



ADHD: il mio libro di esercizi

Attività per sviluppare la fiducia in se stessi, le abilità sociali e l'autocontrollo

6-12 anni

Presentazione di Gianluca Daffi

Lawrence Shapiro

**MATERIALI
NEUROSVILUPPO**

**Erickson**

ADHD: IL MIO LIBRO DI ESERCIZI

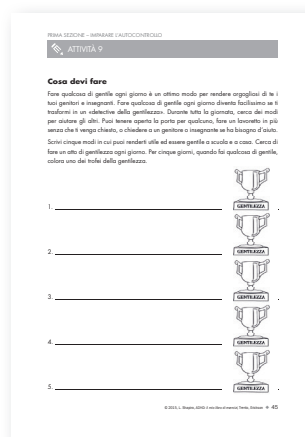
Essere genitori, insegnanti o educatori di bambini e ragazzi con ADHD richiede molta pazienza, un impegno particolare e un'attenzione costante nei confronti dei loro bisogni educativi speciali. Infatti, anche se hanno spesso un potenziale superiore alla media, le loro difficoltà nell'organizzare e portare a termine i compiti si possono tradurre in brutti voti; inoltre manifestano di frequente difficoltà a stringere e mantenere amicizie, con ripercussioni negative sulla loro autostima.

Un volume indispensabile per allenare e potenziare le abilità comportamentali ed emotive di bambini e ragazzi con ADHD.

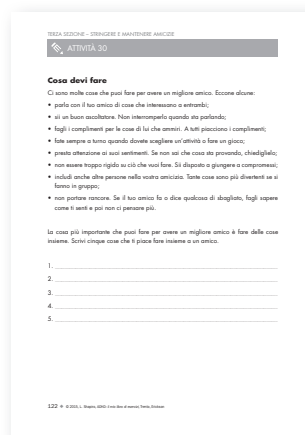
Da usare come un vero e proprio esercizionario, questo libro propone attività divertenti e stimolanti, da eseguire in autonomia o con l'aiuto di un adulto (genitore, insegnante, tutor), articolate in 4 aree e finalizzate a potenziare specifiche abilità:

- Imparare l'autocontrollo (apprendere nuovi comportamenti e andare d'accordo con gli altri)
- Superare i problemi scolastici (acquisire un metodo di studio efficace, rispettare le regole, terminare in tempo i compiti)
- Stringere amicizie (trovare, e tenersi, dei buoni amici)
- Sentirsi bene con se stessi (controllare i comportamenti problematici e valorizzare le proprie qualità).

La lettura delle modalità con cui vengono proposte le numerose attività stimola utili riflessioni e consente di impostare uno stile adeguato per relazionarsi con i bambini e i ragazzi con Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività.



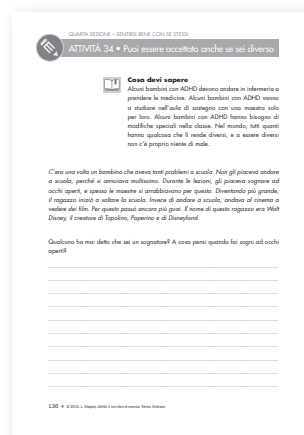
Cosa devi fare per trasformarti in un «detective della gentilezza».



Ci sono molte cose che puoi fare per avere un migliore amico...



Come puoi superare le giornate in cui tutto va storto.



Puoi essere accettato dagli altri anche se sei diverso.

L'AUTORE

LAWRENCE SHAPIRO

Psicologo per l'infanzia e consulente familiare di fama internazionale. Vive negli Stati Uniti a Norwalk, Connecticut. Ha scritto oltre 50 libri per genitori, bambini e professionisti della salute mentale.

€ 21,00



www.erickson.it

Indice

7	Presentazione all'edizione italiana (<i>Gianluca Daffi</i>)
9	Introduzione
11	PRIMA SEZIONE Imparare l'autocontrollo
59	SECONDA SEZIONE Superare i problemi scolastici
93	TERZA SEZIONE Stringere e mantenere amicizie
135	QUARTA SEZIONE Sentirsi bene con se stessi
175	CERTIFICATO DI MERITO

Presentazione all'edizione italiana

Gianluca Daffi

In questi ultimi anni ho avuto modo di formare alcune centinaia di insegnanti e tutor che si sarebbero poi relazionati con bambini con ADHD e con i loro genitori: confrontandomi con loro, ho avuto modo di percepire la difficoltà di individuare attività in grado di motivare in modo autentico i bambini con cui si confrontavano quotidianamente. Molti dei percorsi pensati per bambini con ADHD, infatti, riescono a coinvolgerli nell'immediato ma con il tempo perdono di smalto e, nonostante risultino utili, finiscono per essere abbandonati. Bisogna inoltre anche ammettere la difficoltà che noi adulti sperimentiamo ogni volta che desideriamo rinforzare e gratificare i nostri bambini: genitori, insegnanti e professionisti sono poco abituati a riflettere sul rinforzo come fondamentale strategia e sull'importanza di calibrare, diversificare, variare le tipologie di rinforzo fornite al bambino.

Nell'Introduzione al volume, Shapiro sottolinea l'importanza di entrare in sintonia con i bambini e di rinforzarli costantemente e in modo efficace. Entrare in sintonia significa capire che cosa potrebbe coinvolgere un bambino con ADHD, che cosa potrebbe realmente motivarlo nel seguire un percorso di allenamento di alcune abilità che, in un primo momento, potrebbero apparirgli come poco interessanti o spendibili. Per fare questo bisogna entrare nella sua testa, guardare l'attività proposta con i suoi stessi occhi, provarla e riprovarla sapendo che la sua capacità di attenzione è limitata e che alcune fragilità tipiche del disturbo remano contro rispetto alla possibilità di godere appieno di tutto ciò che un gioco, un esercizio, un allenamento costante potrebbero fornire.

In questo testo Shapiro propone riflessioni, esercizi e giochi adottando una modalità ideale per chi soffre di deficit dell'attenzione: riesce a essere completo ma sintetico, semplice ma non riduttivo.

Ottima l'idea di contestualizzare le diverse sezioni attraverso l'ausilio di storie collocate all'inizio di ogni proposta, così come l'inserimento di suggerimenti utili che il bambino potrebbe decidere di seguire per approfondire quanto sperimentato con l'aiuto dell'adulto.

L'impostazione del libro, orientato al bambino piuttosto che al genitore o all'operatore, aiuta anche chi si prende cura del bimbo nel comprendere come avvicinarsi al meglio al soggetto con cui opera quotidianamente. La lettura delle modalità con la quale proporre le molteplici attività stimola molte riflessioni e favorisce l'impostazione di uno stile adeguato alla relazione con il soggetto con

ADHD. Mi sono spesso reso conto, infatti, che anche chi riceve una formazione approfondita su che cosa sia il disturbo, fatica nel rendersi conto di come relazionarsi con chi ne soffre: non basta conoscere i sintomi dell'ADHD per programmare un intervento di tutoring efficace, per impostare una lezione, per gestire il bambino in ambito domestico. Non basta suggerire che cosa fare, perché soprattutto bisogna suggerire *come* farlo. È questo che più condivido della proposta di Shapiro, uno studioso che conosce in modo approfondito il disturbo e che conosce soprattutto i bambini che da questo disturbo sono affetti.

Le attività riportate nel testo sono forse conosciute dalla maggior parte dei genitori, tutor, insegnanti o adulti che si occupano di ADHD: tuttavia le modalità con le quali sono state strutturate e pensate direttamente per i bambini le rende molto interessanti e utili se inserite sia in ambito familiare che all'interno di percorsi di training più strutturati, ben integrandosi all'interno dei molteplici percorsi che quotidianamente cerchiamo di far seguire ai nostri bimbi per aiutarli nel difficile compito della crescita e dell'adattamento sociale.

Prima sezione

Imparare l'autocontrollo

La maggior parte dei bambini con ADHD ha problemi di comportamento. Non è che siano «cattivi», ma più esattamente il loro comportamento non risponde alle aspettative di genitori e insegnanti. I bambini con ADHD potrebbero non ricordarsi le regole e mettersi nei guai perché le infrangono. Magari fanno fatica a restare seduti in classe senza fare rumore, o non si ricordano di alzare la mano prima di parlare. Magari alzano un po' troppo la voce a casa o anche con i loro amici.

Le attività di questa sezione ti aiuteranno a imparare nuovi comportamenti per andare più d'accordo con le altre persone, compresi i tuoi genitori, i tuoi insegnanti e anche i tuoi amici.



ATTIVITÀ 1 • Puoi evitare di metterti nei guai



Cosa devi sapere

I bambini con ADHD certe volte si dimenticano di pensare prima di fare qualcosa. Potrebbero dimenticarsi che esistono certe regole e che cosa succede se le infrangono. Però tu puoi imparare a pensare prima di agire e cercare di evitare le azioni che fanno arrabbiare gli adulti.

Christian e Davide erano migliori amici che giocavano insieme quasi tutti i sabati. Davide, nella sua taverna, aveva montato un castello con cavalieri e cavalli, e c'era anche un ferocissimo drago. A Christian piaceva giocare con i cavalieri, e un sabato volle organizzare un torneo. Dopo un po', però, Davide disse che si annoiava e voleva andare a fare un giro in bici.

Christian disse: «lo posso andare in bici quando voglio. Ma a casa mia non posso giocare con un castello come questo, e mi piace tanto».

«Beh, io gioco sempre con il castello, e adesso mi annoio», rispose Davide, «e visto che sei a casa mia, scelgo io che cosa dobbiamo fare».

Christian sapeva che spettava a Davide scegliere cosa fare con i suoi giocattoli a casa sua. Ma non aveva voglia di andare fuori, e pensava che Davide fosse un po' troppo prepotente. Quando Davide si girò per andare di sopra, Christian si mise in tasca uno dei cavalieri. Era un cavaliere nero che impugnava una spada sopra la testa.

Più tardi, la mamma di Christian si accorse che stava giocando con il cavaliere nero. «Dove l'hai preso, quello?», chiese. «Non l'ho mai visto».

«L'ho trovato», disse Christian, che non riusciva a trovare una risposta migliore.

«Dove l'hai trovato?», domandò la mamma, avvicinandosi a lui e guardandolo con sospetto.

«Non mi ricordo», rispose Christian. «Era dentro la mia tasca e basta».

«Beh, forse dovremmo parlare di come fanno i giocattoli a finire nella tua tasca», disse la mamma di Christian. Dal suo sguardo, Christian capì che non sarebbe stato un discorso molto divertente.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Seconda sezione

Superare i problemi scolastici

Sono tanti i bambini che hanno problemi a scuola, ma in genere i bambini con ADHD hanno più problemi degli altri. Avere l'ADHD significa fare più fatica a prestare attenzione e concentrarsi sul lavoro, ed è proprio quello che gli insegnanti si aspettano da te.

E poi la scuola presenta altre sfide per chi ha l'ADHD. Per andare bene a scuola, devi riuscire a finire le cose in tempo, devi tenere il materiale in ordine e ben organizzato e devi conoscere tutte le regole scolastiche e rispettarle. Se alcune di queste sfide ti danno problemi, ti saranno utili le attività di questa sezione. E ricorda che a scuola ci sono persone che possono aiutarti. Insegnanti, counselor, psicologi, tutor e persino i dirigenti scolastici possono venirti incontro. Non avere paura di chiedere aiuto quando ne hai bisogno!



ATTIVITÀ 13 • Puoi rendere la scuola più facile e divertente



Cosa devi sapere

In Italia esiste una circolare del Ministero dell'Istruzione per i bambini con bisogni educativi speciali, tra cui anche l'ADHD, il che dimostra la consapevolezza, anche da parte di chi ci governa, che è difficile stare a scuola quando si ha l'ADHD. Questa circolare dice che tutte le scuole possono apportare delle modifiche sia nel modo di fare scuola che negli ambienti della scuola stessa per aiutare l'apprendimento degli studenti con ADHD. Alcune di queste modifiche prevedono l'uso di strategie e strumenti speciali per studiare, di timer per aiutare i bambini a restare concentrati, di computer portatili e registratori audio per chi ha difficoltà a scrivere e la concessione di un tempo maggiore per le verifiche.

A Fabio la scuola non era mai piaciuta granché. Quando era piccolo, aveva problemi di pronuncia e le persone a scuola facevano fatica a capirlo. Tutti gli chiedevano sempre: «Che cos'hai detto?» o «Puoi ripetere?» e a lui non piaceva dover ripetere le cose in continuazione.

Inoltre per lui era difficile stare fermo e dover stare seduto al banco. Mentre gli altri bambini risolvevano i problemi di matematica o leggevano in silenzio per mezz'ora o più, Fabio diventava irrequieto dopo 10 minuti. Iniziava a muoversi nervosamente o a guardarsi intorno o a parlare con il vicino di banco... e poi veniva sgridato.

Ma quando gli insegnanti scoprirono che Fabio aveva l'ADHD, tutto cambiò. La sua maestra organizzò una riunione con i genitori di Fabio e lo psicologo della scuola. La mamma e il papà dissero che durante la riunione avevano discusso dei modi per aiutare Fabio a scuola. Avevano predisposto un piano ed erano d'accordo di rivedersi dopo due mesi per valutare se il piano stava funzionando.



ATTIVITÀ 13

Ad alcuni bambini non piace che si facciano delle modifiche speciali in classe solo per loro, perché questo li fa sentire diversi dagli altri. Invece altri bambini pensano che sia bello essere speciali. Tu che cosa pensi?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ATTIVITÀ 13

Cosa devi fare

Spetta ai tuoi insegnanti trovare dei modi per aiutarti a migliorare a scuola, eventualmente con la collaborazione dello psicologo scolastico o di altri membri del personale. In ogni caso, per loro è utile capire quali sono le tue difficoltà. Esamina questo elenco di problemi tipici dei bambini con ADHD e segna quali sono quelli che hai tu:

- ☐ Faccio fatica a capire che cosa devo fare.
- ☐ Faccio fatica a finire le cose in tempo.
- ☐ Mi annoio molto facilmente, in particolare quando _____ .
(completa)
- ☐ Faccio tanti errori, e non mi piace dover ricominciare.
- ☐ Ho difficoltà a svolgere le verifiche.
- ☐ Faccio fatica a ricordare cosa devo fare dopo.
- ☐ Non capisco mai che cosa si aspetta da me l'insegnante.
- ☐ Faccio fatica a capire le istruzioni scritte.
- ☐ L'insegnante mi dice che i miei quaderni sono disordinati.
- ☐ Non riesco a trovare le cose che mi servono.
- ☐ L'insegnante dice che la mia grafia non si legge bene.
- ☐ L'insegnante dice che parlo troppo.
- ☐ Faccio fatica a stare fermo per periodi lunghi.
- ☐ Faccio fatica a lavorare in gruppo con altri bambini.
- ☐ Faccio fatica ad andare d'accordo con l'insegnante e anche con _____ .
(completa)
- ☐ Perdo spesso le cose.
- ☐ Mi metto nei guai a scuola quando sono fuori dalla mia classe.
- ☐ Non mi piace l'intervallo perché _____ .
(completa)

La cosa più importante da ricordare è che quando hai delle difficoltà devi dirlo. Fai vedere questo elenco ai tuoi genitori e insegnanti. Parla con loro delle tue difficoltà a scuola, così potranno cercare di facilitarti le cose.



ATTIVITÀ 35 • Puoi riconoscere i tuoi doni speciali



Cosa devi sapere

I bambini con ADHD spesso hanno dei talenti speciali. In genere hanno una grande immaginazione, moltissimo entusiasmo e un modo interessante di considerare i problemi.

La mamma di Tamara diceva che, fin da piccola, Tamara era sempre stata una monella. Quando aveva 2 anni, svuotava la scatola dei cereali sul pavimento e poi si rotolava fra i cereali. Quando era più grande, appena la mamma non guardava usciva di casa e andava a esplorare il bosco vicino. A scuola, Tamara faceva fatica a stare attenta perché le piaceva fantasticare sulle invenzioni che poteva costruire, ad esempio un lanciarifiuti per catapultare la spazzatura nello spazio. Tamara ideava una nuova invenzione quasi ogni giorno, e le piaceva disegnarla subito su un quaderno per non dimenticarla. Ma poi di solito doveva fermarsi a scuola per finire gli esercizi che non aveva completato durante la lezione.

Quando la maestra Renata vide il quaderno delle invenzioni di Tamara, ne restò sorpresa. «Sono bellissime», disse la maestra Renata. «Non solo hai delle idee interessanti, ma i tuoi disegni sono proprio belli. Voglio farli vedere alla maestra di educazione artistica. Scommetto che vorrà metterti nella classe per i bambini che hanno talento artistico. Dovrai sempre concentrarti su tutte le altre materie», continuò la maestra Renata, «ma voglio anche assicurarmi che tu abbia il tempo di sviluppare il tuo talento speciale.»

Tamara era così orgogliosa di se stessa che non poté fare altro che sorridere e dire: «Grazie, maestra Renata».

Anche tu hai un talento speciale che nessuno apprezza? Come puoi fare per farlo notare agli altri?



ATTIVITÀ 35

Cosa devi fare

Hai il dono dell'immaginazione? Prova a disegnare qualcosa di speciale nei quattro riquadri in questa pagina e in quella seguente.

Fai un disegno di te che vinci un premio.

Fai un disegno di te come supereroe. E naturalmente devi usare i tuoi superpoteri.



ATTIVITÀ 35

Fai un disegno di un'invenzione a cui nessuno ha mai pensato.

Fai un disegno di te fra 10 anni che fai qualcosa di speciale.