo, insieme, a costruirla.

### **DISCLAIMER MEDICO**

Questo manuale ha finalità informative e divulgative. Non sostituisce in alcun modo la diagnosi, la valutazione e il percorso terapeutico di un neuropsichiatra infantile, di uno psicologo dell'età evolutiva o di altre figure sanitarie qualificate. Se sospetti che tuo figlio abbia un disturbo dell'attenzione, dell'apprendimento o del neurosviluppo, rivolgiti al pediatra o al servizio di neuropsichiatria infantile della tua ASL. Le indicazioni contenute in questo libro non sostituiscono terapie farmacologiche eventualmente prescritte. Le strategie qui descritte sono pensate per affiancare — mai per sostituire — il lavoro dei professionisti che già seguono tuo figlio. Per informazioni istituzionali puoi consultare il sito dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS), dell'AIDAI (Associazione Italiana Disturbi di Attenzione e Iperattività), del MIUR per la parte scolastica, e del Telefono Azzurro per il supporto alle famiglie. Se ti trovi in un momento di particolare difficoltà emotiva, chiedi aiuto: parlane con il tuo medico, con un professionista della salute mentale, o con i servizi territoriali della tua zona.

## Le routine non sono gabbie. Sono cornici.

Quando si parla di "struttura" e di "routine" con genitori di bambini ADHD, la reazione più comune è un sospiro. A volte di rassegnazione: "Ho già provato di tutto". A volte di fastidio: "Non voglio trasformare casa mia in una caserma". A volte di senso di colpa: "Forse sono io che non sono abbastanza coerente". A volte di stanchezza pura: "Non ho più energie per costruire niente".

Capisco. Anche io, anche chi scrive insieme a me questo libro, è passato per quei sospiri. E voglio dirti subito una cosa, prima di andare avanti: le routine di cui parliamo qui non sono gabbie. Non sono fogli excel appesi al frigo che ti fanno sentire un fallito ogni volta che salti un passaggio. Non sono regole militari da imporre con la voce dura. Non sono il tentativo di trasformare tuo figlio in qualcuno che non è.

Le routine, per il cervello di un bambino con ADHD, sono cornici. Sono i bordi del foglio dentro cui si può disegnare liberamente. Senza cornice, il bambino non smette di disegnare — disegna ovunque, sui muri, sui mobili, su se stesso, e alla sera è esausto perché ha dovuto inventare da capo ogni decisione. Con la cornice, sa dove finisce il foglio. E paradossalmente, dentro quella cornice, è più libero.

Pensa a un musicista jazz. Il jazz sembra il regno dell'improvvisazione, della libertà totale. Eppure ogni jazzista sa che dietro a un assolo apparentemente folle ci sono regole precise: una tonalità, un giro armonico, una struttura ritmica. Senza quella cornice, l'improvvisazione non è creatività — è rumore. La cornice non spegne la libertà: la rende possibile.

Le routine per il tuo bambino sono la stessa cosa. Sono il giro armonico dentro cui può improvvisare la giornata. Sono la tonalità che gli permette di non perdersi.

La letteratura internazionale sulle funzioni esecutive — quelle abilità mentali che ci permettono di pianificare, ricordare, fermarci e cambiare strategia — è ormai concorde su un punto. Per i bambini neurodivergenti, e in particolare per quelli con ADHD, una struttura prevedibile non è un lusso. È un vero e proprio salvavita

cognitivo. Riduce l'ansia anticipatoria, abbassa il numero di conflitti quotidiani, libera energia mentale per le cose che contano davvero — giocare, imparare, stare con gli altri, sognare.

## **Cosa NON troverai in questo libro**

Per essere onesti fino in fondo, ti dico subito cosa qui dentro non c'è.

Non c'è la ricetta magica. Non esiste una sequenza di azioni che, applicata fedelmente per ventuno giorni, trasformerà la tua casa in un'oasi di pace. Chiunque ti prometta una cosa simile sta vendendo un'illusione, e probabilmente sta facendo soldi sulla tua disperazione. Le strategie che funzionano sono quelle costruite su misura, ripetute, adattate, abbandonate quando non vanno, riprese quando servono.

Non c'è una guida ai farmaci. Le scelte farmacologiche riguardano esclusivamente il medico che segue tuo figlio. Qui non troverai consigli su molecole, dosaggi, marche, alternative naturali, integratori, diete miracolose. È fuori dal nostro mandato e sarebbe irresponsabile. Se hai dubbi o domande su una terapia in corso, l'unico interlocutore valido è il neuropsichiatra infantile o lo specialista che ha in carico tuo figlio.

Non c'è il manuale per la diagnosi. Non spiegheremo come capire se tuo figlio "è ADHD" — quello è il lavoro di uno specialista. Daremo per assodato che il sospetto, il percorso diagnostico o la diagnosi vera e propria ci siano già, e lavoreremo sull'organizzazione della vita quotidiana. Se sei ancora nella fase del dubbio, parlane prima con il pediatra: sarà lui a indirizzarti dove serve.

Non ci sono etichette pesanti. Non parleremo mai di bambini "malati", "difficili", "ingestibili", "patologici". I bambini con ADHD non sono rotti. Hanno un cervello che funziona in modo diverso, e una parte importante del nostro lavoro è imparare a tradurre il mondo per loro — e a tradurre loro per il mondo.

Non c'è il giudizio sulle scelte degli altri genitori. Se la mamma di tuo nipote ha scelto un approccio diverso, va bene così. Se i tuoi genitori dicono che "ai loro tempi non esisteva", va bene così. Se la

maestra usa un metodo che a te sembra strano, prova prima a parlarci. Questo libro propone strumenti, non verdetti.

Non c'è la promessa che diventerai un genitore perfetto. La perfezione, in genitorialità, non esiste. Esistono solo genitori abbastanza buoni che fanno del loro meglio in giornate molto diverse tra loro. L'obiettivo di questo libro è renderti, qualche giorno, un po' meno stanco e un po' più efficace. Niente di più, niente di meno.

## Cosa troverai

Trenta routine pronte all'uso, costruite per la vita reale di una famiglia italiana. Routine per la mattina (la guerra delle scarpe, i denti, lo zaino), per il dopo scuola (la decompressione, la merenda), per i compiti (il momento più temuto da tante famiglie), per la cena (il piatto che non si vuole mangiare), per la nanna (il rituale lungo e i risvegli), per il fine settimana (il tempo strutturato e il tempo libero), per le vacanze (l'estate che destruttura tutto), per i momenti di transizione (cambi di scuola, traslochi, nascita di un fratellino).

Sistemi visuali semplici, perché il cervello ADHD elabora le immagini in modo molto più immediato delle parole. Ti spiegheremo come costruire checklist illustrate, lavagne magnetiche, calendari settimanali, timer visivi, tabelloni di transizione — usando materiali che trovi alla Tigotà, da Tiger, in cartoleria, all'Ikea o su Amazon a meno di venti euro. Non ti serviranno corsi specialistici né strumenti costosi.

Schemi pratici per gestire i momenti caldi: la crisi del lunedì mattina, il pomeriggio in cui i compiti diventano una scena di guerra, la cena con gli ospiti, il viaggio in macchina dalla nonna, il pomeriggio di pioggia chiusi in casa, la festa di compleanno di un compagno di classe, il primo giorno di una nuova attività sportiva.

Esempi reali. Storie di Sofia, Mattia, Leonardo, Beatrice, Emanuele, Tommaso, Camilla, Marco, Lorenzo, e altri bambini. Storie di mamme stanche e di papà che imparano, di nonni che si adeguano, di fratellini e sorelline che convivono. Storie che assomigliano alla tua, anche se sono inventate — perché sono fatte

di pezzi di famiglie reali che abbiamo incontrato, ascoltato, supportato.

Riferimenti istituzionali italiani — ISS, AIDAI, MIUR, Telefono Azzurro — quando servono per orientarti nel sistema sanitario e scolastico, per chiedere un PDP (Piano Didattico Personalizzato), per sapere a chi rivolgersi nella tua ASL, per trovare un'associazione di genitori vicino a casa.

Trovi anche, in chiusura di ogni capitolo, due riquadri brevissimi: "Cosa fare oggi", con una sola azione concreta da provare nelle prossime ventiquattro ore, e "Cosa NON fare", con gli errori più comuni in cui sono cascati tutti i genitori che abbiamo incontrato (e in cui siamo cascati anche noi).

In Appendice trovi i template stampabili — calendari, checklist, schede, schemi di transizione — pronti da fotocopiare e usare.

## Come leggere questo libro

Non sei obbligato a leggerlo dall'inizio alla fine. Anzi, ti autorizzo esplicitamente a fare il contrario.

Se la tua emergenza oggi è la mattina, vai direttamente al capitolo sulle routine mattutine. Se invece stai vivendo l'inferno dei compiti, salta al capitolo dedicato. Se la nanna è il problema, parti da lì. Se ti senti sopraffatto e non sai da dove cominciare, leggi solo la Parte I — i tre capitoli che hai davanti — per capire il "perché" delle routine. Poi torna agli altri quando ne avrai voglia, o quando un momento specifico della giornata ti chiederà aiuto.

I capitoli sono costruiti per essere autosufficienti: ognuno può essere letto da solo, senza aver letto i precedenti. Quando in un capitolo facciamo riferimento a un concetto già spiegato altrove, te lo ricordiamo brevemente. Quindi puoi davvero saltare, tornare indietro, mescolare l'ordine.

Una sola raccomandazione: i tre capitoli della Parte I — quelli che stai per leggere — sono importanti se vuoi capire il "perché" prima del "come". Spiegano come funziona un cervello ADHD, perché la struttura aiuta, perché le immagini funzionano meglio delle parole. Sono brevi e leggibili. Ti consiglio, almeno questi, di leggerli in ordine.

## Un permesso esplicito

Prima di iniziare, voglio darti tre permessi. Stampali nella testa, perché ti serviranno.

Hai il permesso di fallire. Nessuna delle routine che proporremo funzionerà alla perfezione. Ci saranno mattine in cui salterà tutto. Settimane in cui sembrerà di tornare al punto di partenza. Mesi in cui penserai "ma allora a noi non funziona". È normale. È il modo in cui funziona ogni cambiamento reale. Non confondere un giorno storto con un sistema sbagliato.

Hai il permesso di adattare. Niente di quello che leggerai è scolpito nella pietra. Se la routine della nanna che ti propongo non funziona per il tuo bambino, modificala. Cambia gli orari, sostituisci le icone, aggiungi un passaggio, togliline due. Se al tuo bambino piace la doccia prima dei denti e non il contrario, va benissimo. Sei tu l'esperto di tuo figlio: questo libro è solo una cassetta degli attrezzi, sei tu il falegname.

Hai il permesso di buttare via metà di queste idee. Davvero. Se di tutto questo libro ti restano addosso tre strategie e una nuova prospettiva, è già un successo enorme. Non ti serve applicare tutto. Ti serve trovare il poco che funziona per voi. Trentasette idee inapplicate valgono meno di tre idee usate ogni giorno.

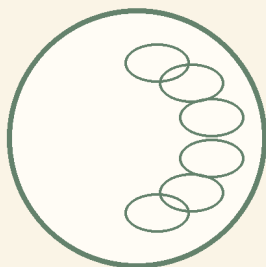
E ti aggiungo un quarto permesso, gratis: hai il permesso di chiedere aiuto. A tuo marito, a tua moglie, ai nonni, agli amici, a un professionista. La genitorialità non è uno sport individuale. Cercare supporto non è una sconfitta — è il segno di un genitore intelligente.

Ora prendi un respiro. Forse un caffè. E giriamo pagina insieme.

# Capitolo 1 — Perché le routine aiutano i cervelli ADHD

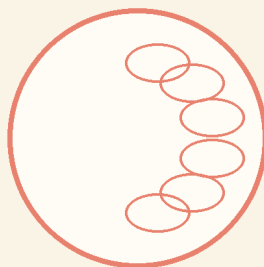
## Due cervelli, due modi di funzionare

Diversi, non difettosi. Lo stesso impegno, una strategia diversa.



**Neurotipico**

- Attenzione costante
- Filtra le distrazioni
- Mantiene la sequenza



**ADHD**

- Attenzione a onde
- Tutto entra insieme
- Salta tra i temi

### *I due modi di funzionare del cervello*

Marco ha otto anni. Frequenta la terza elementare in una scuola di Bologna, vicino a Porta Saragozza. Sua madre, Elisa, lo descrive così: "È un bambino dolcissimo, intelligentissimo, e ogni mattina gli devo dire diciassette volte la stessa cosa". Quando il neuropsichiatra le ha spiegato che Marco aveva un disturbo da deficit dell'attenzione, Elisa ha pianto due ore. Non di dolore — di sollievo. Finalmente qualcuno le diceva che non era colpa sua, e non era nemmeno colpa di Marco.

Ma poi, finito il pianto, è arrivata la domanda pratica: "E adesso, in casa, cosa cambia?". Il neuropsichiatra le ha consigliato un percorso con una psicologa, un eventuale supporto a scuola con il PDP, e qualche lettura. Però la domanda concreta — cosa faccio

domani mattina quando devo mandarlo a scuola? — è rimasta lì, aperta, sulla porta dello studio.

Per rispondere a quella domanda — la stessa che forse ti stai facendo tu — dobbiamo fare una piccola passeggiata nel cervello di Marco. Tranquillo, niente paroloni. Solo le idee essenziali, quelle che ti servono per capire perché certe strategie funzionano e altre no. Senza questo "perché", ogni tecnica che proverai sarà cieca. Quando capisci il "perché", anche le tecniche che inventerai tu funzioneranno meglio.

## Le funzioni esecutive, spiegate al bar

### Il carico cognitivo della giornata

ogni decisione consuma energia, come acqua nel bicchiere



A sera il bicchiere è pieno. Una goccia in più → crisi. Routine semplici aiutano a non riempirlo prima.

*Il carico cognitivo cresce nel corso della giornata*

Le "funzioni esecutive" sono un insieme di abilità mentali che ci permettono di organizzare il comportamento. Sono come il software del cervello: non si vedono, ma fanno funzionare tutto.

Pensa a un direttore d'orchestra: il direttore non suona nessuno strumento, ma decide quando entra il violino, quando si ferma il flauto, quando il volume sale, quando rallentare. Senza direttore,

tutti gli strumenti suonano lo stesso, ma il risultato è caos. Con il direttore, invece di sessanta rumori scorrelati, hai una sinfonia.

Nel cervello di un bambino con ADHD, il direttore d'orchestra c'è — ma è in formazione. Funziona a singhiozzo, si distrae, a volte si addormenta in mezzo al concerto, a volte si entusiasma troppo e fa partire tutti gli strumenti insieme. Questo non vuol dire che Marco sia "meno intelligente". Anzi, spesso i bambini con ADHD sono molto intelligenti. Vuol dire che hanno meno direzione orchestrale, e quindi tutta la loro intelligenza fatica a esprimersi in modo coerente.

Le funzioni esecutive principali sono quattro, e vale la pena conoscerle per nome.

La memoria di lavoro è la capacità di tenere a mente più cose contemporaneamente per il tempo che ci serve. Non è la memoria a lungo termine, quella dei ricordi. È la memoria del momento, della prossima azione. Quando dici a Marco "vai in cameretta, prendi lo zaino, mettilo in ingresso e poi vieni a fare colazione", la memoria di lavoro è quella che dovrebbe trattenere i quattro passaggi. Nel cervello ADHD, in genere ne resta uno. Marco va in cameretta, vede un dinosauro di plastica, ci gioca dieci minuti. Lo zaino? Quale zaino? Quando lo richiami arrabbiata, lui ti guarda con sincerità e dice "ma cosa mi avevi chiesto?". Non sta mentendo. La memoria di lavoro ha cancellato tutto.

L'inibizione è la capacità di non fare la prima cosa che ti viene in mente. È quel freno mentale che ci impedisce di urlare in chiesa, di mangiare con le mani al ristorante, di interrompere chi parla, di toccare la torta esposta in pasticceria. Nel cervello ADHD il freno c'è, ma è più morbido. Le risposte impulsive arrivano prima del filtro. Per questo Marco a tavola dà una pacca al fratello mentre passa il sale: non l'ha "deciso", l'ha fatto. Il pensiero "non si fa" è arrivato un secondo dopo l'azione.

La flessibilità cognitiva è la capacità di cambiare strategia quando la prima non funziona. Se chiudo la porta di casa e mi accorgo di aver lasciato le chiavi dentro, la flessibilità mi fa pensare "chiamo il fabbro" invece di restare bloccato sulla scena della porta chiusa. I bambini ADHD spesso hanno una flessibilità ridotta su

certi compiti — restano agganciati a un'idea, a un'attività, a una protesta, e fanno fatica a sganciarsi. Sembra paradossale, perché di solito li descriviamo come "distratti": eppure su certe cose sono iper-concentrati, e proprio per questo non riescono a uscirne.

L'autoregolazione emotiva è la capacità di gestire le proprie emozioni senza esserne travolti. È quella che ci permette di arrabbiarci senza spaccare il telefono, di essere tristi senza piangere per due ore, di essere felici senza saltare sul tavolo. Anche qui, i bambini con ADHD spesso vivono emozioni più intense e meno modulate. Non perché siano "capricciosi" — perché il sistema di regolazione è ancora in costruzione. Una piccola frustrazione diventa una crisi. Una gioia inattesa diventa un'esplosione. Il volume emotivo è alto, e la manopola non si gira facilmente.

A queste quattro si aggiungono altre funzioni importanti — la pianificazione, l'attenzione sostenuta, la percezione del tempo — ma queste quattro sono le fondamenta. Tienile a mente, perché torneranno spesso in questo libro.

## **Il carico cognitivo: la batteria che si scarica**

Adesso che abbiamo le funzioni esecutive sul tavolo, parliamo di un'altra idea fondamentale: il carico cognitivo.

Immagina che ogni mattina il cervello di tuo figlio si svegli con una batteria, come quella del telefono. Ogni decisione che prende — anche le più piccole — consuma percentuale. Cosa metto, le mutande blu o quelle gialle? Mangio i biscotti col latte o i corn flakes? Prendo lo zaino adesso o dopo? Mi lavo i denti prima o dopo essermi pettinato? Mi metto le scarpe in ingresso o sul divano? Prendo la giacca rossa o quella verde?

Per un cervello neurotipico, queste micro-decisioni passano in automatico, sotto la soglia della consapevolezza. È come quando guidi una macchina che conosci da anni: cambi marcia senza pensarci, freni alla rotonda senza analizzare. Tutto è automatizzato. Per un cervello ADHD, ognuna di queste è una scelta che richiede energia, perché meno cose sono diventate automatiche. Risultato: alle otto del mattino, prima ancora di uscire di casa, la batteria di Marco è già al venti per cento.

A scuola, durante la mattinata, deve fare altre decine di decisioni. Quando alzo la mano? Dove posso guardare? Devo rispondere alla maestra o sto zitto? Posso andare in bagno adesso? Ricreazione: dove mi metto? Con chi gioco? Cosa mangio della merenda? Ogni piccola decisione consuma altra batteria.

Quando torna a casa, alle 16:30, è in riserva. La batteria è quasi a zero. Il direttore d'orchestra si è addormentato dietro al leggio. Ed è esattamente in quel momento che gli chiediamo di iniziare i compiti.

Ecco perché, quando arriva il pomeriggio dei compiti, non è "cattiva volontà". Non è "pigrizia". Non è "non vuole impegnarsi". È letteralmente batteria scarica. Pretendere che un cervello esausto faccia lavoro cognitivo concentrato è come pretendere che un telefono al due per cento faccia uno streaming in 4K. Si spegnerà. E quando si spegne, succede una crisi.

Le routine servono esattamente a questo: a togliere decisioni. A trasformare le micro-scelte in passaggi automatici. Più passaggi diventano automatici, più batteria resta per le cose che richiedono davvero pensiero. È l'idea del "minimo sforzo cognitivo": riduci il rumore di fondo, e il cervello ha più energia per il segnale importante.

Questo è un punto cruciale che molti genitori capiscono male. Pensano che "imporre" una routine sia una limitazione per il bambino. È il contrario. Una routine è uno strumento di risparmio energetico. Più la giornata è prevedibile nei dettagli scemi, più il bambino ha energia per i dettagli importanti.

## **Le routine come memoria esterna**

Una delle metafore più utili che proporremo in questo libro è quella della memoria esterna.

Il tuo telefono ha una memoria interna, dove tieni i contatti e le foto. Ma se la memoria interna è piena, compri una scheda SD. È memoria esterna: sta fuori dal telefono, ma il telefono la usa come se fosse sua. Funziona allo stesso modo.

Le routine — soprattutto quando supportate da sistemi visuali, di cui parleremo nel Capitolo 3 — funzionano come memoria esterna

per il cervello di tuo figlio. Una checklist illustrata della mattina, appesa accanto alla porta, è memoria esterna: Marco non deve ricordarsi i sette passaggi, perché stanno scritti lì. Una lavagna settimanale è memoria esterna: Beatrice non deve sforzarsi di ricordare che il mercoledì c'è nuoto, perché il calendario glielo dice. Un timer visivo è memoria esterna: il bambino non deve "sentire" il tempo che passa, lo vede.

Questo non è "non farli ragionare". È esattamente il contrario. È liberare il loro ragionamento dalle cose meccaniche, per usarlo nelle cose importanti. È come dare a uno scrittore un correttore ortografico: non lo rende un cattivo scrittore, lo libera dal pensare a ogni virgola e gli permette di concentrarsi sulla storia.

Molti genitori, all'inizio, hanno resistenze: "Ma così non impara mai a fare da solo!". Capovolgi la logica. Senza memoria esterna, tuo figlio non sta imparando "da solo": sta fallendo da solo, ogni giorno, e accumulando esperienze di fallimento che gli rovinano l'autostima. Con la memoria esterna, sperimenta il successo. E il successo ripetuto, nel tempo, costruisce competenza vera.

Sai cosa succede? Dopo mesi di routine visiva, molti bambini interiorizzano la sequenza. La checklist a un certo punto la guardano sempre meno, perché la fanno a memoria. La memoria esterna ha "allenato" la memoria interna. È esattamente come quando da piccoli usavamo le dita per contare, e poi a un certo punto contavamo a mente.

## **L'effetto prevedibilità: meno ansia anticipatoria**

C'è un altro aspetto delle routine che spesso sottovalutiamo. Le routine prevedibili abbassano l'ansia anticipatoria. Cosa significa?

Molti bambini con ADHD — soprattutto quelli con una componente di sensibilità più alta — vivono con un sottofondo costante di "cosa succederà adesso?". Non è ansia patologica, è una specie di iper-vigilanza. Il sistema nervoso che sta sempre un po' all'erta, perché il mondo è imprevedibile e bisogna essere pronti. È come vivere con la radio sempre accesa a basso volume: anche quando non la ascolti, ti consuma energia.

Quando la giornata ha una struttura prevedibile — non rigida, ma prevedibile — quel sottofondo si abbassa. Il bambino sa che dopo la merenda viene il gioco libero, dopo il gioco libero i compiti, dopo i compiti il bagnetto, dopo il bagnetto la cena. Non deve più chiedersi "e adesso?". E quando non deve più chiederselo, ha più energia per stare nel momento.

Pensa a quanto è diversa la tua esperienza in un aeroporto in cui sei già passato cento volte rispetto a un aeroporto sconosciuto. Nel primo, vai dritto al gate. Nel secondo, sei costantemente vigile: dov'è il check-in? dove sono i controlli? dove si beve? quanto manca? Quella vigilanza costa energia. È la stessa vigilanza che vive il tuo bambino in una giornata senza struttura.

Sofia, la bambina di Pavia con cui abbiamo aperto la Premessa, dopo qualche settimana di routine mattutina visuale, ha detto a sua madre una frase che Chiara non ha più dimenticato: "Mamma, adesso so cosa devo fare. Prima non lo sapevo mai".

"Prima non lo sapevo mai." Pensaci. Per anni Sofia si era svegliata senza sapere cosa veniva dopo, perché ogni mattina era diversa, perché le richieste arrivavano una alla volta, all'improvviso, e lei doveva inseguirle. Con la sequenza visiva, finalmente sapeva. E sapere è rilassante. Sapere è libertà.

L'ansia anticipatoria non sparisce mai del tutto. Ma una buona routine la abbassa di parecchi punti percentuali. E quei punti percentuali, sommati su una giornata intera, fanno la differenza tra un bambino esplosivo e un bambino sereno.

## **I binari larghi: il cervello ADHD ama i binari, odia le sbarre**

Qui arriva una distinzione cruciale, che svilupperemo nel prossimo capitolo: il cervello ADHD ama i binari, ma odia le sbarre.

Cosa significa? Significa che a un bambino con ADHD i percorsi prevedibili piacciono — gli danno sicurezza, riducono la fatica. Ma se quei percorsi diventano gabbie rigide, dove ogni minimo dettaglio è imposto e non c'è margine, scatta la reazione opposta. Opposizione, rabbia, ribellione, oppure ritiro e shutdown — quel silenzio totale in cui il bambino sembra "spegnersi".

I binari sono "ogni mattina facciamo colazione tutti insieme alle 7:30". Le sbarre sono "la colazione è alle 7:30 esatte, ognuno deve mangiare esattamente quello che ho deciso io, in silenzio, in quattordici minuti, e chi non finisce resta seduto fino a finire".

I binari sono "alla sera leggiamo un libro prima di dormire". Le sbarre sono "il libro lo scelgo io, lo leggo io, tu ascolti e non interrompi, e se interrompi smettiamo".

I binari sono "dopo scuola si fa merenda e poi i compiti". Le sbarre sono "la merenda dura esattamente 12 minuti, i compiti partono alle 16:42 e finiscono alle 17:55, in silenzio, seduti dritti".

La differenza è enorme. I binari guidano. Le sbarre comprimono. I binari accompagnano. Le sbarre puniscono. I binari sono uno strumento dei genitori per il bambino. Le sbarre sono uno strumento dei genitori contro il bambino — anche quando in buona fede pensiamo di stargli facendo del bene.

E gran parte del lavoro che faremo in questo manuale sarà costruire binari larghi: cornici prevedibili dentro cui c'è spazio per la vita reale, per gli umori, per i fuori-programma, per le giornate storte, per le sorprese.

## **Tempo orologio e tempo bambino**

Un'ultima nozione che voglio darti in questo capitolo riguarda la percezione del tempo.

Il tempo, per un cervello ADHD, non è lineare come per noi. Cinque minuti dentro un'attività che piace possono "sentirsi" come trenta secondi. Cinque minuti aspettando un'attività noiosa possono "sentirsi" come mezz'ora. Questo non è capriccio: è proprio una diversa percezione neurologica del tempo.

Conseguenza pratica: dire a un bambino "fra cinque minuti usciamo" non funziona come pensi. I cinque minuti possono essere infiniti o brevissimi, a seconda di cosa sta facendo. Per questo i timer visivi sono uno strumento così potente — danno al bambino una rappresentazione spaziale del tempo, che è molto più afferrabile.

Per questo anche le routine, dando una sequenza prevedibile, "ancorano" il bambino al flusso temporale della giornata. Non gli dicono che ore sono — gli dicono a che punto della sequenza siamo. E questo, per un cervello con percezione del tempo fragile, è oro.

### **COSA DICE LA RICERCA**

Negli ultimi vent'anni la ricerca neuroscientifica ha evidenziato come, nei bambini con ADHD, la maturazione delle aree cerebrali coinvolte nelle funzioni esecutive (in particolare la corteccia prefrontale) segua una traiettoria leggermente diversa rispetto ai coetanei. Diversi studi internazionali hanno mostrato come ambienti strutturati, prevedibili e ricchi di supporti visivi siano associati a una riduzione dei comportamenti oppositivi e a un miglioramento del funzionamento adattivo. La letteratura italiana di riferimento — pubblicata da centri clinici universitari e da associazioni come AIDAI — converge sull'utilità di interventi di parent-training che lavorino sull'organizzazione dell'ambiente domestico prima ancora che sulle strategie comportamentali individuali. In altre parole: cambiare la casa è spesso più efficace che cercare di cambiare il bambino. L'Istituto Superiore di Sanità, nelle sue linee guida sui disturbi del neurosviluppo, sottolinea l'importanza di un approccio multimodale — clinico, educativo, familiare — in cui la dimensione quotidiana della vita domestica gioca un ruolo terapeutico significativo.

**COSA FARE OGGI**

Scegli un solo momento della giornata che oggi è il più faticoso (probabilmente la mattina, l'inizio compiti o l'andata a letto). Per le prossime 24 ore osserva senza intervenire: quanti passaggi ci sono? Quante decisioni deve prendere tuo figlio? Annota. Non cambiare ancora niente — osserva.

**COSA NON FARE**

Non cercare di rivoluzionare tutta la giornata in un giorno. Non comprare oggi quaranta euro di lavagne magnetiche su Amazon. Non fare un discorso solenne a tuo figlio dicendo "da domani cambiamo tutto". Il rischio è di partire in quarta, esaurire le energie in tre giorni e mollare. Andremo per piccoli passi.

## Capitolo 2 — Differenza tra struttura rigida e routine flessibile

### Binari larghi, non sbarre

ordine prevedibile, dettagli flessibili



### *Tre stili genitoriali a confronto*

In un palazzo di Torino, al quarto piano, vivono tre famiglie. Le chiameremo Famiglia Caserma, Famiglia Caos e Famiglia Cornice. Sono famiglie inventate, ma sono fatte di pezzi di famiglie reali che abbiamo incontrato in questi anni. Ti chiedo di leggerle senza giudizio: nessuna di queste famiglie è "cattiva". Ognuna sta cercando di fare del proprio meglio. Ma le strategie che adottano portano risultati molto diversi, e capire perché è il cuore di questo capitolo.