

Indice

<i>Premessa</i>	7
PRIMA PARTE Conosci la tua iperattività	
<i>Capitolo primo</i> Che cosa sono il deficit di attenzione e l'iperattività	11
<i>Capitolo secondo</i> «Come faccio a sapere se ho delle difficoltà di attenzione e sono iperattivo?»	19
<i>Capitolo terzo</i> «I miei sentimenti sono tanti e confusi»	23
<i>Capitolo quarto</i> «Chi mi può aiutare? Cosa posso fare?»	27
SECONDA PARTE Materiale per imparare ad aiutarti	41
TERZA PARTE Una guida per i genitori	
<i>Capitolo quinto</i> Errori comuni nella gestione del comportamento del bambino	77
<i>Capitolo sesto</i> Strategie di gestione del comportamento	85

Premessa

Come utilizzare questo libro

Se sei un bambino iperattivo e disattento questo libro è destinato proprio a te. Le procedure indicate potranno esserti di grande aiuto per migliorare la tua situazione in famiglia e a scuola. Nella prima parte ti verrà spiegato cosa significa avere un problema di deficit d'attenzione e iperattività e come puoi imparare a superare alcune difficoltà causate da questo problema. Nella seconda parte troverai del materiale che ti aiuterà a mettere in pratica quello che hai imparato sull'iperattività. Si tratta di schede che potrai utilizzare con l'aiuto di un tuo genitore. Di solito i bambini iperattivi non amano passare molto tempo a leggere e non amano molto scrivere, per questo l'aiuto di un adulto ti sarà particolarmente utile. La terza parte di questo libro è invece per i tuoi genitori. Verranno spiegate a tua madre e a tuo padre alcune procedure che potranno essere applicate in famiglia per aiutarti a migliorare alcuni tuoi comportamenti. In questo modo dovrebbero cambiare alcuni modi che i tuoi genitori utilizzano per affrontare i tuoi comportamenti più indesiderabili. Come conseguenza di questo i tuoi genitori dovrebbero imparare a rimproverarti di meno, a urlare meno e a premiarti di più per i comportamenti positivi. Qualsiasi cambiamento richiede però del tempo e le cose non miglioreranno

dall'oggi al domani. Ma se tu e i tuoi genitori vi impegnerete ad applicare con regolarità e determinazione i metodi proposti, puoi star sicuro che i risultati arriveranno. Allora ti renderai conto che non sei solo un bambino iperattivo e disattento, ma che in te ci sono tante altre caratteristiche positive che aspettano solo di poter emergere. E allora buon lavoro...

buoni propositi, capita frequentemente che la concentrazione si perda e venga rivolta a qualsiasi altra cosa: un rumore fuori dalla finestra, un poster in classe, qualche pensiero che viene in mente, lo squillo del telefono e così via.

Se ti capita in situazioni in cui non ci si aspetta da te un certo comportamento o un certo risultato, la cosa potrebbe non essere particolarmente grave. Se, invece, ti succede mentre stai facendo un compito in classe o mentre tua mamma ti sta spiegando una cosa importante, la faccenda potrebbe assumere dimensioni un po' più gravi.

Molti bambini con difficoltà di attenzione dicono che è una cosa che succede senza che riescano a rendersene conto: basta pochissimo per essere attirati da qualsiasi altra cosa. Molto spesso questo saltare con l'attenzione da una cosa all'altra fa perdere le spiegazioni dell'insegnante sui compiti da fare o fa ricordare solo alcune parti di qualcosa che i genitori ti hanno detto o chiesto.

L'iperattività: «Le mie gambe si muovono da sole»

L'iperattività è l'incapacità di stare fermi con il proprio corpo. Se hai questo problema ti è quasi impossibile stare seduto tranquillo, muovi continuamente mani e gambe e ti senti agitato; se sei costretto a stare buono buono seduto senti un irrefrenabile desiderio di alzarti dalla sedia, di dondolarti, di muoverti in qualche modo. Molti bambini con iperattività parlano in continuazione e si sentono spesso dire che non lasciano spazio agli altri. Forse tutto questo capita anche a te.

Quello che i genitori, gli insegnanti o gli amici fanno un po' fatica a capire è che non è una cosa che ti riesce facile controllare: a volte vorresti stare fermo, ma è proprio più forte di te, come se il tuo corpo si muovesse da solo.

L'impulsività: «Pensare prima di fare qualcosa... non sapevo che si potesse»

L'impulsività consiste nel fare o dire qualcosa senza prima pensare. Esempi di comportamenti impulsivi sono attraversare la strada senza guardare, rispondere alle domande dell'insegnante senza alzare la mano, iniziare a fare qualcosa prima ancora che siano state date tutte le istruzioni. Se ti capita di avere comportamenti di questo tipo, probabilmente ti capita anche di non sapere cosa rispondere quando ti chiedono: «Perché hai fatto una cosa simile?», «Si può sapere perché non aspetti che abbia finito la domanda, prima di parlare?», «Perché non aspetti mai il tuo turno?».

La disorganizzazione: «Sono in ritardo io... o in anticipo gli altri?»

Chi ha difficoltà a stare attento può essere parecchio disorganizzato. Prendersi cura delle proprie cose, scrivere tutti i compiti da fare, avere tutto l'occorrente quando si fa qualcosa può essere un'impresa per niente facile.

Potrebbe capitarti di dimenticare in giro le tue cose molto più spesso di quanto capiti ai tuoi compagni o ai tuoi amici, oppure di non saper gestire al meglio il tempo. Ad esempio, a chi ha simili difficoltà succede di essere costantemente in ritar-



Nella terza parte di questo libro sono incluse alcune indicazioni proprio per i tuoi genitori. Potranno essere utili a loro affinché imparino come applicare alcune procedure che ti aiuteranno a migliorare il comportamento.

Molti bambini con tratti di iperattività si sentono soli e messi da parte dagli amici. Capita perché agli altri bambini generalmente non piace giocare con qualcuno che non rispetta le regole o parla senza lasciar finire i compagni. Nonostante la tua voglia di giocare e stare con loro, fare delle cose insieme non è tanto facile.

Forse ti abbiamo prospettato un quadro un po' triste finora; se è così rimediamo subito. Il mondo dei bambini con difficoltà di attenzione e iperattività è ricco anche di stati d'animo decisamente positivi.

Molti dicono, ad esempio, di sentirsi spesso in uno dei modi seguenti; ti capita di sentirti così?

<i>Felice</i>	<i>Sensibile</i>	<i>Speciale</i>
<i>Creativo</i>	<i>Intelligente</i>	<i>Curioso</i>
<i>Divertente</i>	<i>Affettuoso</i>	<i>Entusiasta</i>
<i>Atletico</i>	<i>Fantastico</i>	<i>Simpatico</i>

Come vedi, insieme alle difficoltà di attenzione e iperattività possono esserci anche delle emozioni positive.

Ad esempio, potrebbe capitarti di sentirti pieno di energia ed entusiasta e di impiegare nello sport o in qualche altro interesse la tua vivacità.

La tua curiosità e il tuo modo di vedere le cose secondo un punto di vista diverso da quello degli altri possono fare di te una persona creativa, con spirito artistico e farti guadagnare l'approvazione e l'ammirazione degli altri.

Sentirti spesso non capito dagli altri potrebbe portarti a diventare attento ai sentimenti delle altre persone e sensibile.

innervosire e prevedere più tempo nella fase di stesura del programma. Ad esempio, se pensi che un compito nuovo ti porterà via 20 minuti, mettilo in conto 40, oppure stabilisci di finire una ricerca consistente due giorni prima di doverla consegnare, in modo da non trovarti in difficoltà in caso di qualche imprevisto.

I compiti per casa, ovvero come trasformare un incubo in qualcosa di gestibile

Il diario è il tuo primo alleato per evitare di trovarti a cercare di ricordare, senza riuscirci, qualcosa di poco chiaro da fare per il giorno dopo. Vediamo come sfruttare al meglio le potenzialità del diario. Per prima cosa ricordati di metterlo sempre nello zaino e di tirarlo fuori ai primi segnali di assegnazione dei compiti. La formula che gli insegnanti usano generalmente è più o meno: «Allora ragazzi, per la prossima volta...». Quello è esattamente il momento in cui devi tirare fuori il diario. Assicurati di scrivere le cose più importanti, almeno quelle sufficienti per fare i compiti. Una volta a casa riprendi il diario e comincia a fare il tuo programma per lo svolgimento dei compiti. Se lo spazio previsto per scrivere sul diario ti sembra poco, prenditi un quaderno aggiuntivo o meglio ancora comprati un diario più grande (cerca di resistere alla tentazione di comprare quello degli eroi dei cartoni in voga al momento se lo spazio in ogni pagina è ridotto a 4-5 righe).

Organizzare le tue cose

Se la tua stanza, il tuo zaino e i tuoi spazi ti ricordano un campo di battaglia più che gli scopi ai quali sono destinati, potresti pensare di chiedere l'aiuto di qualcuno per organizzare un pochino meglio le cose.

Una strategia spesso utilizzata è quella di prevedere molti contenitori in cui raggruppare oggetti di una stessa categoria, ad esempio mostri marini, mostri trasformanti con armi rotanti, colori e così via. Una grande etichetta sulla scatola permetterà di trovarla facilmente quando la cerchi, ma a questo scopo è necessario che tu la rimetta al suo posto una volta che hai finito di usare una certa cosa.

Stabilisci un giorno specifico e un orario in cui ti dedicherai a mettere un po' in ordine per fare in modo che le cose siano sistemate e riorganizzate. Le cose per la scuola potrebbero essere messe tutte insieme in un posto specifico della tua camera: questo ti eviterà di cercare per ore il permesso per andare in gita da far firmare ai tuoi genitori. La suddivisione in spazi appositi destinati a materiale specifico permetterà un notevole risparmio di tempo, aiutandoti a sapere dove trovare le tue cose.

«Come faccio per migliorare a scuola?»

Migliorare il proprio metodo di studio

Ci sono differenti modi per studiare e ognuno di noi può preferire un modo piuttosto che un altro. Alcuni bambini con difficoltà di attenzione e iperattività studiano meglio insieme a qualche compagno di scuola o con un adulto, perché possono ripetere a qualcuno le informazioni apprese e ricordarle meglio. Altri, invece, preferiscono sottolineare sul libro o sul quaderno le parti da ricordare. Se utilizzi questo sistema, cerca di sottolineare solo le cose importanti, in modo da permettere alla tua attenzione di concentrarsi solo su quelle, tralasciando quelle secondarie. Altri ancora scrivono su dei fogli i concetti più importanti, perché lo scrivere facilita l'apprendimento e il ricordo.



QUANTO SEI DISATTENTO E IPERATTIVO?

Completa le frasi che trovi qua sotto. Potrai in seguito mostrarle ai tuoi genitori e ai tuoi insegnanti affinché conoscano alcuni aspetti importanti di te.

—▷ *La disattenzione*

Ho difficoltà rimanere attento quando _____

Riesco a concentrarmi meglio quando _____

Quando mi distraigo vorrei che il mio insegnante ____

—▷ *Quello che non mi piace sentirmi dire*

Non mi piace quando la mia mamma o il mio papà mi dice

Non mi piace quando il mio insegnante mi dice _____

—▷ *Quello che mi aiuta*

Una cosa che mi aiuta quando sento il bisogno di muovermi è

Una cosa che mi aiuta a impegnarmi in qualcosa di difficile è

Una persona che mi capisce e mi aiuta è _____




SCOPRI COME STUDIARE MEGLIO

A volte il modo in cui si studia fa una grande differenza nei risultati scolastici. Sapere quando, dove e come studiare è molto importante. Qua di seguito troverai un elenco di diversi modi di studiare e fare i compiti. Prova a esaminarlo per scoprire cosa funziona meglio per te. Se nell'elenco c'è qualcosa che non hai mai fatto, e che quindi non sai che effetto ha su di te, provalo per vedere se può esserti utile.

Modi di studiare	Non funziona con me	A volte mi è di aiuto	Funziona abbastanza bene	È la cosa migliore per me
Studiare di pomeriggio				
Studiare la sera dopo cena				
Studiare al mattino prima di andare a scuola				
Studiare in una stanza da solo				
Studiare in cucina				
Studiare con un amico				
Studiare con l'aiuto di un genitore				
Fare i compiti in una stanza silenziosa				
Fare i compiti in un luogo rumoroso				
Fare i compiti con della musica di sottofondo				
Studiare stando seduto				
Studiare sdraiato a letto o sul divano				
Studiare camminando per la stanza				
Studiare leggendo silenziosamente				

(continua)

Modi di studiare	Non funziona con me	A volte mi è di aiuto	Funziona abbastanza bene	È la cosa migliore per me
Studiare leggendo ad alta voce				
Studiare in una stanza con tanta luce				
Studiare in un angolo con una lampada da tavolo				
Studiare quando sono fisicamente stanco				
Studiare dopo aver fatto del movimento				
Studiare dopo aver fatto uno spuntino				
Scrivere degli appunti mentre studio				
Farmi interrogare da un genitore dopo aver studiato				
Ripetere ad alta voce quello che ho studiato				
Studiare registrando quello che leggo e poi riascoltarlo				

 Ricordati di usare quello che funziona meglio per te.
Ti renderà le cose più facili e avrai risultati positivi.

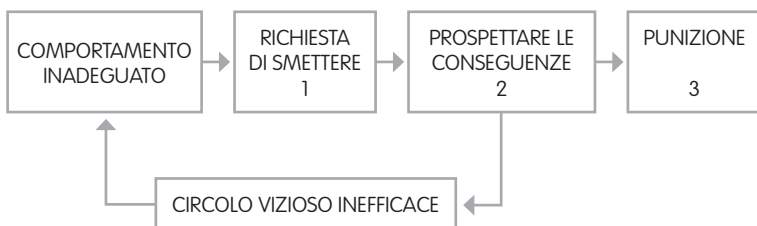
Incoerenza nella gestione dei comportamenti inadeguati

Un altro errore abbastanza comune è quello di lasciar passare troppo tempo prima di intervenire sul comportamento inadeguato o di gestirlo in modo poco fermo e poco coerente. Spesso capita, infatti, che un bambino continui a comportarsi in un certo modo perché non si interviene immediatamente e adeguatamente su quel comportamento specifico. Un atteggiamento comune in questi casi è quello di dire ripetutamente al bambino di smetterla, di minacciarlo di non dargli qualcosa o di non fargli fare qualcosa se il comportamento non viene interrotto. Ma funziona?

Un intervento efficace a questo proposito prevede, in successione:

1. dire al bambino di smettere di comportarsi in un certo modo;
2. comunicare chiaramente le conseguenze di quel comportamento se non viene interrotto (la punizione);
3. punire il comportamento.

L'efficacia e l'inefficacia della gestione di un comportamento inadeguato sono illustrate graficamente di seguito:



La punizione può essere definita come un intervento mirato a diminuire la frequenza di uno specifico comportamento ritenuto inadeguato. La mancata punizione di un comportamento indesiderato manda al bambino il messaggio che quel comportamento

va bene, che non c'è niente da modificare, che può continuare a metterlo in atto. Spesso le tecniche di ignorare o dire al bambino di smettere non si mostrano efficaci, ma altrettanto spesso non sono rispettate alcune regole essenziali. L'intervento sul comportamento inadeguato deve essere *immediato*, un tempo compreso tra i 5 e i 10 secondi dall'emissione del comportamento per dirgli di smettere, e *sistematico*; ogni volta che il comportamento si ripresenta devono costantemente seguire: (a) la richiesta di smettere; (b) la chiara comunicazione delle conseguenze se il comportamento non termina; (c) la punizione effettiva.

Le ragioni per cui la punizione non viene applicata in modo efficace sono molteplici. L'intervento immediato e sistematico implica un considerevole dispendio di tempo ed energie per un genitore, non sempre così semplici da avere a disposizione!

A volte l'idea di contrastare un comportamento inadeguato con la punizione preoccupa per l'eventualità che si crei una situazione di «scontro» con il bambino.

In molte occasioni si cerca di far cessare un comportamento sgridando il bambino o continuando a ripetergli come dovrebbe comportarsi, nella speranza che prima o poi impari. Interventi verbali di questo tipo sono spesso accompagnati da un intenso coinvolgimento emotivo, che implica un'eccessiva attenzione data al comportamento negativo e il rischio di incrementarne la frequenza, senza contare che si instaura una negativa interazione genitore-bambino.

A proposito della punizione, va precisato che il suo impiego eccessivo come tecnica di modificazione del comportamento può essere più dannosa che utile. Un atteggiamento troppo punitivo, specie se accompagnato da emozioni negative come ostilità o rabbia, può causare demoralizzazione o risentimento nel bambino. La punizione dovrebbe essere applicata in maniera consapevole, per una ragione specifica, con linguaggio fermo e deciso, in modo coerente da entrambi i genitori. Il rinforzo positivo dovrebbe