

“Quando abbracciate vostro figlio
siate sempre gli ultimi
a lasciare la presa,
perché non sapete mai
di quanto tempo e
se ne hanno ancora bisogno”.

(Francisco Junior Bautista)



Sono così...dolcemente complicati!

Sono tanti i bambini che non stanno mai fermi, passano di continuo da un gioco all'altro e proprio non ne vogliono sapere di mettersi seduti e fare i compiti. A volte, però, dietro tanta esuberanza, c'è dell'altro: un problema che spesso non viene riconosciuto subito o affrontato in modo opportuno. Può trattarsi di una diagnosi clinica del disturbo di ADHD o DDAI.

A= ATTENTION

D= DEFICIT

H= HYPERACTIVITY

D= DISORDER

D= DISTURBO DA

D= DEFICIT DI

A= ATTENZIONE E

I= IPERATTIVITA'

E' necessario, innanzitutto, che voi genitori evitiate di colpevolizzare vostro figlio (o voi stessi) per i comportamenti che non vanno bene e valutate, invece, quali possono essere le occasioni e i momenti in cui sia opportuno gratificare il bambino.





Ecco una sintesi di quello che bisogna sapere su questo problema. Per riconoscerlo in tempo, non minimizzarlo e intervenire in maniera opportuna.

Potrete impostare delle routine molto rigide e chiare in casa. Determinate una routine quotidiana e settimanale, scrivetela su un foglio e appendetela al muro. Tutto dovrebbe essere strutturato dall'ora del risveglio a quella in cui si va a letto. I ragazzini che soffrono di ADHD vivono molto meglio quando hanno dei programmi totalmente prevedibili.

Potrete stabilire un buon sistema di ricompense se il bambino si comporta bene. Per i bambini affetti da ADHD, comportarsi bene è un lavoro più che duro. Alcune persone credono che non si debba premiarli per il buon comportamento e che esso debba essere considerato normale, ma per i ragazzini che hanno questo problema comportarsi nel modo giusto rappresenta una delle cose più difficili da fare. Se non ci sono ricompense, generalmente comportarsi bene non avrà valore per loro. Ricordate che vostro figlio/a non vuole attenzioni, ne ha bisogno. Solitamente è molto facile e veloce attirare l'attenzione negativa, ma quella positiva è ancora più dura da guadagnare e molto meno garantita. Dovete prevedere dei premi per il buon comportamento molto più facili da ottenere rispetto alle punizioni per il cattivo comportamento.



Assicuratevi che il sistema di ricompense si adatti al bambino. Non può comportarsi bene per tutta la settimana solo nella speranza del premio che gli darete; necessita di ricompense immediate e frequenti. Stabilite una tabella per segnare i punti e fatelo in modo regolare (nel corso di tutta la giornata), dategli un punto ogni volta che si comporta bene, come iniziare a fare i compiti o gli altri incarichi che gli spettano, concentrarsi su quello che fa, concluderlo, giocare serenamente con i fratelli e con le sorelle, prepararsi per andare a dormire senza capricci; insomma, potete assegnargli un punto praticamente per tutti i comportamenti che risultano importanti per voi. Oltre alla tabella con i punti, realizzate una seconda tabella, dove scriverete i premi che possono essere scambiati con i punti ottenuti. I piccoli premi che può scambiare per le piccole quantità di punti possono consistere nel tempo di gioco extra condiviso con il papà, nei 10 minuti in più di televisione e in un dessert speciale dopo cena. O può risparmiare i punti per ricompense maggiori, come invitare un amico per un pigiama party e una giornata all'aperto, ecc. Cercate di pensare a vari premi, giacché

la novità lo manterrà interessato. Con la sua crescita e il suo cambiamento, devono evolvere anche i premi.

Cosa fare se tutto questo non funzionasse? Se il sistema di ricompense non va a buon fine, ciò in genere avviene perché il bambino ha già troppi privilegi, dunque non vale nulla per lui. Accertatevi che il ragazzino possieda tutto ciò a cui ha diritto, come il cibo, i vestiti e via discorrendo, ma non concedetegli dei premi, come guardare la televisione, senza che se li sia guadagnati.

Una volta che il bambino guadagna i punti o si merita dei premi, mai azzerarli a causa del cattivo comportamento. Dovete mantenere il sistema dei premi e quello della disciplina totalmente separati. Se un ragazzino soffre di ADHD e lavora duro per ottenere i punti, per poi perderli, tenderà ad arrendersi interamente davanti al sistema e a sentirsi inutile.

Quando dovete parlare con vostro figlio, assicuratevi di avere la sua attenzione prima. Chiamatelo per nome e aspettate che vi risponda o vi guardi. Evitate di dargli delle istruzioni mentre sta facendo qualcos'altro, come guardare la TV, aspettate fino a quando non avrà finito o spegnetela per un secondo se avete qualcosa da comunicare. Assicuratevi di dire quello che volete esporre mentre siete vicino al ragazzino, gridare qualcosa a distanza mentre il bambino è lontano non funzionerà. Prima prendetelo da parte, poi parlate.



Quando parlate con vostro figlio, usate il minor numero di parole possibile: i ragazzini che soffrono di ADHD hanno una curva dell'attenzione molto breve e lottano per stare attenti. Meno cose dite, più vi ascolterà. Fate in modo che ogni istruzione non superi una singola frase.

Se vostro figlio si comporta male... È importante usare lo stesso sistema in ogni caso. Se ogni volta fate qualcosa di differente, il bambino vi metterà costantemente alla prova per vedere fino a dove siete disposti ad arrivare. Utilizzate sempre le stesse esatte conseguenze, in modo che esse diventino prevedibili e noiose e il ragazzino sappia immediatamente e in modo accurato cosa accadrà se si comporta male, quindi non vi testerà in continuazione.

Stabilite un confine definito per obbligarlo a stare quieto. Scegliete un punto specifico nella casa e decidete di assegnargli un nome. Assicuratevi che sia un posto noioso in cui il bambino non possa rompere nulla, giocare con qualcosa o proseguire cercando di attirare l'attenzione. Siate molto specifici quando gli dite di andare in questo angolo.

Non aspettatevi che questi metodi funzionino tutti dall'oggi al domani. Devono essere ripetuti molteplici volte fino a notare dei risultati. Pensate al comportamento che assumerebbe un bambino che non soffre di questo disturbo mentre si trova in un recinto: si guarderà intorno, farà sbattere il cancello di uscita, capirà che non può uscire e, alla fine, resterà fermo. Un ragazzino che soffre di

ADHD farà sbatacchiare il cancello di uscita, proverà ad arrampicarsi sulla staccionata o a scavare al di sotto, cercherà un modo per uscire, farà il tentativo di scavalcare il recinto e poi ripeterà tutto prima di comprendere che ci sono dei confini che non può superare. Metterà alla prova la vostra disciplina, dunque dovete essere fermi.

Imparate a comunicare con lui. I bambini che soffrono di ADHD non hanno freni. Se volete che cambi un comportamento, esprimete frasi che gli indichino che dovrebbe fare una determinata cosa, non smettere di farla. Per esempio, invece di dire "Smettila di correre", dite "Cammina". Questi ragazzini trovano che sia molto dura contenere un certo comportamento, mentre, se viene indicato loro il comportamento buono per sostituire quello cattivo, allora verrà dato loro qualcosa su cui focalizzarsi.

Mai e poi mai ignorare un comportamento negativo. Non si arrendono se vengono ignorati. Tutto peggiorerà fino a quando la situazione non sarà totalmente fuori controllo. Frenate tutto sin dai primi sintomi.



Se possibile fate in modo che il bambino partecipi ad attività sportive organizzate almeno due volte alla settimana. L'attività fisica aiuta il cervello a produrre le sostanze chimiche che mancano e a mantenere sotto controllo il comportamento. Gli sport migliori sono quelli che prevedono una varietà di diversi movimenti, come la ginnastica, le arti marziali, il ballo e il pattinaggio sul ghiaccio. Resterai sorpreso nel notare la grande differenza che faranno sul comportamento del bambino.

Impostate dei limiti fermi riguardo alla quantità di tempo trascorso davanti a uno schermo, incluso quello della TV, del dispositivo per i videogiochi e del computer. Più tempo sta davanti allo schermo, per meno tempo il corpo si muoverà per produrre le sostanze chimiche giuste. Limitatelo a mezz'ora al giorno nel corso della settimana e, magari, aumentarlo durante il weekend per guardare un film.

Provate a rivestire tutti i libri scolastici con delle copertine colorate. Scegliete un colore per ogni materia e foderate tutti i libri e i materiali necessari per una certa materia dello stesso colore. Se è uno studente delle medie, colorate l'orario delle lezioni di vari colori e createne due: uno da tenere a casa e uno da mettere nello zaino. Ciò gli facilita la scelta dei libri giusti a casa e in classe. Altrimenti, potreste scoprire che il quaderno di inglese viene usato anche per fare matematica, scienze, perché non sa quali quaderni usare, e non riuscirà a completare i compiti.