



perché crescere si fa insieme



Mio figlio **NON RIESCE** a stare fermo

**DANIELE
FEDELI**

UN ESTRATTO DAL LIBRO

GIUNTI EDU



SEZIONE **1** CONOSCERE

CAPITOLO 1 • I problemi di autoregolazione	8
1.1 Mio figlio non riesce a stare attento.....	9
1.2 Mio figlio non riesce a stare fermo.....	11
1.3 Mio figlio ha altre difficoltà.....	14

SEZIONE **2** CAPIRE

CAPITOLO 1 • Dalle difficoltà al disturbo	28
1.1 È facile riconoscere il disturbo?	29
1.2 Ma è proprio ADHD? Non sarà solo un po' vivace?	31
1.3 Difficoltà o disturbo?	34
CAPITOLO 2 • Cos'è l'ADHD?	36
2.1 Quanti tipi di ADHD esistono?	37
2.2 Ci sono bambine iperattive?	38
2.3 Possono esserci altri disturbi oltre all'ADHD?	39
2.4 Tutti i bambini con ADHD hanno anche DOP o DSA?	42
CAPITOLO 3 • Cause ed evoluzione del disturbo	44
3.1 Deficit di autocontrollo o di abilità?	44
3.2 Da cosa dipende il disturbo?	48
3.3 Esistono fattori che aggravano il disturbo?	51
3.4 L'evoluzione del disturbo: come cresce il bambino?	55
CAPITOLO 4 • La ricerca d'aiuto	58
4.1 A chi rivolgersi all'inizio?	59
4.2 Il colloquio con lo specialista	62
4.3 L'esame del bambino	68
4.4 Il coinvolgimento degli insegnanti	69
4.5 La diagnosi	71

SEZIONE **3** INTERVENIRE

CAPITOLO 1 • La vita quotidiana a casa	74
1.1 I principi generali	76
1.2 Una casa organizzata	82
1.3 Una relazione organizzata	85
1.4 Una disciplina organizzata	87
1.5 Una vita organizzata	97
1.6 Alcuni problemi di vita quotidiana	97
CAPITOLO 2 • Il bambino iperattivo e lo studio	100
2.1 Le difficoltà nella lettura	100
2.2 Le difficoltà nella scrittura	101
2.3 Le difficoltà in matematica	102
2.4 Le difficoltà nel metodo di studio	103
2.5 Altri problemi a scuola	103
2.6 I compiti per casa	104
2.7 Autostima e alleanza	108
Breve appendice normativa	108
FAQ: bambini iperattivi a scuola	110
CAPITOLO 3 • Il bambino iperattivo fuori casa	112
3.1 Al supermercato e per negozi	113
3.2 A casa di amici e parenti	114
3.3 I viaggi in auto	115
3.4 Al ristorante e in pizzeria	116
3.5 Al parco giochi	116
3.6 Durante l'attività sportiva	118

PROLOGO

Per iniziare, provate a leggere le righe seguenti:

“Questo è un libro sulle difficoltà di attenzione e sull'ADHD, un disturbo molto diffuso tra i bambini... in realtà possiamo ritrovarlo anche tra i ragazzi e gli adulti. Infatti, tendiamo a parlare soprattutto dell'età evolutiva, come se i disturbi poi scomparissero per il semplice fatto di crescere, ma non è così.

Il presente volume discute le caratteristiche e le difficoltà dei bambini con ADHD, ma anche di come si può intervenire a casa e a scuola: chiaramente se il bambino frequenta regolarmente la scuola. Purtroppo infatti capitano delle situazioni in cui, per vari motivi, anche familiari, oppure legati al fatto di provenire da paesi in guerra... insomma, non è detto che il bambino vada regolarmente a scuola.

Tra l'altro, il fatto della scuola non è solo legato a quello che devi apprendere, cioè a leggere, scrivere e fare calcoli, ma anche a come comportarti con gli altri. Però non è un fatto solo di questi anni, forse sono problemi che sono sempre esistiti, anche se in passato erano ignorati.

In ogni caso, il tema che dobbiamo affrontare è quello dei bambini con comportamenti iperattivi e disattenti, non solo durante la lezione ma anche per esempio quando guardano la televisione... che comunque non aiuta in generale e negli ultimi anni è anche peggiorata. Infatti sono davvero tanti i programmi in cui si mostrano comportamenti aggressivi. Si tratta di cose cui dobbiamo stare attenti, anche perché senza attenzione non riusciamo a imparare e a fare praticamente nulla. Quindi parleremo di attenzione, che è anche un modo di porre attenzione ai bisogni degli altri. Che poi, parlando dei bisogni, dobbiamo sempre ricordarci che quelli dei bambini sono davvero importanti e non sempre sono stati riconosciuti e rispettati”.

Se questo libro fosse stato scritto da una persona con un disturbo dell'attenzione, probabilmente leggereste qualcosa del genere: un continuo passare da un'idea all'altra, con fughe improvvise verso argomenti del tutto sconnessi, senza alcun filo logico.

Come vedremo nelle prossime pagine, il bambino con questi disturbi manifesta uno stile “irrequieto” quando pensa, quando parla, quando scrive, quando gioca, quando sta in casa o a scuola... Cercheremo allora di capire bene quali sono le sue difficoltà e di riflettere sul modo migliore di aiutarlo.

INTRODUZIONE

Quale genitore prima o poi non ha pensato, di fronte all'irrequietezza del figlio: *“Non sta un attimo fermo, si muove in continuazione, non ascolta nulla di quello che gli si dice... Ma sarà normale? Mi devo preoccupare?”*. Per i bambini un certo livello di agitazione motoria (“Non sta un attimo fermo”) e verbale (“Parla in continuazione”) è normale, soprattutto quando sono stanchi o impegnati in un'attività ripetitiva e noiosa, come avviene per esempio durante certi compiti scolastici.

Tuttavia, ci sono situazioni in cui l'iperattività o la disattenzione diventano così forti da disturbarli non solo quando studiano, ma anche quando giocano, quando praticano sport ecc. Nei casi più estremi, poi, parliamo di un vero e proprio disturbo, ossia l'**ADHD**, il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD è l'acronimo di Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

In questi casi, possiamo aiutare il bambino a controllare i suoi comportamenti, in modo tale da poter andare a scuola, fare sport, giocare con gli amici. Per ottenere questi risultati, però, dobbiamo imparare a riconoscere le sue difficoltà, capire quando stanno diventando troppo invasive e attuare delle strategie per aiutarlo.

In questo libro, effettueremo **un viaggio dentro le problematiche** di attenzione e di comportamento:

- partiremo dalla vita quotidiana;
- rifletteremo sugli ostacoli incontrati dal bambino in tutte le attività giornaliere (riordinare la camera, giocare con i coetanei, svolgere i compiti per casa ecc.);
- arriveremo infine a discutere alcuni stratagemmi da utilizzare e da condividere anche con altri adulti.

CAPITOLO 1

DALLE DIFFICOLTÀ AL DISTURBO

Nel capitolo precedente abbiamo scoperto le principali difficoltà dei bambini sregolati e abbiamo visto che, entro certi limiti, possono essere considerate normali ma devono essere gestite in modo efficace a casa e a scuola (nei prossimi capitoli vedremo come). Cosa accade quando queste difficoltà perdurano nel tempo, si aggravano e impediscono al bambino di studiare, di giocare coi compagni o di praticare uno sport?

In alcuni casi, si può arrivare a parlare di un vero e proprio disturbo, ossia l'ADHD, il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività, caratterizzato da tre sintomi principali: i problemi di attenzione, l'iperattività e l'impulsività. Si tratta di un problema di intensità, continuità e gravità: quando questi sintomi diventano così forti e duraturi da compromettere il rendimento del bambino nelle varie attività quotidiane allora si arriva alla diagnosi del disturbo.

Molto spesso il disturbo viene individuato tardi, alla fine della scuola primaria o addirittura durante la secondaria: di conseguenza, gli interventi educativi necessari sono attuati in ritardo. Perché è così difficile riconoscere quando una difficoltà sta diventando un disturbo?

AVVERTENZA: nelle prossime pagine, illustreremo alcuni “campanelli d'allarme”. **Attenzione però a improvvisare delle diagnosi da soli: il rischio è quello di convincersi che il bambino abbia il disturbo, ancor prima che lo abbia visitato uno specialista. Si chiama “profezia che si autoavvera”:** mi convinco che mio figlio abbia l'ADHD, per cui noto tutto quello che va in tale direzione e tendo a ignorare i comportamenti tranquilli. **Giorno dopo giorno vedo il bambino sempre più problematico, comincio a rimproverarlo più spesso, e questo che non farà che aumentare la sua agitazione. Ovviamente, non si deve neanche cadere nell'errore opposto, ossia non vedere i problemi quando ci sono: infatti, se non ci attiviamo per tempo, certi comportamenti iperattivi tendono a irrigidirsi e a peggiorare.**

1.1 È facile riconoscere il disturbo?

Perché i genitori di Marco non si attivano subito per cercare aiuto?
Perché inizialmente sembrano sottovalutare il problema?

“il caso”

Fin dalla scuola dell'infanzia, le insegnanti hanno segnalato ai genitori l'estrema irrequietezza di Marco, la sua tendenza a non stare mai fermo e a distrarsi facilmente. Alla scuola primaria le cose non sono migliorate e molti comportamenti sono presenti anche a casa.

Tuttavia, l'assenza iniziale di rilevanti difficoltà negli apprendimenti ha indotto i genitori a sottovalutare la situazione, ritenendo che i comportamenti del bambino siano l'espressione di un carattere un po' vivace, che dovrebbe naturalmente calmarsi con il semplice trascorrere del tempo. Inoltre, navigando in rete, hanno letto su alcuni siti che spesso i bambini iperattivi sono solamente annoiati e i loro problemi sono in realtà dovuti ad adulti poco pazienti.

Hanno anche parlato con gli insegnanti, col pediatra e con uno psicologo loro conoscente: hanno scoperto che esiste un disturbo chiamato ADHD, sembra

descrivere abbastanza bene i comportamenti di Marco ma hanno anche capito che non esiste un test o un'analisi medica che permetta di sapere con certezza se c'è o meno questo disturbo.

Nel frattempo, però, la situazione è andata peggiorando: Marco viene continuamente rimproverato a scuola, prende una nota dopo l'altra per i suoi comportamenti e i compagni lo hanno del tutto isolato. A casa, poi, il clima è incandescente: è diventato praticamente impossibile andare al cinema o semplicemente fare la spesa, invitare parenti a casa o recarsi al parco. I genitori di Marco, disperati e stressati, hanno infine deciso di rivolgersi a uno specialista, nel momento in cui si sono accorti di aver fortemente ridotto la loro vita sociale.

E così arriva la diagnosi di ADHD... ma siamo in classe quinta della scuola primaria e tra pochi mesi Marco dovrà andare alle medie.

In realtà, non è così strano, proviamo a spiegare perché può accadere: in questo modo, potremo evitare di commettere gli stessi errori. Cominciamo col dire che **le difficoltà mostrate dal bambino sembrano inizialmente abbastanza generiche**: non riesce a stare fermo al suo posto, tocca tutto quello che vede, si distrae in continuazione ecc. Agli occhi del genitore, possono apparire come comportamenti abbastanza normali: in fondo quale bambino non si distrae? E poi anche noi genitori, da bambini, eravamo un po' irrequieti, no?

C'è un secondo motivo per cui spesso i genitori non riconoscono subito il problema: **le difficoltà infatti si presentano in modo molto variabile**.



Una collana dedicata ai genitori e agli adulti di riferimento di bambini con difficoltà o veri e propri disturbi di comportamento e/o di apprendimento. Volumi agili e snelli, dal taglio divulgativo e dal linguaggio semplice ed esplicativo, che inquadrano con completezza e fondatezza scientifica le problematiche che possono emergere durante la crescita dei propri figli, dentro e fuori la scuola. Forniscono suggerimenti e indicazioni pratiche su come e cosa fare per aiutarli concretamente.

Mio figlio NON RIESCE a stare fermo

"Avrà un disturbo del comportamento?"

Un volume sulle **difficoltà e i disturbi di iperattività e disattenzione**, che spiega con grande chiarezza queste problematiche e fornisce indicazioni operative e suggerimenti su come e cosa fare per aiutare i propri figli, in sinergia con gli insegnanti e gli specialisti.

Questo libro aiuta i genitori a:

- **CONOSCERE** in che cosa consistono il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) e altri comportamenti problematici;
- **CAPIRE** come interagire con gli insegnanti, quando è necessario rivolgersi agli specialisti – e a chi – oppure se il proprio figlio manifesta solo un'estrema vivacità che richiede alcuni accorgimenti educativi;
- **INTERVENIRE** con opportune strategie, fuori e dentro casa, mettendo in campo correttamente le indicazioni degli specialisti.

