



Rotary
Club Valle Telesina



L'ADHD ai tempi del Corona Virus
Iperattività e disattenzione: Cosa (NON) fare
Piccolo manuale di sopravvivenza

A cura di dott.Roberto Ghiaccio
Anno 2019-2020



Rotary
Club Valle Telesina



L'ADHD ai tempi del Coronavirus
Iperattività e disattenzione: Cosa (NON) fare
Piccolo manuale di sopravvivenza

Indice

Prefazione	<i>Pag 3</i>
Introduzione	<i>Pag 4</i>
La gestione	<i>Pag 8</i>
Iperattività	<i>Pag 14</i>
Impulsività	<i>Pag 20</i>
Disattenzione	<i>Pag 26</i>
Parole da dire	<i>Pag 32</i>
Conclusioni	<i>Pag 33</i>

La cosa veramente straordinaria è che al mondo c'è un solo bambino bellissimo e bravissimo. Ed ogni genitore lo possiede !

Prefazione

In questi giorni sul Coronavirus è stato scritto di tutto e di più, ma poco è stato detto riguardo alle pesanti ripercussioni emotive ed organizzative che ciò che stiamo vivendo in questi giorni può avere sui pazienti affetti da ADHD e le loro famiglie.

Non parliamo dell'incremento delle paure ossessive di contaminazione o dello stato di confusione, incertezza, sgomento, preoccupazione che tutti noi stiamo vivendo, chi più chi meno. Ma ci riferiamo alle conseguenze dei drastici cambiamenti nello stile di vita, nella routine familiare e riabilitativa che sono connessi alle restrizioni più che giustamente imposte dal governo per arginare il contagio.

Da un giorno all'altro ci ritroviamo a non poter godere della presenza dei nostri dei terapeuti, delle insegnanti, a non poter frequentare lo sport, a far rinunciare alle relazioni con gli altri, a tutte quelle abitudini che i bambini avevano consolidato.

Ed allora cosa possiamo fare con i nostri “iperattivi”? Scopriamolo insieme
Per prima cosa capiamo perché fa così ed impariamo a conoscerlo

Introduzione

ADHD è l'acronimo inglese di Attention Deficit Hyperactivity Disorder, che indica Disturbo da Deficit di Attenzione ed iperattività con o senza impulsività, tipico di quei bambini che presentano difficoltà nel mantenere e controllare l'attenzione, ad inibire gli stimoli irrilevanti, ed a gestire l'impulsività.

Ricordiamoci che i bambini con ADHD hanno dei Bisogni Educativi Speciali, una particolare fragilità che non deve essere mai scambiata per maleducazione, prepotenza o pigrizia.

Per essere "gestiti" vanno compresi e capiti, più conosciamo il loro funzionamento più possiamo prevenire, gestire ed entrare in contatto al fine di evitare conseguenze disadattative. Così sarà più facile accompagnarlo nella vita e tirare fuori le loro grandi potenzialità.

Immaginate vostro figlio, come un piccolo con una marcia in più, con delle pile particolarmente durature, ha tanta energia, si annoia facilmente, è sempre in attività sia con il pensiero, la fantasia e l'immaginazione sia fisicamente, cerca sempre nuove esperienze, certe volte non impara dagli errori perché distratto. Non ha un buon senso del pericolo perché troppo preso dall'eccitazione, con difficoltà a spostare l'attenzione dall'attrazione all'autoregolazione.

È difficile gestirlo a casa perché spesso inopportuno, con difficoltà di comportamento e di apprendimento, non rispetta le regole, ma non pensate mai che lo faccio di proposito, non è questione di impegno o di volontà



L'iperattività determina problemi di comportamento

L'impulsività determina problemi di interazione sociale

La disattenzione determina problemi di rendimento

Caratteristica comune intolleranza/avversione all'attesa con facile senso/intolleranza alla noia.

Si stufa quando:

-Non sa cosa fare;

-Non lo sa fare;

-Non gli piace;

-Non trova il senso;

-Non sa perché deve farlo;

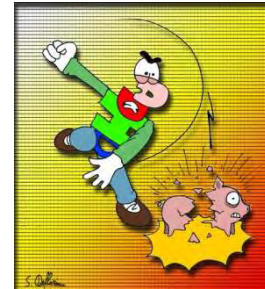
-Non sa quanto dura

Sta a noi con Amorezza ed Autorevolezza guidarli con tanta, tanta Pazienza.

Comportamento problema: un comportamento ch crea una difficoltà, un problema nella gestione del bambino e del nucleo familiare

Iperattività:

- Si alza e gironzola in casa;
- Si sdraia su, sotto la banco;
- Gioca con il materiale sul banco;
- Chiacchiera e disturba;
- È caotico e rumoroso



Impulsività:

- non rispetta il turno;
- Interrompe ed è invadente;
- Fa sempre gli stessi errori;
- Non evita i pericoli;
- Non riesce ad aspettare



Disattenzione :

- Non si segna i compiti;
- Non finisce il lavoro;
- Ha la testa tra le nuvole;
- Fa fatica ad organizzarsi;
- Perde e dimentica gli oggetti

**Ha comportamenti problematici
Ma NON è IL PROBLEMA**

Le regole

Comportamento problema: un comportamento ch crea una difficoltà, un problema nella gestione del bambino e del nucleo familiare

Iperattività:

- Si alza e gironzola in casa;
- Si sdraia su, sotto la banco;
- Gioca con il materiale sul banco;
- Chiacchiera e disturba;
- È caotico e rumoroso



Impulsività:

- non rispetta il turno;
- Interrompe ed è invadente;
- Fa sempre gli stessi errori;
- Non evita i pericoli;
- Non riesce ad aspettare



Disattenzione :

- Non si segna i compiti;
- Non finisce il lavoro;
- Ha la testa tra le nuvole;
- Fa fatica ad organizzarsi;
- Perde e dimentica gli oggetti

Ha comportamenti problematici
Ma NON è IL PROBLEMA

Prima individuiamo i fattori che scatenano il comportamento problema
Prima riusciamo a prevenirli, perché saremo in grado di prevederli.



Rotary
Club Valle Telesina



La Gestione





Rotary
Club Valle Telesina



Le regole



Le regole devono essere semplici, chiare, e comprensibili, devono avere senso, e devono essere stabilite da Voi.

Vanno definite, condivise, vissute con coerenza genitoriale e familiari e non soltanto imposte. Accertatevi che siano chiare .

Tra genitori, o se ci sono nonni in casa, fate gioco di squadra, non fate chi le applica e chi no...anche se è difficile.

Siate autorevoli, controllate che le regole siano semplici da capire ed eseguire, non siate, però, pedanti, ma flessibili e soprattutto non giudicanti.

Ricordate che i bambini ricordano di più ciò che li sorridere, per questo siate sempre simpatici nel dare le regole .



Rotary
Club Valle Telesina



La strutturazione



Le istruzioni devono essere precise, non contraddittorie, per questo fate molta attenzione ad essere d'esempio!!!

Nelle routine domestiche attuate una cadenza, lavoro-pausa-lavoro-pausa magari con l'aiuto di un timer, e con attività in degradazione, dalla più difficili alle più semplici, dalle più contenitive alle più interattive.

Le pause sono fondamentali per recuperare l'attenzione, e vanno stabilite e rispettate a priori.

Strutturiamo anche le attività non strutturate, più tempi e spazi si dilatano più è probabile che avverrà qualcosa che vi farà "arrabbiare".



Rotary
Club Valle Telesina



Le pause



Dopo un'unità di lavoro il bambino ha un break, in cui può rilassarsi e riposare.
A seconda dell'età, e delle inclinazioni personali dura e tipologia di pausa possono variare.

La pausa non superiore a 10 minuti, nel tempo della pausa il bambino può muoversi!!!

Organizzate angolo relax, dove relax non vuol dire riposare ma muoversi!!

Scandite sempre il tempo con un timer che il bambino può sentire, mi raccomando date sempre un rinforzo sociale alla fine della pausa.



Rotary
Club Valle Telesina



Il lavoro



Il lavoro deve sempre essere adeguato alle abilità del bambino, non proponete e non pretendete ciò che non può fare.

Avvisatelo se deve fare cose difficili nuove, magari proponendo dei rinforzi maggiori.

Alla fine di una attività ratificatelo sempre, se si è impegnato, ma ricordate che con i bambini i metodi coercitivi e minacciosi non funzionano, anzi hanno l'effetto opposto. Il comportamento indesiderato si ripresenta, le correzioni simulano rabbia, aggressività, oppositività ed aumenta in certi casi la provocatorietà.



Rotary
Club Valle Telesina



Il rinforzo



State attenti a non dare rinforzi ai comportamenti negativi, l'indifferenza per essi e il rinforzare quelli adattivi è l'arma più forte.

Più siete aggressivi, impulsivi ed impropri avanti un comportamento problema più lo rinforzate negativamente, perché così gli date troppo peso.

Mai rimproverare, sono inutili, anzi peggiorarono la relazione con vostro figlio, non vi rendono credibili, ma siate autorevoli.

Mai dare castighi, le punizioni vengono vissute come ingiustizie, anziché punire usate le promesse al posto delle minacce, o al massimo le perdite dei privilegi.

Time out, fermatelo per 5 minuti a riflette, se non li rispetta il tempo riparte di nuovo. Abbiate tanta pazienza. Alla fine non mostratevi arrabbiati, ma cercate di fargli capire cosa ha fatto.

Il rinforzo positivo è il metodo migliore per controllarli, preparate premi non solo materiali, ma anche riconoscimenti sociali, che abbiano valore per lui, e fateglieli ottenere, guadagnandoseli (come i punti del supermercato). Una raccolta punti, comportandosi bene ottiene più punti, che portano a un premio, magari fate proprio una scheda di raccolta, dove assegnare o togliere immediatamente i punti. Oppure una patente a punti, ogni infrazione in base alla gravità perde dei punti, ai bambini non piace perdere punti (ma anche ai grandi). Mi raccomando "raccolta" giornaliera o settimanale, i rinforzi non vanno posticipati, fate attenzione ad essere presenti e veloci nel darli o nel togliere punti.



Rotary
Club Valle Telesina



Iperattività



Iperattività

Si alza e gironzola per la casa...come fosse una trottola senza una meta

Perche fa così?

Perché fa fatica a controllarsi, e contenere l'impulso di alzarsi e muoversi.

Perché ha bisogno di fare tante cose, di essere sempre in attività in movimento.

Perché si muove quando ne sente la necessità e non capisce il senso di DOVER stare fermo.

Cosa fare:

- Creare angolo relax;
- Introdurre pause cadenzate;
- Se si alza e non disturba ,
ignoratelo;
- Assegnategli piccoli compiti;
- Siate pazienti

Cosa NON fare:

- Non pretendere che stia fermo;
- Non dategli note di richiamo;
- NON punitelo;
- NON rimproveratelo;
- NON alzate la voce;
- Non usate divieti



Iperattività

Si sdrai sotto il tavolo...sul divano

Perche fa così?

Perché sente il bisogno di percepire il proprio corpo a contatto con il suolo.

Perché si annoia, si stufa di ascoltare, scrivere oppure è stanco.

Perché è più forte di lui e non lo fa apposta è un bisogno speciale .

Cosa fare:

- Intervenire con fermezza e amorevolezza;
- Ignoratelo per 5 minuti e poi invitatelo a tornare a posto;
- Proponete di andare nell'angolo relax;
- Creare una postazione comoda priva di eccessive fonti di distrazione

Cosa NON fare:

- NON arrabbiatevi: l'importante è che non disturbi;
- NON interpretare il suo comportamento come una provocazione;
- NON dategli troppa attenzione;
- NON fatelo alzare per forza



Iperattività

Gioca con il materiale di lavoro

Perché fa così?

Perché si annoia e si distrae facilmente

Perché ha tanto materiale a disposizione sul “banco”

Perché fa fatica a stare fermo e sembra mosso da un motorino interno

Cosa fare:

- Controllate che per ogni attività abbia solo il materiale necessario;
- Insegnargli a chiudere l'astuccio quando ha finito il compito;
- A fine attività rifate insieme il check del materiale usato;
- Controllate il banco in ordine e pulito

Cosa NON fare:

- NON rimproveratelo se giocherella in silenzio;
- NON date rimproveri;
- NON dategli troppa attenzione;
- NON fatelo alzare per forza



Iperattività

Disturba...chiacchiera e interrompe

Perché fa così?

Perché è iper verbale o iper sociale ama fare e parlare ma non si rende conto che può dar fastidio ed essere eccessivo.

Perché crede di essere simpatico e gli piace stare al centro dell'attenzione.

Perché si distrae facilmente e si annoia

Cosa fare:

- Tenerlo sempre sott'occhio;
- Agganciate spesso il suo sguardo e con una sforma prestabilita richiamatelo al silenzio;
- Usate il richiamo gestuale (NO MINACCE);
- Programmare le PAUSE

Cosa NON fare:

- NON pretendete il silenzio assoluto;
- NON fatelo sedere vicino alla distrazioni;
- NON tenetelo lontano dal vostro sguardo;
- NON relegatelo avanti al tablet



Iperattività

Rumoroso e caotico

Perche fa così?

Perché è contento e vuole comunicare la sua vivacità.

Perché non ama il silenzio, mentre il caos lo elettrizza, lo fa sentire vivo

Perché si diverte di più a fare rumore che a stare fermo in silenzio

Cosa fare:

- Fare un patto che se esagera userete per avvisarlo un fischietto
- Prevenite e regolamentare le situazioni potenzialmente eccitanti richiamatelo al silenzio;
- Fare un time-out quando il rumore è eccessivo
- Usare il motto, a casa ci si diverte ma senza esagerare

Cosa NON fare:

- NON perdetevi mai la calma;
- NON Urlate;
- NON fategli mancare momenti pausa ;
- NON minacciate di punirlo
- NON proponete attività impegnative per dispetto

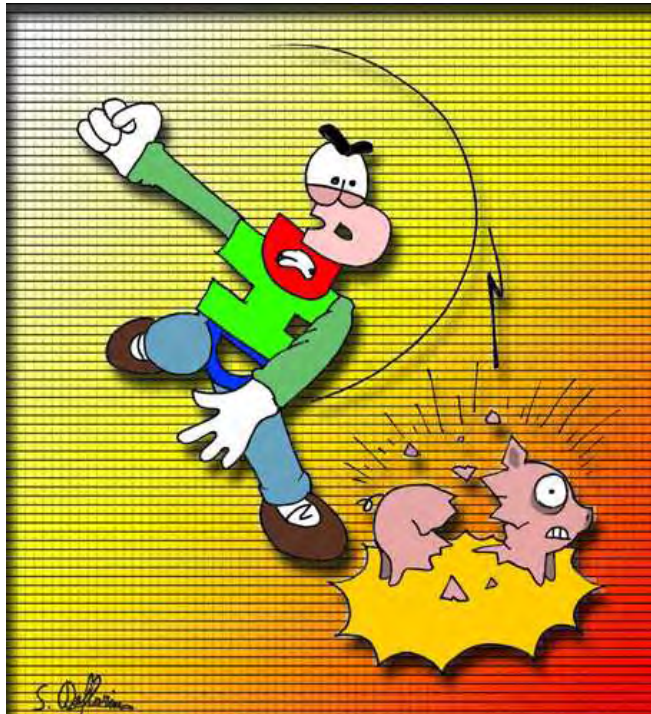




Rotary
Club Valle Telesina



Impulsività





Impulsività

È sempre il suo turno

Perché fa così?

Perché non tollera l'attesa e per lui è sempre adesso.

Perché non ha freni inibitori, e non riesce a mettersi nei tuoi panni.

Perché vuole stare al centro dell'attenzione.

Cosa fare:

- Dare compiti brevi, con routine e pause programmate;
- Stabilite prima i turni della conversazione;
- Lavorate Insieme e tenetelo d'occhio;
- Create turni a tavola, durante dei giochi, durante le attività in cui è coinvolto

Cosa NON fare:

- NON rimproveratelo;
- NON consideratelo un prepotente;
- NON minacciatelo;
- NON cedete, anche se difficile!;
- NON sottolineare davanti ai fratelli i suoi comportamenti negativi



Impulsività

Interrompe ed è invadente

Perché fa così?

Perché è facilmente eccitabile.

Perché fa fatica a frenarsi e a rispettare gli spazi altrui.

Perché è azione senza pensieri.

Cosa fare:

- Usate il gesto stop per ricordargli che non deve interrompere;
- Lodatelo ogni volta che riesce irruente;
- Fate con calma giochi di ruolo e di immaginazione;
- Evitate di lasciarlo con baby sitter virtuali, giochi, youtube

Cosa NON fare:

- NON perdetevi la pazienza;
- NON arrendetevi, e continuate a d allenarlo;
- NON minacciatelo;
- NON siate incoerenti genitori;
- NON mortificatelo davanti agli altri



Impulsività

Fa sempre gli stessi errori

Perché fa così?

Perché si dimentica le regole e le conseguenze dei suoi errori.

Perché non riconosce di aver sbagliato e nega i suoi errori.

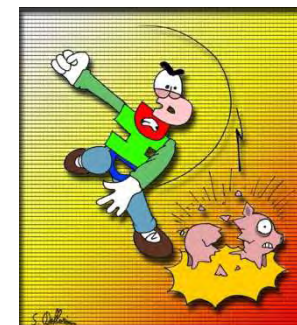
Perché non si frena prima di agire.

Cosa fare:

- Ripetete e ricordate le regole (poche);
- Fermatevi a ragionare quando sbaglia;
- Aiutatelo a capire che ha sbagliato e perché;
- Insegnate che gli errori si possono evitare

Cosa NON fare:

- NON rimproveratelo quando sbaglia;
- NON rimproveratelo perché sbaglia;
- NON mostratevi delusi dal suo comportamento;
- NON desistete dal correggere i suoi errori;
- NON mortificatelo avanti agli altri



Impulsività

Non evita il pericolo-

Perche fa così?

Perché non sa prevedere le conseguenze.

Perché vive nel suo mondo e si dimentica.

Perché il pericolo è eccitante ed attraente.

Perché è superficiale e caotico nel valutare le situazioni

Cosa fare:

- Analizzate el situazione potenzialmente pericolose;
- Usate divieti, che avete contratto insieme;
- Siate AUTOREVOLI;
- Mantenete la calma
- Usate il time out come prestabilito Nell regole di casa

Cosa NON fare:

- NON fidatevi della loro audacia;
- NON mostratevi spaventati;
- NON urlate se lo vedete in pericolo;
- NON impeditegli di muoversi;
- NON lodate la sua temerarietà





Impulsività

Non sa essere paziente

Perché fa così?

Perché essere pazienti vuol dire essere lenti e la lentezza è noiosa

Perché la noia e lo star senza far niente lo rendono inquieto.

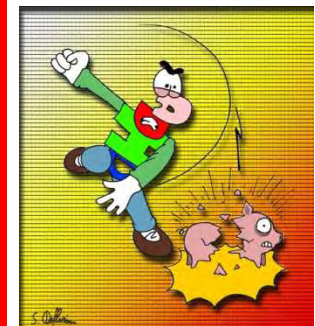
Perché non tollera di perdere e di non primeggiare

Cosa fare:

- Allenatelo ad aspettare ogni giorno;
- Analizzate bene insieme come affronta un compito;
- Date compiti brevi e soprattutto alla sua portata;
- Dividete le consegne in più parti;
- Se potete state accanto a lui quando deve finire un compito

Cosa NON fare:

- NON date compiti in cui deve scrivere molto;
- NON date attività lunghe;
- NON date attività troppo difficili;
- NON pretendete che stia fermo ad aspettare





Rotary
Club Valle Telesina



Disattenzione



Disattenzione

Anche on line si dimentica I compiti

Perche fa così?

Perché al pc ha ancora più distrazioni.

Perché a casa ha ancora più distrazioni.

Perché per lui i compiti a casa, in casa, sono hanno senso e rubano tempo al gioco.

Cosa fare:

- Spiegate che i compiti sono un allenamento per diventare più bravi;
- Attrezzate una piccola lavagna o un foglio grande che fa da guida;
- Date un occhio se si è perso nel web;
- Coordinatevi con la scuola, su orari, compiti brevi e una didattica equilibrata

Cosa NON fare:

- NON usate i compiti come punizione;
- NON fate odiare i compiti, se fai bene ottieni...NO;
- NON scoraggiatevi e lui non si scoraggerà



Disattenzione

Non finisce mai il lavoro

Perche fa così?

Perché ha già di suo tempi di concentrazione brevi.

Perché si stanca con facilità.

Perché spesso ciò che è proposto non è attraente per lui.

Cosa fare:

- Date compiti facili e lunghi, brevi ma difficili;
- Dividete i compiti in più parti;
- Date suggerimenti coerenti e solo al bisogno ;
- Usate un timer per dargli i tempi;
- Se fa fatica ascrivere fategli finire il compito oralmente

Cosa NON fare:

- NON costringetelo a compiti lunghi e difficili;
- NON toglieteli il gioco se non finisce;
- NON siate troppo esigenti;
- NON fategli odiare i compiti caricando emotivamente l'apprendimento



Disattenzione

Ha sempre la testa tra le nuvole

Perche fa così?

Perché si annoia e si distrae appena qualcosa lo colpisce.

Perché gli piace perdersi nei suoi pensieri.

Perché il suo mondo fantastico è molto più ricco.

Perché si stanca e cerca leggerezza

Cosa fare:

- Ridurre i distruttori visivi;
- Ridurre i distruttori uditivi;
- Verificate se ascolta, anche qua è “nelle nuvole”;
- Riportatelo all’attenzione;
- Fate fare una pausa quando non riesce a stare attento

Cosa NON fare:

- NON rimproveratelo;
- NON pretendete che stia concentrato molto tempo;
- NON perdetevi pazienza e fermezza;
- NON sottovalutate i distruttori sensoriali;
- NON giudicarlo



Disattenzione

È sempre disorganizzato

Perche fa così?

Perché ha uno specifico deficit nelle funzioni esecutive.

Perché ha una atipica percezione del tempo, o troppo lento o troppo veloce.

Perché per lui organizzarsi è una perdita di tempo ed è più semplice improvvisare che organizzare

Cosa fare:

- Ricordategli sempre la sequenza delle cose da fare
- Organizzate routine sto by step;
- Fatelo competere solo con se stesso
- Allenatelo a pianificare;
- Suddividete grandi attività in piccole attività

Cosa NON fare:

- NON mortificatelo quando è approssimativo;
- NON desistete e non alzate mai la voce;
- NON vi aspettate che diventi persico ed ordinato;
- NON vi aspettate di cambiarlo



Disattenzione

Perde e dimentica gli oggetti

Perche fa così?

Perché è sbadato, caotico, e poco attento.

Perché è smemorato e superficiale su certi aspetti.

Perché è pigro e non sa dare un giusto valore agli oggetti.

Cosa fare:

- Fategli fare liste, check degli oggetti da controllare;
- Fategli da tutor;
- Fategli da promemoria;
- Usate scene, storie sociali per fargli capire come si sta quando si perdono le cose

Cosa NON fare:

- NON pretendete troppa precisione;
- NON sostituitevi mai a lui;
- NON date punizioni se dimentica;
- NON dimenticatevi di lodarlo quando riesce a fare tutto quel che doveva fare





Parole da dire e da non dire

Atteggiamenti da assumere per motivare

Frasescorretta	Frasescorretta	Atteggiamento
TI DEVI IMPEGNARE DI PIÙ	Dovresti provare a fare meglio	Proporre e stimolare una visione incrementale dell'apprendimento.
FACCIAMO UNA GARA	Impegnati per migliorarti, vediamo dove sbagli e ripartiamo da lì	Fornire strategie di supporto strategico
BRAVOOOO!!! (ironico)	Ho visto che ti sei impegnato, vediamo se possiamo fare di meglio	Fare sperimentare il successo e portare a riconoscere le cause degli insuccessi
CON ME FA! (discordia tra mamma e papà)	Fa le cose per tua soddisfazione personale. Sei stato tu...a farcela	Rendere il bambino autonomo ed autoregolato, capace di dire "aiutami a fare da solo"

Conclusioni

Più il bambino sperimenta il successo e riceverà gratificazioni, quando si impegna a fare ciò che deve fare, tanto più sarà motivato a ripetere le stesse azioni corrette, ad essere positivo nei vostri confronti collaborativo sviluppando fiducia in se stesso ed una corretta autostima.

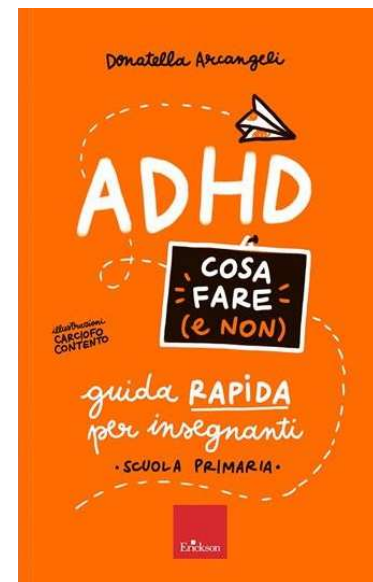
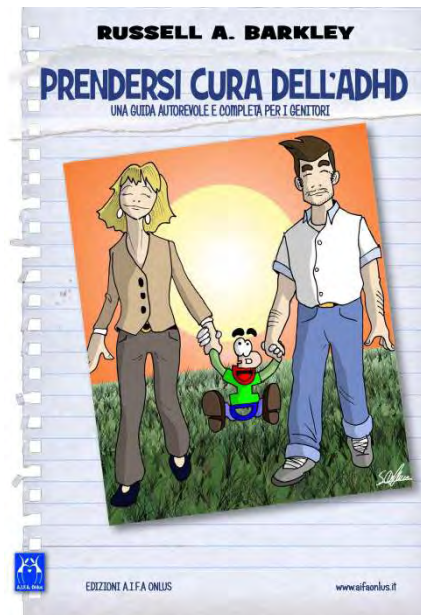
Se capiamo bene come funziona riusciremo a fornirgli strumenti di cui ha bisogno. Non mortifichiamoli, capiamoli ma senza giustificarli.

Non dimentichiamo diamogli compiti brevi, facciamo con lui gioco di squadra, non rimproveriamolo, e facciamo sentire il bambino giusto al momento giusto.

“Dici: è faticoso frequentare i bambini. Hai ragione. Aggiungi: perché bisogna mettersi al loro livello, abbassarsi, scendere, piegarsi, farsi piccoli. Ti sbagli. Non è questo l'aspetto più faticoso. E' piuttosto il fatto di essere costretti a elevarsi fino all'altezza dei loro sentimenti. Di stiracchiarsi, allungarsi, sollevarsi sulle punte dei piedi. Per non ferirli.”

Janus Korczak (Direttore dell'orfanotrofio ebraico di Varsavia; martire della Shoa coi suoi bambini)

Riferimenti bibliografici





Rotary
Club Valle Telesina



Presidente di club 2019-2020	Dott. Roberto Ghiaccio
Segretario esecutivo	Andrea Venditti
Prefetto	dott Lucio Altieri
Past President	Enol. Nicola Venditti
Segretario di club	Caterina Pellegrino
Tesoriere di club	Ciro Palma
Metro direttivo	dott. Giuseppe Maturo
Assistente del governatore	Avv.Enzo Megna
Governatore Distretto2100	dott. Pasquale Verre

Si ringraziano Massimo Micco presidente AIFA Campania OdV ed il dott. Domenico Dragone

Contatti: dottrobertoghiaccio@gmail.com; rotaryclubvalletelesina@gmail.com; referente.campania@aifa.it
I nostri social Facebook ed Instagram Rotary Club Valle Telesina e il sito www.aifaodv.org