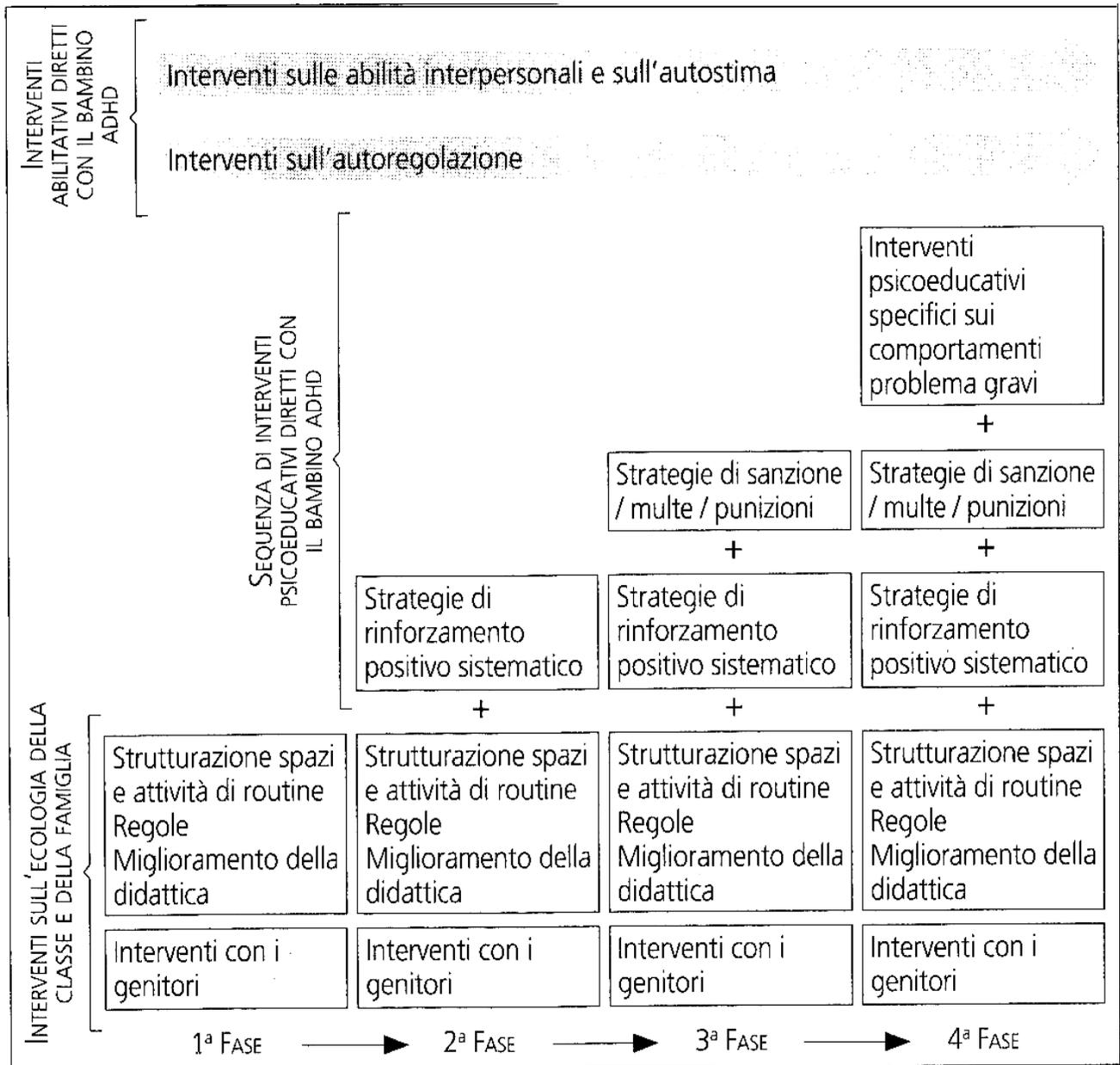


## 4. ADHD: Gli interventi educativi

Ecco uno schema organizzato in fasi:



Gli interventi psicoeducativi non fanno sparire i sintomi dell'ADHD, ma creano condizioni per cui al bambino è possibile vivere delle relazioni sociali più appaganti in un contesto di più adeguato benessere per la crescita della persona. Possono migliorare l'"impatto" del disturbo, attenuandone gli effetti.

## **COINVOLGIMENTO DELLA CLASSE**

Tra le proposte che seguono, sono frequenti le occasioni in cui apparirà alla classe che al nostro alunno si concedano dei privilegi. Discutete con la classe questi "privilegi": è molto più probabile che tutti conoscano il nostro alunno ADHD per i suoi comportamenti difficili piuttosto che per questi "privilegi". Pur che le cose migliorino, saranno disponibili a darci una mano. Parlate prima con la classe senza l'alunno, poi, non è detto che in qualche misura non si possa condividere il nostro progetto tutti insieme.

Create per quanto potete un clima di classe libero da note e da urlate. Si inflazionano presto e diventano inefficaci per l'alunno, creano paura e tensione negli alunni più fragili. Cercate di mantenere un certo senso dello humor in classe.

Non punite togliendo l'intervallo: magari togliete di fatto cinque minuti "simbolicamente", ma se manca un momento di scarico, la tensione sarà più alta nell'ora successiva.

Non punite facendo scrivere n volte "Non devo..." o facendo fare esercizi ripetitivi. Serve solo a caricare di ulteriori negatività l'attività scolastica.

## **STRUTTURAZIONE DI ROUTINE:**

- Giornata organizzata secondo un preciso "copione" (es, si entra, si saluta, ci si prepara il banco... L'insegnante controlla se tutti hanno il materiale, presenta le attività del giorno e indica i tempi previsti...comunica quando si può fare una pausa "Si lavora per un tempo x e poi si può chiedere di andare in bagno..." .... Comunica i compiti a casa e si riserva il tempo di controllare che tutti li abbiano annotati ... "Andrea controlla se il tuo compagno ha preso bene nota dei compiti.." regolarità ed impegni prestabiliti forniscono al bambino ADHD un telaio di supporto ai suoi comportamenti;
- Introdurre modalità strutturate anche nei momenti di svago (giochi organizzati di movimento durante l'intervallo). Chiedere ai bambini più irrequieti di controllare la fila e dare l'OK per lo spostamento, ad es. quando c'è da mettersi in fila, con calma e senza frette;
- Stabilire, tra le regole condivise dalla classe, che dopo un'azione inadeguata l'autore debba riflettere e raccontare all'insegnante o a un compagno i propri pensieri.

## **ATTENUAZIONE DEI DISTRAATTORI**

- Dell'organizzazione degli spazi abbiamo già detto;
- Affiggere vicino (o in zona visibile) al bambino un cartellone con 5/6 regole della classe, discusse insieme con gli alunni, espresse *in positivo* e con *chiarezza* es. "avvisare la maestra prima di andare in bagno" non "Bisogna comportarsi bene" o "NON si parla quando la maestra spiega" Utile particolarmente per l'alunno ADHD

un promemoria essenziale su come si procede nell'affrontare un compito. Eliminare dalla classe tutto ciò che non è essenziale;

- Posizionare l'alunno lontano dalla finestra.

## **FORNIRE INDICAZIONI SUI TEMPI E SUL GRADO DI DIFFICOLTÀ DEL COMPITO**

La percezione del tempo del ragazzino ADHD è diversa. Avere idea del tempo richiesto e del grado di difficoltà del compito può aiutarlo ad orientarsi. Oltre che dare a voce questo tipo di informazioni (ti do 5 addizioni, copiale in riga e poi mettile in colonna una a una, sono facili, ci vorrà un quarto d'ora) può essere utile usare dei simboli:

### **Tempi di lavoro**

Pochissimo tempo



Poco tempo



Tempo medio



Molto tempo



Moltissimo tempo



---

### **Difficoltà**

Facilissimo



Facile



Alla mia portata



Difficile



Molto difficile



Avrà capito le nostre indicazioni? Chiediamogli di ripeterle ad un compagno. Così lo valorizziamo e lo costringiamo a fare un lavoro di pianificazione mentale.

Per tenere agganciata l'attenzione:

- parlare con enfasi, fare pause ed accentuare le parole più importanti, muoversi intanto che si parla: il movimento attira spontaneamente lo sguardo. Accompagnare le parole con intonazione, gesti...: teatralizzare la comunicazione verbale!
- alternare momenti di circa 15 min per ogni fase di lavoro, nelle pause dare un feedback agli alunni: ci siamo fin qui? Adesso proviamo a fare quest'altra cosa... Andrea puoi distribuire i quaderni/le schede...? Un attimo di pausa per tutti (contare fino a 10 lentamente) adesso tutti pronti! ... VIA! Oppure usiamo un campanellino per dare il segnale che una nuova fase di lavoro parte (e quindi deve partire l'attenzione);
- Sottoporre all'alunno compiti alla sua portata, in termini di difficoltà e durata. Non bisogna preoccuparsi troppo del fatto "che resti indietro" perché gli facciamo degli sconti sulla didattica. Stiamo lavorando su altro: la didattica verrà se miglioreranno l'attenzione e l'autocontrollo, altrimenti la didattica sarà solo uno – e neanche il più rilevante – dei suoi problemi. Chiudete un occhio sulla grafia (è spesso conseguenza

delle difficoltà grafo-motorie); alleggerite i compiti a casa che facilmente diventano teatro di tensioni a scuola e in famiglia;

- Se l'alunno ha qualche interesse (i dinosauri, il calcio...) assecondiamolo. Valorizziamo anche quello che ci sembra sciocco. Chiediamoci e indaghiamo se ha un qualche interesse... qualche volta non lo sappiamo!
- Usare video, illustrazioni, computer (per chi è fortunato, la LIM!).

## **PERMETTERE I MOVIMENTI POSSIBILI**

Vale il principio della sostituzione: tra due comportamenti non adattivi, se non possiamo sopprimerli del tutto, tolleriamo il meno disadattivo. Piuttosto che Andrea corra per la classe, scappi, butti giù il materiale dal banco del compagno,... consentiamogli ogni tanto di stare in piedi al suo banco, di giocherellare con qualcosa mentre aspetta che gli correggiamo il compito, di scarabocchiare su un foglio apposito. Possiamo concordare con lui queste concessioni, contribuirà a rasserenare il nostro rapporto reciproco.

## **INDIVIDUARE E POTENZIARE I PUNTI DI FORZA DEL BAMBINO**

- Se proviamo a fare un elenco di caratteristiche dell'alunno, ci verrà fuori un insieme di problemi: "non mi fa far lezione, si mette nei pericoli, danneggia il materiale dei compagni, non finisce mai il proprio compito, non sta mai attento..." Avrà pure qualche elemento positivo. Cerchiamolo e scriviamocelo. Diamoci il compito di accorgerci di quando fa qualcosa di "normale". E di far sapere all'alunno che ce ne siamo accorti "Ah, sono cinque minuti che segui la lezione, OK!" "Stamattina hai retto senza uscire per venti minuti: fantastico! Adesso vuoi venire a cancellare la lavagna?" Cerchiamo di sottolineare sempre il poco che funziona: se si estenderà, automaticamente i problemi un po' si contrarranno.
- Bisogna avere tanta pazienza: ci sono voluti anni perché certi comportamenti disadattivi si radicassero nel repertorio comportamentale del nostro alunno. Avremo bisogno di tempo anche noi per attenuare il problema.
- Darsi un obiettivo e occuparsi solo di quello, almeno inizialmente. Scegliere l'obiettivo che offre le maggiori garanzie di successo: es. tenere sopra il banco il materiale che serve. Modellare il comportamento con l'esempio (insegnante o un compagno). Inizialmente il modello dispone quasi tutto il materiale tranne l'ultima cosa, quella la mette il nostro alunno. La volta dopo si richiederà di mettere le ultime tre cose... Ricordiamoci di gratificarlo: "vedi che ci riesci perfettamente? "Ti meriti cinque minuti di intervallo in più perché hai portato tutto e non hai fatto cadere il tuo materiale". Se volessimo ottenere contemporaneamente che tenga in ordine il banco, stia seduto, non parli mentre l'insegnante spiega... non otterremo nulla. Saremmo destinati all'insuccesso e anche il bambino, incapace di fronteggiare tante richieste insieme, si sentirebbe perdente in partenza e non ci proverebbe neppure. Dobbiamo posizionare l'asticella in modo che possa essere superata.

Dobbiamo cercare di far sperimentare dei successi! Un obiettivo per volta. Quello che per gli altri alunni è scontato, per il nostro alunno è un grande risultato. Per scegliere da dove cominciare osserviamo i comportamenti che sono già "meno peggio", solo dopo, con calma, aggiungere altri comportamenti desiderabili, dopo averlo concordato con l'alunno. Anche per scegliere le gratificazioni efficaci dobbiamo osservare il bambino e capire cosa funziona: materiale o sociale che sia la gratificazione deve essere tale per il bambino, cioè essergli gradita!

## **STABILIRE UN ACCORDO CONDIVISO**

Quando gratifichiamo il nostro alunno, stiamo attenti di non disconfermare con parole o messaggi non verbali la nostra comunicazione, ad es: "Finalmente ti sei deciso a prendere il quaderno, è tutta la mattina che mi fai sgolare, sei sempre il solito!" e non pronunciamo mai una lode con un tono sarcastico. Di solito le gratificazioni sono efficaci, ma talvolta occorre pensare ad un sistema "a punti", tipo stelline o smile... che consenta una gratificazione immediata, ma simbolica, che poi possa essere convertita in altro tipo di "premi":

- Definire col bambino i comportamenti corretti che saranno gratificati;
- Assegnare i punti proporzionalmente alla "fatica" per il bambino (es. buttare le carte nel cestino 1 punto, fare tutti i compiti per casa 5 punti);
- Fare col bambino la lista delle cose piacevoli per lui (es. un bonus di intervallo, un incarico, un pacchetto di figurine, uno sconto su un compito sgradito...), trovare la corrispondenza col numero dei punti;
- Stabilire cosa fa perdere punti e quanti punti si perdono (costo della risposta); questa operazione meglio farla in un momento successivo, dopo una sperimentazione positiva del "contratto";
- Rispettare sempre gli accordi per lo scambio;
- Può essere utile fare un cartello con un grafico, così i progressi sono percettibili per il bambino e, perché no, anche per il resto della classe.
- Accompagnare sempre la somministrazione dei punti con gratificazioni sociali.

Se ci sono progressi, ad un successivo "contratto" aumentare le richieste impegnative, attenuare la frequenza della gratificazione "tangibile" a vantaggio di quella sociale.

In genere, per dare un feedback al bambino, può essere utile usare il sistema delle "faccine".

## LA PUNIZIONE

Con i comportamenti molto negativi dobbiamo ricorrere alla punizione, per attenuarli o decrementarli. La punizione non va mai usata da sola, si accompagna alle tecniche di incremento positivo descritte sopra. L'uso della punizione è rinforzante per l'*adulto*: lo fa sentire "il più forte", la "sfuriata" sfoga, attenua immediatamente la tensione... Il suo uso educativo *per l'alunno* però è più controverso di quanto possa apparire!

- **La punizione è veramente tale?** E' facile capire quando si gratifica l'alunno, ma non è sempre così facile capire se si punisce o no. Se mandiamo fuori Andrea perché disturba e così lo togliamo dal compito e gli facciamo fare un giro in corridoio, pensiamo di punirlo ma in realtà lo stiamo premiando. Spesso i comportamenti inadeguati suscitano reazioni (l'urlo dell'insegnante, la risata dei compagni...) che danno visibilità all'alunno. Controlliamo queste conseguenze e cerchiamo di toglierle (ESTINZIONE).

- **Il costo della risposta.** L'abbiamo visto parlando del sistema a punti. Se prevediamo una "multa" sotto forma di una privazione o un'attività indesiderata dobbiamo somministrarla senza rabbia, in modo diretto e semplice e senza ulteriori spiegazioni. Dovrai riordinare tutti i quaderni dei tuoi compagni per aver lanciato l'astuccio di Giulia. Perderai così dieci minuti di intervallo.

- **Punire ignorando:** ignorare sistematicamente i comportamenti volti solo ad attirare l'attenzione mentre si rinforzano quelli positivi. Si può fare con quei comportamenti che non creino danni alle persone o alle cose. Vanno coinvolti i compagni e gli altri docenti e bisogna aspettarsi che all'inizio il comportamento disturbante si intensifichi (il bambino ci prova di più, visto che non ottiene soddisfazione).

- **Il rimprovero.** E' un momento educativo importante perché può fornire al bambino informazioni sul giusto comportamento. Va rivolto al *comportamento* e *non al ragazzino in sé* (è buona regola non usare mai un linguaggio aggettivale "Sei il solito prepotente, distratto...", ma "hai dato un calcio a una compagna e le hai fatto male, questo è sbagliato..."), con tono molto fermo e deciso, non astioso e con poche parole che dicano perché il comportamento è inadeguato: "dovevi chiedere la palla se la volevi, così non le facevi male e i tuoi compagni te l'avrebbero data".

- **Il timeout.** Di fronte ad un improvviso comportamento (un'esplosione di collera, di distruttività...) che non riusciamo a prevenire è utile prevedere una *sospensione* (vedi basket): allontanare il ragazzo dalla situazione in cui si è manifestato il comportamento in modo da impedirgli di continuare. Serve per i comportamenti impulsivi e violenti, non certo per comportamenti come non aver fatto i compiti o non riuscire a stare fermi! Sospendendo il ragazzino dalla situazione lo si priva di attenzione o stimolazioni, lo si pone in un ambiente privo di attrattive, dove non abbia la possibilità di fare niente. Occorre quindi individuare prima un ambiente con queste caratteristiche, con un angolo del time out (es. un angolo dell'aula di sostegno dove il bambino possa star fermo per un po' di tempo, calcolare un'immobilità di un minuto per ogni anno di età del ragazzino). Non usare il timeout come minaccia (se non la smetti di lanciare i colori ti porto di là... ) ma farlo e basta, invitare poi il bambino a riflettere. Se il comportamento si ripete: "hai lanciato ancora i colori, ora starai un po' isolato per riflettere".

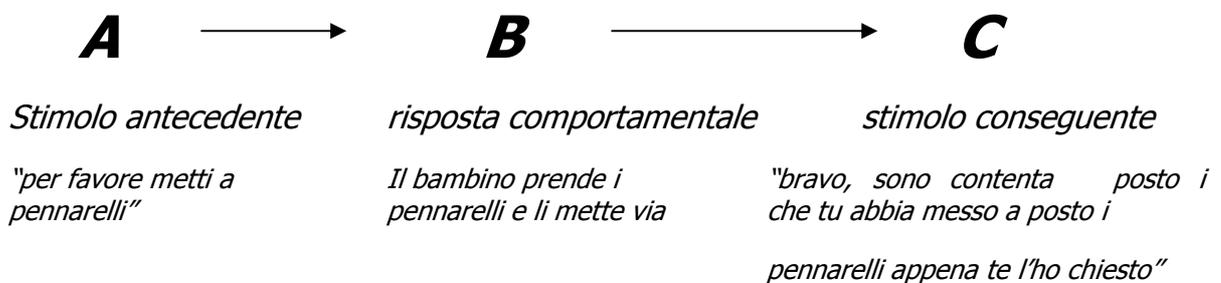
## GESTIRE I COMPORAMENTI ESTREMAMENTE NEGATIVI

La cosa migliore è disinnescare la bomba prima che esploda. Una volta esplosa, le conseguenze rinforzano l'alunno (si scarica dalla tensione, ottiene attenzione dai compagni, fa perdere le staffe all'insegnante...). Se vi accorgete che "sta per", distraetelo con qualcosa (mandatelo dal bidello a chiedere qualcosa, o in segreteria, chiedetegli di cancellare la lavagna...). Se va fuori di sé, non fate il braccio di ferro: con fermezza e pacatezza non cercate di calmarlo a tutti i costi, state calmi voi e dategli indicazioni semplici e chiare: "adesso non riesci ad ascoltarmi, aspetto che ti calmi". Se scappa, non bisognerebbe rincorrerlo: cerca di uscire da uno stato di agitazione. Di fatto è difficile lasciarlo fare senza aiuto da parte di qualcuno, perché abbiamo paura che si metta in pericolo.

Bisognerebbe riuscire a controllare la nostra rabbia!

Quando parliamo di comportamenti estremamente negativi ci riferiamo a comportamenti distruttivi dannosi fisicamente o moralmente. In questo caso non possiamo ignorare o tollerare (possiamo far finta di niente se canticchia durante la lezione, o saltella... e insegnare ai compagni a non prestargli attenzione, ma se strappa i capelli a una compagna...).

- **Osservare bene i comportamenti maggiormente disturbanti:** descrivere cosa FA il ragazzino per circa una settimana. Identificare massimo due-tre comportamenti particolarmente gravi. Controllare la frequenza di questi comportamenti. Cercare di definire il COME, il QUANTO e il PERCHE' si manifestano.
- **Fare l'analisi funzionale: cosa precede e cosa segue il comportamento?** E cioè cosa fa scaturire e cosa mantiene in vita quel comportamento? Spesso l'innescò ci pare casuale, ma potremmo scoprire che quando l'insegnante affronta un nuovo argomento il ragazzino si mette a correre per la classe e a lanciare oggetti (evitamento del compito), oppure quando gli scatta la noia provoca nei modi che gli sono tipici... E poi allora, quando FA quella cosa, cosa capita intorno a lui? Ad esempio l'insegnante lo fa uscire per un po', i compagni ridacchiano.... Ci sono momenti della giornata più "a rischio"? es. dopo l'intervallo, perché il ragazzino fatica a riprendere il controllo dopo un momento non strutturato o al momento di dettare i compiti per casa, in corrispondenza di una materia difficile...



- **Formulare un piano di intervento.** Se scopriamo antecedenti e conseguenti possiamo provare ad agire per modificare le contingenze.

<b>Linee guida</b>	<b>Domande da porsi</b>
1. Identificare il comportamento problematico	<p>Cosa, di ciò che lo studente fa, causa un problema?</p> <p>Come incide questo comportamento sull'apprendimento?</p> <p>C'è una relazione tra il comportamento e il background culturale e linguistico dello studente?</p>
2. Definire il comportamento	<p>Ho definito il comportamento in termini osservabili e misurabili?</p>
3. Registrare il comportamento usando un sistema di registrazione delle osservazioni	<p>Come registro le mie osservazioni del comportamento?</p>
4. Raccogliere ulteriori informazioni sullo studente e sul comportamento problematico	<p>Conosco le risorse, i punti di forza e quelli di debolezza, gli interessi, le idee, le attitudini, la cultura, il linguaggio e le esperienze dello studente?</p>
5. Analizzare antecedenti e conseguenze del comportamento (A - B - C)	<p>Ho considerato gli eventi, gli stimoli, gli oggetti e le attività che precedono e attivano il comportamento?</p> <p>Ho considerato i comportamenti che seguono e mantengono quello target?</p>
6. Analizzare le informazioni e sviluppare delle ipotesi	<p>Ho esaminato le informazioni raccolte per determinare quando, dove, con chi e in quali condizioni il comportamento si verifica con maggiore e minore probabilità?</p> <p>A quale funzione serve il comportamento?</p> <p>Il comportamento target è connesso alla difficoltà dello studente?</p>
7. Considerare i fattori socioculturali	<p>Il comportamento dello studente è riconducibile al suo background linguistico-culturale?</p>
8. Sviluppare un programma di intervento comportamentale	<p>Ho identificato specifici obiettivi che siano misurabili e che si focalizzano sul comportamento dello studente, sulle sue caratteristiche e sui suoi bisogni?</p> <p>Questi obiettivi considerano gli antecedenti e le conseguenze del comportamento dello studente?</p>
9. Valutare il programma	<p>Ho continuato a raccogliere informazioni per determinare se il programma di gestione del comportamento ha dato dei risultati?</p> <p>Il programma deve essere rivisto?</p> <p>È il caso di utilizzare interventi diversi?</p>

Tratto e adattato da S.J. Salend (2001), *Creating inclusive classrooms: Effective and reflective practices*, Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall.

## INSEGNARE L'AUTOCONTROLLO

### Il training delle autoistruzioni verbali

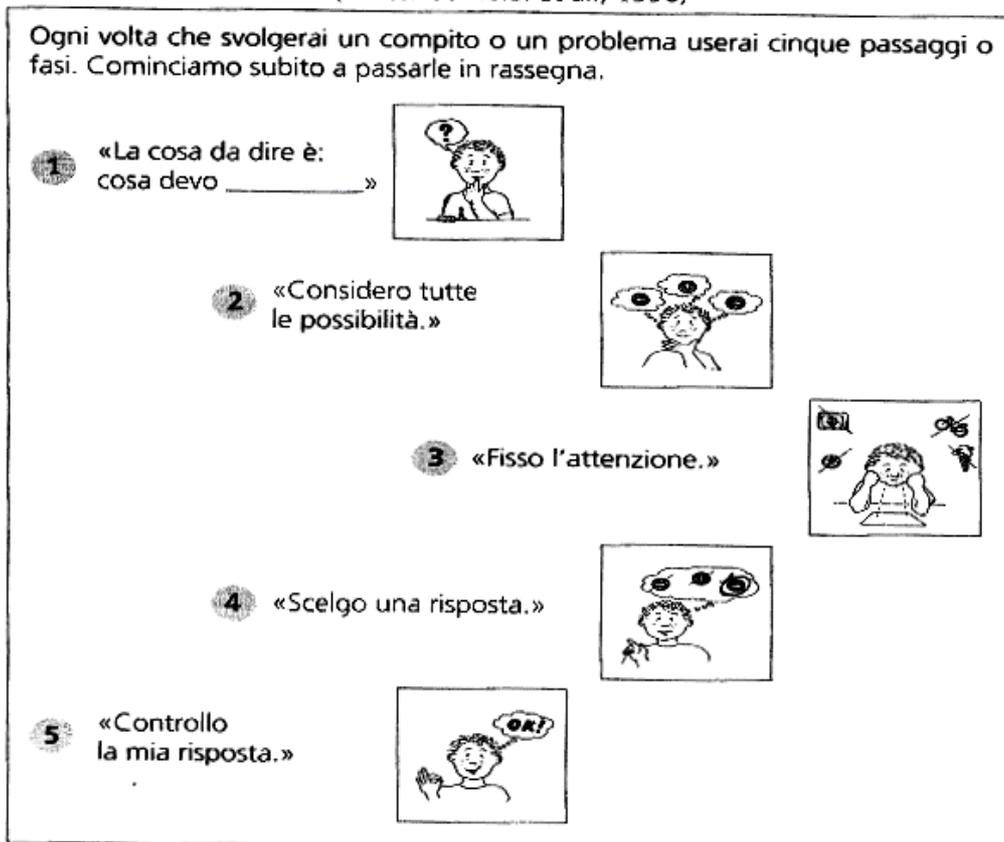
Valutata la necessità di insegnare al ragazzino l'autoregolazione, si può tentare di insegnare l'interiorizzazione di autoistruzioni verbali che attivino il dialogo interno di fronte a situazioni "problema".

Si procede in 5 fasi (e si possono anche scrivere su un cartellone queste indicazioni)

1. *Cosa devo fare? Cosa devo risolvere?* Riconosco il problema
2. *Quali possibilità ho a disposizione?* Valuto le alternative e le conseguenze
3. *Mi concentro solo su quello che faccio.* Ricordo a me stesso che non devo farmi distrarre dall'ambiente esterno e da altri miei pensieri
4. *Scelgo una soluzione, che mi pare adatta.*
5. *Controllo se la mia risposta va bene.*

Si comincia con lo spiegare queste cinque autoistruzioni facendole leggere ad alta voce più volte e associandole ad un'immagine.

TABELLA 13  
**Autoistruzioni verbali (le 5 fasi del piano)**  
(Fonte: Cornoldi et al., 1996)



Poi si analizzano una a una dedicando a ciascuna una o più simulazioni scolastiche. Un incontro per ogni frase (un quarto d'ora durante l'intervallo, o in un momento in cui si può star soli con il ragazzino, con l'aiuto di qualche collega che vi guardi la classe). Fare esempi legati all'esperienza concreta del ragazzino, a situazioni vissute e/o verosimili.

L'educatore fa da modello: affronta il compito e pensa ad alta voce, mostrando come si fa, che strategie si adottano che problemi si incontrano e come si risolvono. Poi fa "recitare" l'alunno.

Stimolarlo a riflettere sulla corretta *attribuzione* delle responsabilità. Ad es. è frequente che i propri fallimenti scolastici vengano erroneamente *attribuiti all'esterno*: "non ho saputo rispondere perché la prof. mi ha chiesto proprio quello che non sapevo" "è argomento della fine dell'anno" "la prof. ce l'ha con me..." Questi fattori sono incontrollabili: se invece si attribuiscono le cause al proprio *interno* (es. *il proprio impegno*) allora si possono maggiormente controllare!

Passaggio successivo è porre attenzione alle *emozioni* e al loro riconoscimento: quali emozioni provo, che conseguenze ne derivano.

Tutto questo lavoro si può fare anche in piccoli gruppi di 4/5 alunni massimo. In questo caso il confronto tra diverse esperienze e idee può essere più stimolante ed efficace per la generalizzazione.

Ultimo passaggio valuta: "Com'è andata?" e se l'alunno ha fatto qualche progresso si può cominciare a lavorare anche sull'autostima. Insegnare, attraverso il *role playing* una serie di abilità: l'autorizzazione, saper ascoltare, porre domande, chiedere perdere...

## **Il training della corrispondenza tra il dire e il fare**

Perché il controllo cognitivo sia tale, occorre che sia coerentemente capace di agire sul comportamento. Cominciamo col "compensare" i resoconti corrispondenti ad un comportamento corretto: "ho visto che sei stato seduto per dieci minuti di fila. Come hai fatto a controllarti?" (si ascolta il resoconto del bambino) "Sei stato davvero bravo, dammi un cinque!" "Pensi di essere riuscito a controllarti abbastanza? Puoi far di meglio? Pensi di farcela domani?" L'indomani si chiede "sei pronto, oggi devi superare i dieci minuti di ieri" Se ce la fa, rinforzarlo molto. Piccolo rinforzo della promessa in sé, rinforzo della promessa mantenuta: "hai promesso che starai seduto tranquillo sulla sedia per la durata di questa lezione. Metto qui questo giocattolo (o altro, a seconda dell'età del ragazzino), alla fine della lezione se manterrai la tua promessa potrai prenderlo e giocare cinque minuti".

## **GLI INTERVENTI FARMACOLOGICI**

Sono ancora in fase di sperimentazione e devono esser condotti con molta cautela. Non tutti i centri ospedalieri sono disponibili a somministrare i farmaci per l'ADHD e a monitorarne l'uso. In provincia di Milano sono solo quattro.

Negli USA e nel Sudamerica si ricorre alla prescrizione farmacologica è molto più che da noi, tanto che sono scoppiati noti scandali per l'abuso di psicofarmaci sui bambini (vedi caso del Ritalin).

Non tutti i casi rispondono bene, e i farmaci utilizzati agiscono su quelle aree cerebrali e su quei neuro mediatori citati in precedenza, con effetto stimolante. Ci aspetteremmo un'efficacia con i sedativi, invece sono gli stimolanti ad essere efficaci perché stimolano l'attenzione e quindi permettono un maggior autocontrollo.

I protocolli terapeutici prevedono l'impiego dei farmaci solo nei casi molto gravi, in cui le condotte del bambino ADHD siano pregiudizievoli per se stesso e per gli altri, e in una fase iniziale al fine di rendere il bambino accessibile al trattamento psicoeducativo, che gradualmente dovrebbe condurre alla progressiva riduzione, si auspica fino all'eliminazione, del farmaco.

I disturbi attentivi accompagnati da iperattività sono molto difficili da trattare con interventi singoli: un miglioramento globale ed un mantenimento si ottengono *combinando* interventi comportamentali, cognitivi e, se serve, farmacologici.

## **GESTIRE I RAPPORTI CON I GENITORI**

Se si invitano i genitori ad un colloquio bisognerebbe pensare di riservare loro non meno di 45 minuti. E' bene iniziare il colloquio con qualche elemento positivo, mostrando di essere interessati ad aiutare il ragazzino. Trattate prima i problemi di rendimento scolastico e solo dopo quelli di comportamento. Raccontate questi ultimi come se faceste una cronaca di quanto si osserva, senza dare valutazioni. Incoraggiate i genitori a raccontare come avviene la gestione a casa e ascoltate senza esporre vostre valutazioni. Sollecitate i genitori a suggerire quale potrebbe essere la strada giusta e date anche i vostri suggerimenti, stabilite una data a breve per rifare il punto della situazione. Se i problemi dovessero continuare, dite cosa ha fatto la scuola per... e suggerite la consultazione con un esperto. Sottolineate che ci sono tanti bambini che si giovano di un aiuto esterno e che questo non significa che i genitori siano inadeguati, né che lo siano gli insegnanti. Anzi, dite pure che siete voi ad aver bisogno di consigli!

E' necessario perseguire l'alleanza con la famiglia anche quando è difficile.

Di fronte ad un bambino difficile, i genitori oscillano tra due posizioni: uno stile educativo iperautoritario oppure l'assecondare i "capricci" del bambino per sfuggire al fastidio, assecondandolo e giustificandolo, finendo per renderlo ingestibile.

Spesso i genitori non sanno cos'è l'ADHD e ignorano il fatto che non è in sé l'educazione a causare il problema. In questi casi si rende necessario un intervento di parent training, gestito da uno psicologo esperto. Questo intervento insegna ai genitori un giusto comportamento di gestione dei problemi del ragazzino.

## **Suggerimenti da dare ai genitori (ammesso che siano disponibili ad ascoltare)**

- I bambini con difficoltà attentive tendono a muoversi prima di cominciare e a non fermarsi quando si è finito perciò hanno problemi a comportarsi come i genitori vorrebbero e sembrano non ascoltare. E' opportuno **non ripetere sempre le stesse cose** come la ripetizione delle regole, le critiche verbali continue e le "prediche".

Non si tratta di un problema di comprensione ma di un problema di performance, di agito pratico. Occorre **usare commenti positivi, premi, ricompense** piccole frequenti e tempestive.

- **Occorre individuare pochi comportamenti problema su cui intervenire e cercare la collaborazione del bambino** spiegando chiaramente e positivamente cosa gli si sta chiedendo: Occorre rinforzare, **sostenere ed incoraggiare i risultati positivi** sulla linea dei comportamenti individuati.
- **Le punizioni** sono efficaci nell'immediato ma non alla distanza

C'è bisogno di elogiare molto questi bambini per quello di nuovo che riescono a fare. Occorre **elogiare questi bambini molto di più degli altri**

- **Occorre conoscere le situazioni in cui l'instabilità o i problemi aumentano. Sapere cosa eccita e cosa acquieta consente di prevedere come comportarsi nelle diverse situazioni.**
- **Non bisogna impuntarsi su battaglie inutili che mettono l'adulto in competizione con il bambino su comportamenti trascurabili o privi di importanza**
- Non è utile rimproverare continuamente il bambino ma **non bisogna rimproverare neanche se stessi** dei suoi comportamenti. I bambini non devono sentire frasi del tipo "sono un cattivo genitore".
- Questi bambini **hanno giornate alterne** e ciò non è in relazione alla bravura che i genitori stanno dimostrando con il proprio figlio
- **I genitori debbono dividere i propri problemi da quelli dei figli** sempre ed ancor più con bambini difficili
- Occorre **parlare con il bambino ma non sul bambino**. Ovvero non parlare di lui alla sua presenza

E' utile ritagliarsi una mezz'ora speciale della giornata per stare con i propri figli per il solo piacere di divertirsi, senza fare compiti (**Floor time**) E' un momento in cui si può fare quello che vuole lui, partecipando al suo gioco senza assumere il controllo ma essendone coinvolti.

## **ASSOCIAZIONI DI GENITORI:**

ASSOCIAZIONE ITALIANA DISTURBI DI ATTENZIONE E IPERATTIVITA' ONLUS

ASSOCIAZIONE ITALIANA FAMIGLIE ADHD ONLUS

## **BIBLIOGRAFIA UTILE**

Rivista: Disturbi di attenzione e iperattività – diagnosi, interventi e ruolo della scuola – Erickson

Cornoldi e al.: Iperattività e autoregolazione cognitiva, 2001

Aiutare i bambini con poca autostima – Sunderland, 2005

D'Angela- Il Genitore competente- Erip Pordenone