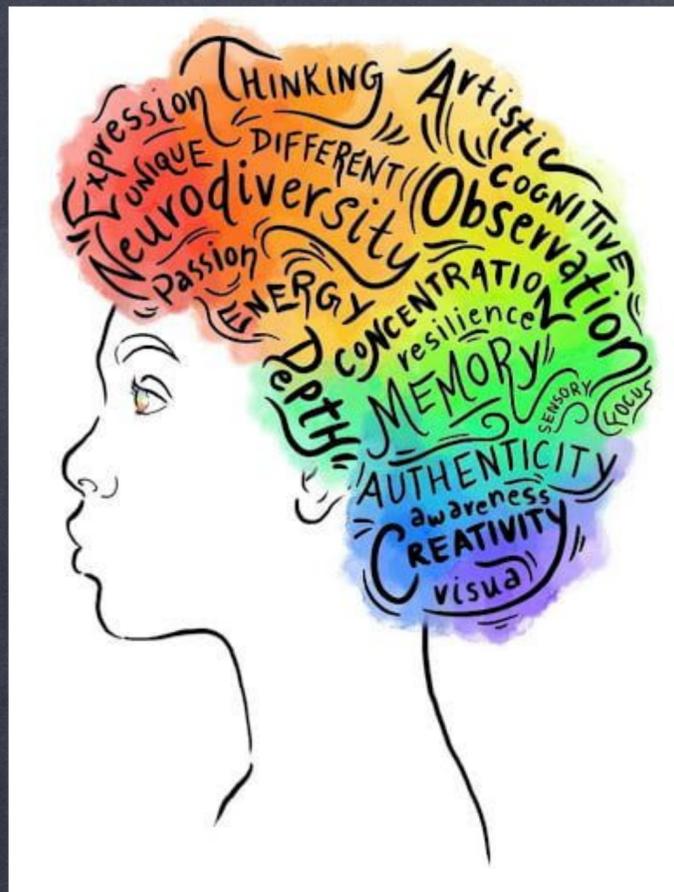


IL vademecum della Neurodivergenza

Tutto quello che c'è da sapere per una comprensione profonda



melissa luna ^{LE} Pozzo
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA - ESPERTA EMDR



Cos'è La Neurodivergenza

- La neurodivergenza è un termine che descrive differenze nel funzionamento del cervello rispetto alla norma ("neurotipicità").
- Non definisce la presenza di un disturbo, ma di varianti neurologiche naturali, che influenzano apprendimento, memoria, linguaggio, comportamento e cognizione sociale.
- È un concetto che promuove il rispetto della diversità neurologica, come parte naturale della variabilità umana.



Le principali Neurodivergenze

- Autismo e Sindrome di Asperger
- ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/ Iperattività)
- Plusdotazione cognitiva (gifted)
- Dislessia
- Discalculia
- Disprassia (Disturbo della Coordinazione Motoria)
- Disgrafia
- Altre condizioni correlate (es. Sindrome di Tourette, Ipersensibilità sensoriale, profili multipli)



Forse **non** tutti **sanno** che...



- Nonostante alcune difficoltà, ogni profilo porta con sé anche risorse e potenzialità eccezionali in vari ambiti
- Una persona può avere più forme di neurodivergenza contemporaneamente (es. ADHD + autismo)
- Ogni persona è unica, anche all'interno della stessa neurodivergenza. C'è più variabilità tra i neurodiversi che tra i normotipici
- La società dovrebbe adattarsi alla diversità cognitiva, non solo chiedere adattamento



AUTISMO e ASPERGER: un diverso modo di percepire e interagire con il mondo 🌍

1. Comunicazione e Relazioni

- Possibile difficoltà nel linguaggio verbale/non verbale, ecolalia
- Interpretazione letterale
- Alessitimia = difficoltà nel riconoscere o descrivere le emozioni

3. Sensibilità sensoriale

- Iper o ipo-sensibilità a suoni, luci, odori, contatti
- Sovraccarico sensoriale

2. Comportamenti e Interessi

- Routine rassicuranti
- Interessi ristretti e ripetitivi
- Stereotipie (es. dondolarsi, agitare le mani)
- Melt-down e shut-down

Punti di forza 💪

- percezione profonda, memoria dettagliata
- affidabilità, meno filtri sociali
- Onestà, coerenza e logica



"L'autismo non è un errore di sistema. È un sistema operativo diverso."



ADHD: un cervello che viaggia veloce, non sempre in linea retta 🧠

1. Attenzione e concentrazione

- Difficoltà a mantenere l'attenzione e la motivazione
- Facile distrazione da stimoli esterni o pensieri interni
- "Iperfoco" su attività stimolanti

2. Iperattività e movimento

- Bisogno costante di muoversi o fare qualcosa
- Parlare molto, interrompere, fatica a rispettare i turni
- Irrequietezza anche mentale

3. Impulsività

- Agire prima di riflettere
- Difficoltà a gestire attese e frustrazioni
- Reazioni emotive forti e improvvise

Punti di forza 🦊

- Creatività e pensiero rapido
- Capacità di concentrarsi intensamente per ore
- Capacità di adattamento in situazioni dinamiche



"L'ADHD non è un problema di capacità o di conoscenze: è un problema di performance."



Plusdotazione: pensare oltre i confini ∞

1. Capacità cognitive elevate

- Rapido apprendimento e grande curiosità
- Ampio vocabolario e pensiero astratto precoce
- Interesse per concetti complessi fin dalla giovane età

2. Motivazione e intensità

- Forte passione per argomenti specifici
- Tendenza al perfezionismo
- Energia mentale intensa e costante

3. Emozioni e Affettività

- Iperseensibilità emotiva e intensità affettiva
- Frustrazione in ambienti poco stimolanti
- Costante ingerenza delle emozioni in ciò che si pensa e fa

Punti di forza 💪

- Rapidità e complessità associativa
- Approccio originale alla risoluzione dei problemi
 - Visione globale



Le 5 A della Plusdotazione



1. ACCELERAZIONE

Trasmissione neuronale fino al 20% più veloce della media più veloce della media

2. ARBORESCENZA

A partire da un'istruzione, uno stimolo, un'idea, si snoda a velocità vertiginosa una rete di pensieri

3. ATRAZIONE

La loro mente opera su più livelli, spesso facendo connessioni apparentemente casuali che portano a soluzioni uniche

4. APPRENDIMENTO

L'apprendimento è fluido e generalizzato, $QI > 130$, sete insaziabile di conoscenza e comprensione

5. ASINCRONIA (DISSINCRONIA)

La maturazione cognitiva procede molto più velocemente di quella relazionale ed emotiva, maggior dotazione in una o più aree specifiche rispetto ad altre



“Plusdotazione significa
avere costantemente
l’emozione a fior di
labbra e il pensiero ai
confini dell’infinito.”

Jeanne Siaud-Facchin -

Troppo intelligenti per essere felici (2016)



Dislessia: Leggere il mondo con altri occhi 👁️👁️

1. Lettura e decodifica

- Difficoltà a riconoscere rapidamente lettere e parole
- Errori di lettura, lentezza, stanchezza
- Confusione tra lettere simili (es. b/d, p/q)

2. Memoria e scrittura

- Difficoltà nella memorizzazione di sequenze (es. alfabeto, giorni)
- Errori ortografici persistenti
- Difficoltà a copiare e scrivere sotto dettatura

3. Caratteristiche

- Non riflette intelligenza o impegno
- Difficoltà a collegare le lettere ai suoni corrispondenti
- Richiede strategie personalizzate



Punti di forza 💪

- Intelligenza intuitiva
- Pensiero visivo e creativo
- Capacità di problem solving non convenzionale

"La dislessia non è vedere le lettere al contrario. È un modo diverso di elaborare il linguaggio scritto."



Discalculia: difficoltà con i numeri, non con l'intelligenza

12
34

1. Comprensione numerica

- Difficoltà nel riconoscere i numeri, contarli o ordinarli correttamente
- Fatica a comprendere concetti come "più grande" o "più piccolo"
- Difficoltà nella stima di quantità, confronto tra numeri o comprensione del valore posizionale (unità, decine, ecc.)

3. Tempo e spazio

- Difficoltà a leggere orologi, gestire orari, organizzare il tempo
- Problemi con la direzionalità (destra/sinistra) o distanze
- Disorientamento in ambienti nuovi

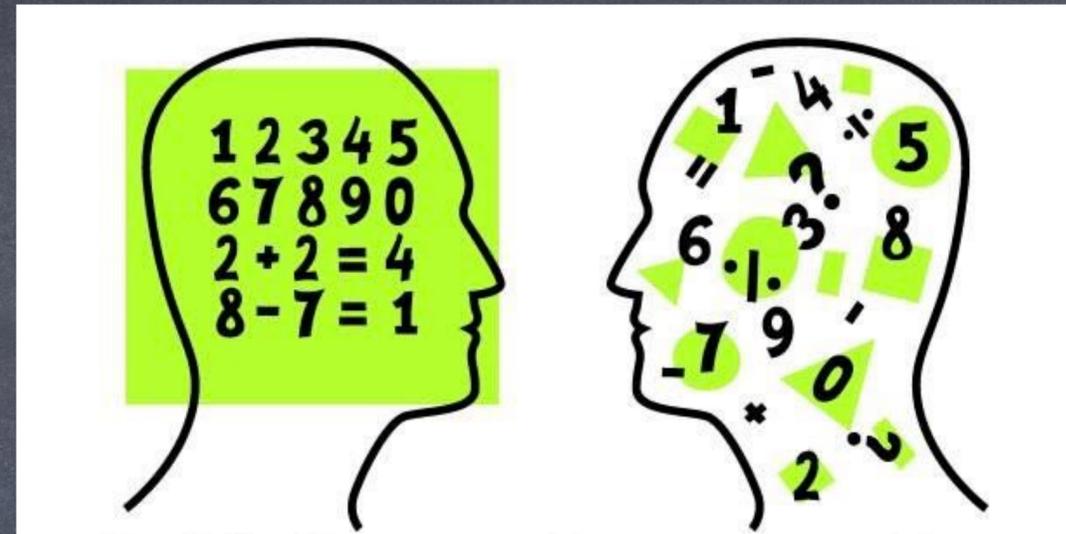


2. Sequenze e memorizzazione

- Difficoltà a memorizzare tabelline, formule, procedure
- Problemi nel seguire passaggi logici in un problema
- Confusione con i simboli matematici (+, -, x, ÷)

Punti di forza 💪

- Creatività in ambiti non numerici
- Pensiero visivo, intuitivo e concreto
- Abilità verbali spesso buone o eccellenti



"La discalculia non è pigrizia. È una diversa modalità di elaborare il pensiero numerico."



Disprassia: il pensiero sa cosa fare, ma il corpo fa fatica a seguirlo 🌸

1. Coordinazione motoria

- Gestii lenti, goffi o poco precisi
- Difficoltà con movimenti complessi (es. allacciarsi le scarpe, usare le posate)
- Cadute o urti frequenti

2. Movimento fine e scrittura

- Fatica a usare le mani in attività come disegnare o scrivere
- Grafia poco leggibile
- Dolore o stanchezza durante la scrittura

3. Pianificazione e sequenze

- Difficoltà a organizzare azioni in ordine logico
- Fatica nel seguire passaggi pratici o istruzioni multiple
- Disorganizzazione nelle attività quotidiane



Punti di forza 💪

- Tenacia e resilienza
- Creatività non lineare
- Possono eccellere in ambiti non motori, come musica, arte, informatica, scrittura o problem solving.



"La disprassia non è mancanza di volontà: è come sapere esattamente cosa fare, ma avere il corpo che non risponde come dovrebbe."



Disgrafia: La scrittura è una montagna da scalare ogni giorno 🖋️

1. Grafia e calligrafia

- Scrittura poco leggibile, disordinata o irregolare
- Difficoltà a mantenere la forma, dimensione e spaziatura delle lettere
- Grafia diversa a seconda del giorno o della fatica

2. Coordinazione motoria fine

- Tensione o dolore alla mano durante la scrittura
- Scrivere richiede sforzo e concentrazione elevati
- Lentezza e affaticamento anche per brevi testi

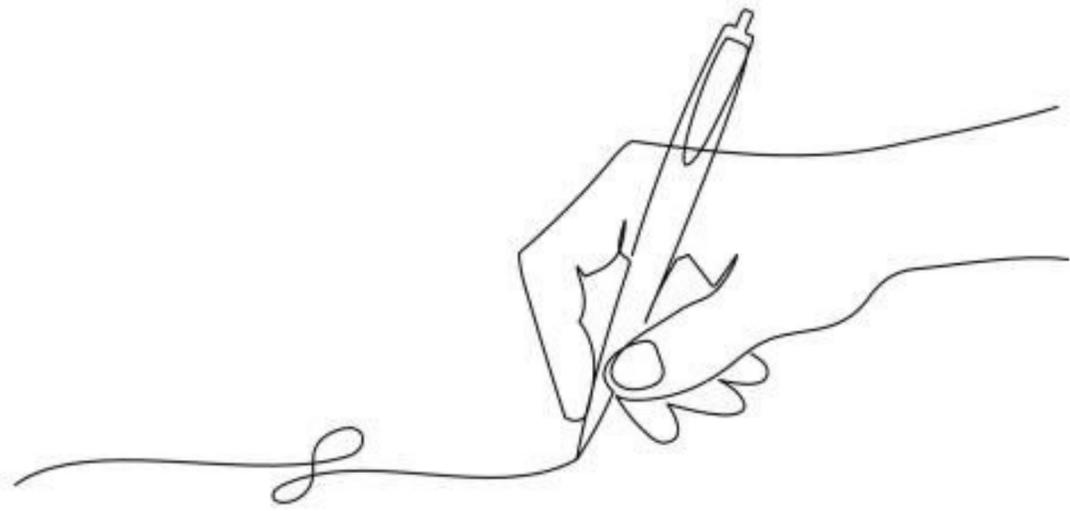
3. Aspetti emotivi e scolastici

- Frustrazione e insicurezza legati alla scrittura
- Errori non legati a mancanza di studio
- Evitamento delle attività scritte

Punti di forza 💪

- Espressività orale spesso brillante
- Buone capacità di pensiero astratto e immaginazione
 - Talenti in ambiti non grafico-motori (es. musica, narrazione, tecnologia)





"La disgrafia non
parla di quanto sai,
ma di quanto fatica la
mano a raccontarlo."



Altri profili neurodivergenti: una varietà di esperienze e talenti

Sindrome di Tourette

- Movimenti involontari (tic motori) e vocalizzazioni (tic verbali)
- Tendenze a ripetere parole o suoni in modo involontario
- Non correlato a problemi cognitivi

Disturbo dell'elaborazione sensoriale

- Reazione intensa a stimoli sensoriali come luce, suoni, odori
- Sovraccarico sensoriale che può influenzare la vita quotidiana
- Possibile associazione con altre neurodivergenze

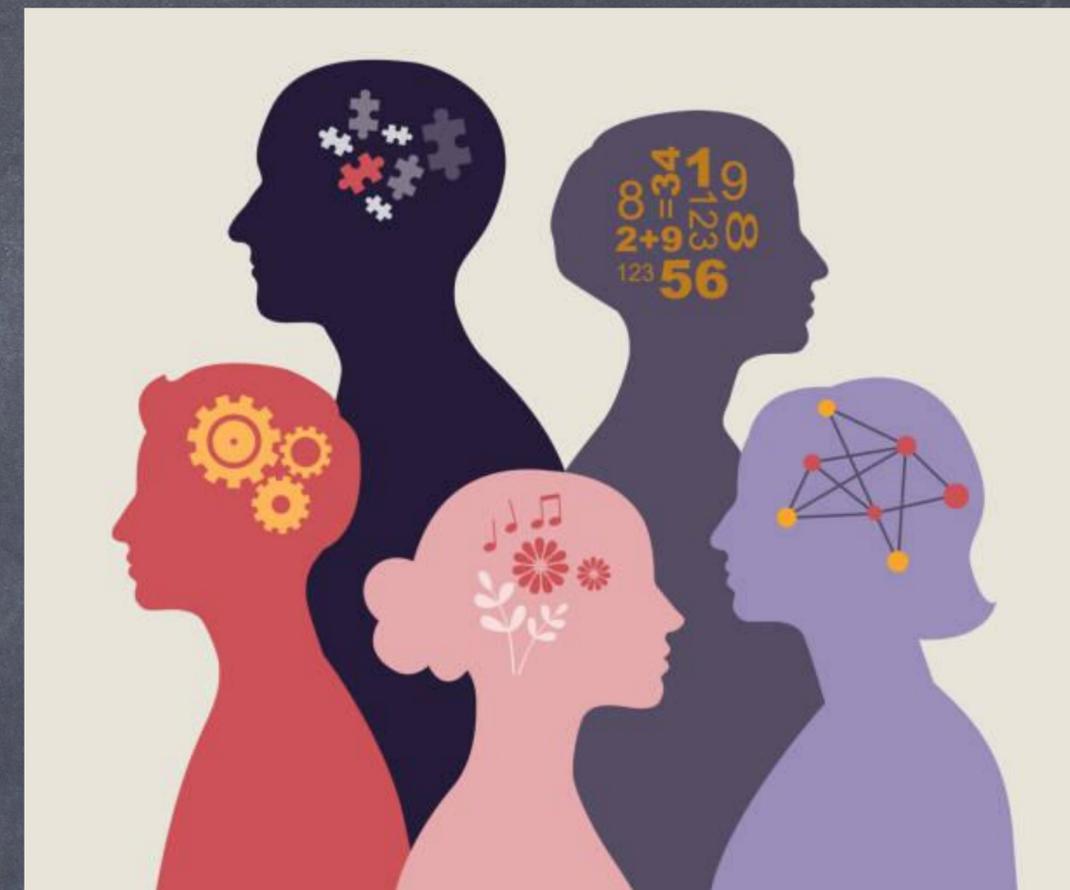
Profili multipli

- Coesistenza di più caratteristiche neurodivergenti in una stessa persona, che spesso non rientrano in un'unica etichetta diagnostica "pura", ma mostrano una combinazione complessa e sfumata di tratti.



Ogni persona neurodivergente ha:

- una visione non convenzionale
- una capacità di riconoscere pattern invisibili agli altri
- la possibilità di portare soluzioni innovative ai problemi
- una mente aperta a prospettive diverse



Lavoriamo insieme per supportare e valorizzare queste diversità, creando un mondo più inclusivo e consapevole.



Bibliografia consigliata



"Lo strano caso del cane ucciso a mezzanotte" di Mark Haddon

"Guida completa alla Sindrome di Asperger" Tony Attwood

"Pensare in immagini" Temple Grandin

"Spettro autistico, risposte semplici" David Vagni

"NaueroTribù" Steve Silberman

"Neurodivergent Mind" - Jenara Nerenberg

"The Reason I Jump" - Naoki Higashida

"Scattered Minds" - Gabor Maté

Serie TV e documentari

The Big Bang
Theory

Young Sheldon

Atypical

The good
doctor

Parenthood

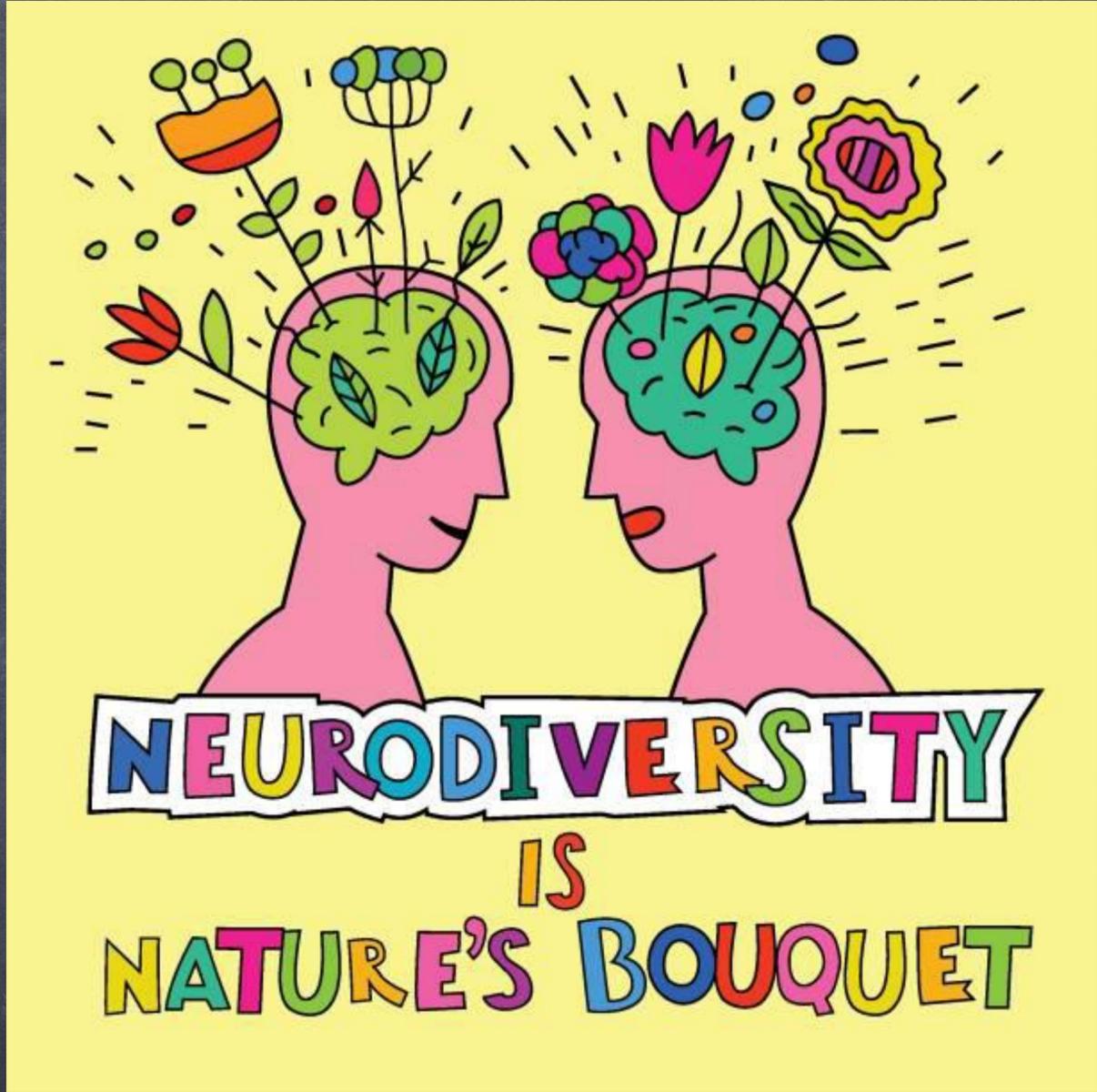
Gifted

Everything's
Gonna Be Okay

Love on the
Spectrum

As We See It

The Disruptors



Grazie di cuore per aver letto il mio vademecum sulle Neurodivergenze 🧠!

Spero possa esserti utili, ispirarti e accompagnarti nel tuo percorso personale ✨

Lo condivido con la formula dell'OFFERTA LIBERA e CONSAPEVOLE:
significa che ognuno è libero di riconoscere un valore al lavoro ricevuto,
scegliendo in autonomia se fare un'offerta e in quale misura — secondo il proprio
sentire e le proprie possibilità ❤️

Ogni gesto è prezioso e profondamente apprezzato
Grazie per esserci! 🙏

Melissa Luna Pozzo

IBAN:

IT28S0503401736000000003263



Potrete trovare altro materiale e altre iniziative
sul mio sito:

www.melissalunapozzo.it





mélissa luna ^{TST} Pozzo

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA - ESPERTA EMDR

"Tutti i diritti riservati. Questo vademecum è un'opera protetta.

Ne è vietata la riproduzione, diffusione o distribuzione, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza autorizzazione scritta dell'autore."