



Suggerimenti ADHD

Per un clima positivo a casa e a scuola

Di seguito si riportano alcuni suggerimenti pratici sia per i genitori che per gli insegnanti, su come affrontare e gestire l'ADHD creando un clima positivo a casa e a scuola.

Suggerimenti per i genitori di un bambino/ragazzo con ADHD

- a) Agite, non predicate.** L'ADHD è un disturbo che diminuisce la capacità di controllo del vostro bambino/a; ecco perché ha difficoltà a comportarsi come vorreste. Si tratta di un problema di gestione del comportamento, non di comprensione. Non serve parlare, spiegare o "predicare" il comportamento corretto. Volete vedere risultati? Usate spesso e rapidamente commenti positivi, premi e ricompense e evitate invece le critiche, le "prediche" o la ripetizione delle regole
- b) Siate positivi.** Spiegate i comportamenti desiderati in modo positivo. Prima decidete cosa volete che il bambino faccia e poi spiegateglielo. E stabilite una lista di premi per incoraggiare lo sviluppo interiore di tali comportamenti. Le punizioni, infatti, anche se possono sembrare efficaci all'inizio, non riescono poi, nel lungo periodo, a controllare i comportamenti indesiderati.
- c) Elogi, elogi, sempre più elogi.** I bambini con ADHD hanno bisogno di elogi più spesso dei bambini "normali": ciò li aiuta a controllare i loro comportamenti e a migliorare i risultati del proprio lavoro.
- d) Siate costanti negli elogi.** Incoraggiate i bambini ogni volta che potete, con commenti brevi o anche con incoraggiamenti fisici (es. piccole pacche sulle spalle). Più in fretta elogiate il bambino/a dopo che ha ubbidito o si è comportato come volevate, meglio è.
- e) Date ricompense semplici, ma rapide.** I bambini con ADHD mostrano di aver bisogno di molti premi che possono vedere o sentire. Si può trattare di elogi verbali, di piccoli premi, ma anche della vostra presenza e del contatto fisico con il bambino. Le ricompense servono al bambino perché lo aiutano a gestire o a controllare i comportamenti. Ma ricordate: non è importante l'entità del premio, quanto la rapidità con cui lo date!
- f) Cambiate i premi, siate creativi.** Se cambiate spesso le ricompense aiutate il bambino a non annoiarsi con la vostra lista di premi e a mantenere l'attenzione sui comportamenti desiderati.
- g) Siate preparati.** Voi sapete, per esperienza, in quali situazioni sociali il comportamento del vostro bambino è difficile da gestire (es. spesa al supermercato). Potete pianificare la gestione dei problemi prima che accadano, in modo da diminuire la probabilità che i problemi inizino. Seguite queste 5 "mosse" prima che il bambino si trovi in un ambiente "a rischio":
1. Rivedete 2-3 *regole* con il bambino, facendoglielo ripetere a voce alta
 2. Stabilite una piccola *ricompensa* per premiare il bambino se segue le regole
 3. Stabilite anche una piccola *conseguenza* della disubbidienza alle regole
 4. Non appena siete nella situazione, date *attenzione e rassicurazione* continua al bambino perché segua le regole concordate
 5. *Commentate* immediatamente e brevemente i comportamenti corretti o sbagliati

h) Scegliete le vostre "battaglie". Imparate a conoscere quali "battaglie" portare avanti e quali lasciare: concentratevi sulle cose che sono importanti per voi e per il bambino, ma non impuntatevi su comportamenti trascurabili e privi di importanza.

i) Non rimproveratevi. Non rimproveratevi quando le strategie con il vostro bambino non funzioneranno. Non pensate di essere un cattivo genitore se non otterrete sempre ciò che desiderate. I bambini con ADHD attraversano normalmente periodi più o meno difficili, ma ciò è parte del disturbo di vostro figlio, non dipende da quanto siete bravi come genitori.

l) Siate indulgenti. Alla fine di ogni giorno, perdonate il vostro bambino/a per i suoi errori, gli altri per i loro giudizi sul vostro modo di accudire vostro figlio, e voi stessi per gli sbagli che pensate di avere fatto nella educazione di vostro figlio.

m) Dedicategli una mezz'ora speciale. Si chiama "floor time"(tempo sul pavimento) e si tratta di un'opportunità per condividere con vostro figlio un'attività con lui, stando insieme e seguendo le sue proposte. Concretamente, usate almeno mezz'ora al giorno per stare insieme, dando al bambino la vostra totale attenzione: non insegnategli matematica e non fatevi distrarre dal preparare la cena.

Cosa fare per es. : Tutto quello che il bambino vuole: fategli scegliere il gioco, fategli decidere l'azione e fatevi dirigere dal bambino. Voi dovete partecipare attivamente senza assumere il controllo. Porvi al suo livello e concentrare la vostra attenzione su di lui aiuta moltissimo il bambino, che si sentirà capito e amato.

Suggerimenti per gli insegnanti di un bambino/ragazzo con ADHD

Il coinvolgimento degli insegnanti fa parte integrante ed essenziale di un percorso terapeutico per il trattamento del bambino con ADHD. È quindi opportuno che gli insegnanti si attengano ad alcune regole basilari:

a) Capire i singoli soggetti con pazienza. Cercate di capire quali sono i problemi e le esigenze di ciascun alunno con ADHD. Ogni studente, infatti, ha bisogno di un aiuto differente; per esempio, ce ne può essere uno che ha maggiori difficoltà a cominciare un compito, mentre un altro nel portarlo a termine. Ripetete i lavori da svolgere ed anche regole con pazienza, chiaramente e con insistenza. Non reagite in modo nervoso o arrabbiato ed accettate il fatto che il bambino ha bisogno di un invito extra.

b) Accettate il bambino senza colpevolizzarlo. Accettate il bambino nel suo essere speciale cercando di arrivare ad una buona relazione con lui. Fate il possibile per non dargli colpe, specie nei casi in cui non riesce nei suoi intenti scolastici: il bambino o i suoi genitori non hanno nessuna colpa di come si comporta il bambino. Se disturba la lezione, lo fa contro la sua volontà.

c) Date regole fisse. Fissate sempre regole, orari e compiti. Regole chiare ed attività di routine sono di grande aiuto per gli studenti con ADHD. Gli orari e i tempi vanno fissati per ciascun compito. Richiamate l'attenzione del bambino ogni volta che c'è un cambiamento d'orario. Date istruzioni, sia orali, che scritte, semplici e precise e controllate che esse siano seguite. Il bambino deve sapere esattamente cosa deve fare e non (parlare quando viene chiamato, andare in giro solo quando richiesto dall'insegnante, alzare la mano).

d) Create un clima di apprendimento positivo. Cercate le caratteristiche positive del bambino e usate la fantasia per svilupparle e rafforzarle (per esempio prendere delle responsabilità,

aumentare l'autostima senza scoraggiare, dato che l'autostima è già troppo bassa!). Questi bambini percepiscono facilmente se qualcuno cova dei sentimenti positivi o negativi nei loro confronti ed anche se qualcuno è alla loro altezza o meno. E' normale che provino dove sono i limiti, quindi non prenderla come offesa personale o ribellione. Ciò che per gli altri bambini è già provocazione per i bambini ADHD è orientamento necessario.

e) Siate in grado di controllarvi. I possibili attacchi verbali del bambino non sono fatti per irritare personalmente. Piuttosto sono delle espressioni di disagio non controllate. Rimanete tranquilli ed interrompete il bambino in modo direttivo. Se necessario allontanatelo dalla situazione (time-out). In ogni caso non scendete in gioco con il bambino e non fatevi coinvolgere in discussioni infinite tentando di spiegare tutto nei minimi dettagli. Rimanete calmi e rilassati: se il bambino avverte che nonostante tutto è accettato come persona, seguirà più facilmente le istruzioni. Prima o poi ci saranno delle situazioni dove perderete la calma e sarete contenti di vedere il bambino lontano da voi: in questi casi prendete tempo appartandovi (time-out) per "scendere" e rilassarsi di nuovo. Poi rientrate in classe, ma senza pregiudizi o aspettative negative, dopo avere cancellato dalla mente l'accaduto. Solitamente un bambino ADHD perdona e dimentica. Fate la stessa cosa: solo così riuscirete ad instaurare un rapporto positivo.

f) Lasciatelo muovere liberamente. Aiutatelo nel suo bisogno di muoversi spesso; per esempio, concedetegli di fare un compito stando in piedi o alla lavagna, o anche a terra o in un angolo. Prevedete regolarmente interruzioni che possano permettergli di muoversi e di distogliere temporaneamente l'attenzione da ciò che sta facendo. Dategli opportunità di muoversi: un giro lungo il corridoio (e rientrare subito! regola!), prendere cose in segreteria, pulire la lavagna, giochi di movimento ecc.) e ignorate le camminate verso il cestino. Consentitegli di lavorare al computer (sia a casa che in classe).

g) Provvedete a una corretta collocazione in classe. Il campo visivo del bambino deve essere orientato in direzione della cattedra, ma non con la schiena verso i compagni! Avrà sempre la tentazione di girarsi (troppa apertura agli impulsi). Quando ci sono dei rumori l'alunno deve avere la possibilità di scoprire la causa, ma subito dopo si deve concentrare di nuovo sulla lezione. Non mettere tavoli di gruppo, il bambino si distrae ancora di più. Osservate se ci sono dei "piccoli impedimenti" che lo possano distrarre (troppo vicino al termosifone, "collisione" con un mancino ecc.). Mettete accanto al bambino un compagno tranquillo. Sul banco devono stare solo i materiali che devono essere utilizzati in quel momento. Il resto è fonte di distrazione.

h) Lodatelo il più possibile. Motivate il bambino con lodi e apprezzamenti positivi. Non criticatelo davanti alla classe. Quando sorge un problema, discutetelo in privato a 4 occhi. La lode è la chiave per accedere a questi bambini, da un lato perché solitamente vengono solo rimproverati e quindi sono quasi affamati a ricevere qualche parola positiva. Un altro aspetto della lode è che fa scaturire delle emozioni positive e forti che stimolano il sistema limbico. Con la stimolazione di questa parte del nostro cervello, dove vengono "create" e rafforzate le nostre emozioni, i bambini possono compensare il loro disturbo attentivo almeno in parte e diventano più concentrati ed "accessibili".

i) Collaborate con i genitori. Lavorate insieme con i genitori dello studente per creare un "piano educativo individualizzato" ritagliato sui bisogni del bambino, ma senza pretendere che lo guidino da distanza. Gestire la situazione a scuola è compito dell'insegnante. Il flusso informativo tra scuola e casa deve funzionare. Utili sono un quaderno per delle comunicazioni e dei colloqui regolari e frequenti. Considerare che già i genitori hanno difficoltà con il bambino anche a casa, quindi non avere un rapporto di "richiamo", ma una relazione di collaborazione. Genitori e insegnanti sono dipendenti gli uni dagli altri ed hanno lo stesso obiettivo.

Tutti questi suggerimenti possono essere modificati e adattati all'età del bambino/ragazzo