

MIO FIGLIO È SENZA FRENI

Martin L. Kutscher

Guida di
sopravvivenza
per genitori
di bambini
iperattivi



Erickson

Iceberg ADHD: come affrontarlo con positività?

Le famiglie con bambini che presentano un disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD) si trovano a dover gestire dinamiche molto delicate e sono spesso disorientate rispetto alle strategie e ai metodi educativi da adottare per instaurare un rapporto costruttivo con il proprio figlio.

Vuoi davvero comprendere le azioni di un bambino con ADHD, che vive come se esistesse solo il tempo presente? Allora prova a chiederti cosa faresti se ti restassero soltanto pochi minuti di vita. Sicuramente non i compiti...



Mio figlio è senza freni non si limita a fornire preziosi consigli su come affrontare lo stress e le tensioni che la convivenza con l'ADHD comporta, ma spiega anche le cause biologiche all'origine dei suoi comportamenti più caratteristici.

In riferimento a quelli che sono i principali problemi per i genitori di questi bambini — come la disorganizzazione, la mancanza di pianificazione, la tendenza a colpevolizzare gli altri, ecc. — si descrivono sia gli interventi comportamentali che si possono adottare a casa e a scuola sia il ruolo e l'effetto dei farmaci. Attraverso un'analisi chiara e dettagliata dei sintomi dell'ADHD e dei disturbi che quasi sempre coesistono con esso (disturbi specifici di apprendimento, ansia, tic, disturbi dello spettro dell'autismo), il libro propone delle regole semplici ed essenziali per aiutare i genitori a impostare una relazione positiva con il proprio bambino, mettendo al contempo in atto strategie efficaci per garantirgli un percorso di studi completo e una vita soddisfacente.

€ 13,50



9 788861 376892

www.erickson.it

I LIBRI CHE AIUTANO

Indice

<i>Introduzione</i>	9
<i>Capitolo primo</i>	
L'iceberg ADHD: più problemi del previsto	13
<i>Capitolo secondo</i>	
Regola numero 1: positività	43
<i>Capitolo terzo</i>	
Regola numero 2: mantenere la calma	63
<i>Capitolo quarto</i>	
Regola numero 3: organizzazione e altri interventi scolastici	81
<i>Capitolo quinto</i>	
Regola numero 4: perseverare	97
<i>Capitolo sesto</i>	
Trattamenti farmacologici per l'ADHD	101
<i>Capitolo settimo</i>	
Da far leggere ai bambini	117
<i>Capitolo ottavo</i>	
In sintesi	123
<i>Appendice 1</i>	141
<i>Appendice 2</i>	143
<i>Bibliografia</i>	145

Introduzione

Il successo si ha quando la famiglia resta unita

Può essere opprimente. Quello che chiamiamo «disturbo da deficit di attenzione e iperattività» (in inglese *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, ADHD) ha a che fare non soltanto con graziosi bambini che hanno scarse capacità attentive. Se il problema fosse solo questo non stareste leggendo il libro. L'ADHD ha spesso a che fare con un bambino esasperato che urla contro sua madre, mentre lei tenta di aiutarlo. Ha a che fare con madri preoccupate di perdere il rapporto con il proprio figlio. Ha a che fare con padri che tornano a casa e trovano l'intera loro famiglia sull'orlo di una crisi di nervi. Ha a che fare con la minaccia alle cose più importanti della vita.

Quando, praticando la neurologia pediatrica, mi sento continuamente ripetere queste storie, ci sono molte cose che voglio spiegare alle famiglie. Voglio spiegare che i loro problemi — la disorganizzazione, la mancanza di pianificazione, il fatto di vivere come se esistesse solo il tempo presente, le reazioni eccessive, le urla, le bugie, la colpa data agli altri, ecc. — hanno di solito cause biologiche, in quanto fanno parte di quella condizione che riassumiamo con l'acronimo ADHD. Voglio spiegare gli approcci comportamentali utilizzabili a casa e a scuola e il ruolo dei medicinali.

Volevo un libro che confermasse sinteticamente tutto questo. Ho consigliato ripetutamente ottimi libri disponibili. Tuttavia, la maggior parte delle volte la risposta dei genitori alla visita successiva è stata: «No, dottor Kutscher, non li ho ancora letti. Se avessi il tempo di leggere tutti quei libri da 300 pagine che mi ha consigliato vorrebbe

dire che in realtà non ho bisogno di leggerli!». E invece, il bisogno c'è. Così, dopo aver esaminato attentamente i libri più importanti, concentrato le opinioni di brillanti pensatori e aggiunto qualcosa di mio, ho scritto questo testo. L'idea era di essere breve, ma non superficiale. Realistico ma ottimistico.

Iniziamo esaminando i problemi che ci troviamo ad affrontare: lo spettro completo della sindrome ADHD e i sintomi compresenti. La difficoltà principale sta nel fatto che le persone con ADHD non riescono a inibire il momento presente abbastanza a lungo da poter considerare il futuro. Ciò non significa che a Gianni non interessi niente del futuro; significa che per lui il futuro e il passato sembrano non esistere nemmeno. Tale è la natura di questo disturbo (Barkley, 2000). Esamineremo brevemente anche una serie di sindromi che spesso coesistono con l'ADHD, come difficoltà di apprendimento, ansia, tic, sindrome di Asperger e altro. Non dimentichiamo, inoltre, che il soggetto con ADHD di solito ha anche a che fare con una famiglia stressata.

Il resto del libro si occupa delle soluzioni. Inizieremo con il capitolo sulla Regola 1: essere positivi. Sebbene le punizioni possano modificare i comportamenti, soltanto un approccio positivo può realmente modificare il comportamento e al contempo migliorare gli atteggiamenti. Il capitolo successivo riguarda la Regola 2: restare calmi. Quando ci si sente esasperati nessuno è in grado di pensare in maniera abbastanza chiara da poter risolvere logicamente i problemi. In seguito passiamo alla sfera scolastica, concentrandoci sulla Regola 3: organizzarsi. La Regola 4 — resistere — è un modo rapido per ricordarsi di continuare a seguire le prime tre regole, poiché questi problemi biologici non possono essere «curati» da un giorno all'altro. Quindi, passiamo al ruolo dei farmaci e terminiamo con un capitolo riassuntivo, che può anche essere letto come testo a sé stante e completo. Questa sintesi potrebbe essere fornita a insegnanti, coniugi e altri membri della famiglia. Infine, concludiamo con alcune checklist e letture di approfondimento.

Sono in debito verso gli studiosi che hanno dato così tanto a questo ambito. Ho citato le loro opere dove possibile. Sono inoltre in debito verso tutte quelle persone, nella mia vita, che hanno arricchito la mia conoscenza della sindrome. Spero troverete questo saggio utile

e sufficientemente conciso da poterlo realmente leggere e utilizzare. La posta in gioco è alta: nientemeno che il successo dei nostri figli e la nostra relazione con loro.

Buona fortuna alle vostre famiglie. Ci vorrà tempo, ma i risultati potranno essere straordinari!

Ricordate: vince la famiglia che resta unita.

Regola numero 2: mantenere la calma

Gianni è al piano di sopra, impegnato nei suoi compiti di fisica. Sì, proprio così, ci sta lavorando per conto suo. La mamma lo chiama allegramente: «Gianni, vieni a cena! Ti ho preparato il tuo piatto preferito!». Gianni risponde gridando: «No! Va' via! Lasciami in pace!».

Le persone non pensano lucidamente quando sono sopraffatte

Cosa sta succedendo nello scenario sopra descritto? La reazione negativa di Gianni chiaramente non ha nulla a che vedere con la richiesta effettiva da lui ricevuta. Dopo tutto, non è che i compiti di fisica siano tanto divertenti (non è come essere chiamati mentre si sta giocando a un videogame). E non è come essere chiamati a fare qualcosa di così orribile: in definitiva la mamma gli ha preparato il suo piatto preferito (non voglia il cielo che lui debba mangiare quello che mangiano tutti gli altri). Tutto ciò che deve fare è andare e mangiare.

Giorno dopo giorno, è difficile capire come Gianni possa «scegliere» questa reazione controproducente. Ma è proprio questo il punto. Gianni non sta scegliendo alcunché. In realtà, non sta nemmeno pensando. Quando il suo sistema nervoso è sovraccarico di frustrazione (in questo caso dovuta a un problema nell'abilità di «cambiare agenda»), tutto ciò che riesce a fare è rivoltarsi. Questo è il fondamento nella funzione esecutiva della regola numero 2: mantenere la calma. Poiché i bambini con ADHD sono senza freni, la prima cosa che dobbiamo aiutarli a fare è frenare, cioè stare calmi.

Regola principale numero 2: mantenere la calma

Cerca di disinnescare, non di infiammare!

La vita di un bambino con bisogni speciali è sconvolgente. Per trattare le sue reazioni eccessive è necessario disinnescare la situazione invece di infiammarla. Questo vale sia che il bambino abbia un ADHD, sia che abbia un disturbo oppositivo provocatorio, una depressione bipolare, un disturbo d'ansia o quasi ogni altro disturbo. In effetti questo principio vale per quasi tutte le interazioni umane.

Cerca di disinnescare, non di infiammare. Quando la rabbia o l'ansia divampano, permetti a tutti di sbollire. Ricorda che anche l'adulto può avere bisogno di calmarsi. Si può fare una discussione seria soltanto nei momenti di tranquillità. I comportamenti negativi di solito compaiono soltanto perché il bambino perde il controllo, non perché è cattivo. Quindi, per i bambini «esplosivi» la prima cosa da fare è «fermarsi!». Una tecnica di disinnescare e problem solving — denominata «piano B» dal dottor Ross Greene (2005) — mira a prevenire le perdite di controllo da surriscaldamento. È preferibile anticipare i problemi e cercare di prevenirli. Ci fermiamo, restiamo calmi e se possibile contrattiamo. La chiave per avviare l'intero processo è *fermarsi e mantenere la calma!*

La chiave è «fermarsi!»

Come si è detto nel capitolo primo, la principale difficoltà dei bambini con ADHD è un deficit di inibizione del presente, che rende difficile usare le altre funzioni esecutive per pianificare il futuro. In altre parole, le persone con ADHD fanno fatica a usare i loro freni. Faticano a fermarsi e quando si prende velocità e si perde il controllo non succede niente di buono. Quindi il primo passo del trattamento consiste semplicemente nel *fermarsi!* Quando tutti si fermano, il tempo può raffreddare gli spiriti. La funzione esecutiva può riprendere il controllo. Possiamo progettare una linea d'azione produttiva. Soltanto quando ti sei fermato all'angolo della «calma e calamità» puoi decidere veramente lungo quale strada vuoi procedere.

Dal semplice fatto di fermarsi (se sei in grado di farlo) possono derivare molte cose sorprendenti:

1. Funziona! Il tempo è curativo. In genere anche cinque o dieci minuti sono sufficienti affinché il cervello più sfrenato di un bambino con ADHD riacquisti la padronanza di sé. Se normalmente per ritornare a uno stato di calma ci vogliono più di trenta minuti, è il caso di prendere in considerazione altre diagnosi, come quella di depressione bipolare.
2. Avendo a disposizione del tempo per riacquistare la padronanza di sé, la maggior parte delle persone raggiungerà la conclusione giusta. Comincerà a obbedire. Se tu ti limiti ad affermare con calma che cosa ti aspetti quando lasci la scena della discussione imminente, di solito scoprirai con sorpresa che a un certo punto, abbastanza presto, il bambino affronterà la situazione. Non sempre, ma sarai sorpreso di quanto spesso avverrà. Dopo tutto, i bambini con ADHD sono in genere tutt'altro che stupidi. Conoscono i principi della moralità. Sanno qual è la cosa giusta da fare. Hanno soltanto bisogno di un po' più di tempo rispetto alle altre persone per riprendere il controllo e risolvere le cose. Più avanti, in questo capitolo, viene descritta una procedura formale per fare delle scelte ponderate.
3. Una volta che tu e tuo figlio avete sbollito, di solito gli altri metodi comportamentali risulteranno piuttosto chiari. In altre parole, la maggior parte dei consigli della sezione sulla gestione comportamentale apparirà palesemente ovvia se sei calmo. Per esempio, parliamo della positività. Parliamo di cercare di capire e di coinvolgere il bambino nel processo di problem solving. Parliamo di scegliere soltanto le punizioni produttive. Quando sei calmo, questi metodi sono quasi autoevidenti e non certo un fantastico ritrovato della scienza. Quando sbraiti, questi metodi non sono accessibili. Nella foga del momento, mettere in punizione tuo figlio e non farlo vedere con gli amici per un anno intero può sembrarti una buona idea.

Fermarsi! Si intende che vale anche per te

Sì, per te. Nessun altro sta leggendo queste righe in questo preciso momento. Intendo te. Anche tu devi frenare. Anche tu sei

un essere umano alle prese con le difficoltà dell'autocontrollo. Anche se in teoria il tuo cervello ha un controllo normale, un ADHD in famiglia può essere così estenuante e demoralizzante che pure la nostra capacità di fermarci e vedere le cose chiaramente risulta indebolita. Tieni conto che c'è un 40% di probabilità che uno dei genitori di un bambino con ADHD abbia anche lui lo stesso disturbo e che quindi, in verità, possono esserci delle ragioni biologiche alla base del fatto che fermarsi è così difficile in queste famiglie.

Perché dovremmo aspettarci che il bambino sia l'unico che cerca di esercitare l'autocontrollo? Perché dovremmo aspettarci che la persona con una disabilità fisiologica patente nell'autocontrollo sia l'unica che lavora al progetto? E noi? Potresti rispondere: «Beh, sono così turbato e stressato da ciò che avviene intorno a me che è difficile mantenere il controllo. Sono allo stremo e non ho più risorse». Benvenuto nel club. Questo è quello che sperimenta anche tuo figlio. E tu non gli permetteresti di farla franca con questa scusa.

Se urli a tuo figlio, per lui è più difficile ritrovare l'autocontrollo

È già confuso. È già sovraccarico e sovrastimolato. L'ultima cosa di cui ha bisogno è altro stress. Sentirsi gridare non fa che infiammare la situazione e alla fine per tuo figlio diventa più difficile ritrovare le funzioni esecutive necessarie per raggiungere la decisione giusta.

Stressare un sistema nervoso già sovraccarico produrrà probabilmente una perdita di controllo.

Sintomi di surriscaldamento: lo stressometro

I primi sintomi di una perdita di controllo imminente sono l'aumento del volume della conversazione, la tensione muscolare, l'avvampare dei volti e le voci che si fanno simili a grugniti. Il tempo utile per disinnescare sta per finire. Ma a questo punto puoi riuscire a salvare la situazione con l'umorismo, la contrattazione, il riorientamento della conversazione o magari anche facendo qualche respiro profondo o tacendo.

Poco dopo, i segni di turbamento diventerebbero ancora più evidenti, se soltanto ascoltassimo. Di solito sono segnali sottili come

«Basta! Vattene! Lasciami in pace! Non ne posso più!». Tu figlio non si sta inventando quel che dice. Questo è il modo in cui si sente, cioè piuttosto male. Segui il suo consiglio. Fermati. Di fatto ti sta dicendo chiaramente proprio ciò che ti serve sapere: «Ho bisogno di fermarmi ora!». L'ideale sarebbe se te lo dicesse con calma. Ma questo è l'ideale.

Può essere utile servirsi di uno stressometro per misurare i livelli di stress tuoi e di tuo figlio.

A 0 km all'ora la situazione è completamente calma. Continua a lavorare con tuo figlio. A 30-40 km all'ora, stai perdendo di vista l'obiettivo ma lui è ancora abbastanza calmo da tenere duro. A 50 km orari è davvero la tua ultima possibilità per fermarti, perché a 60-80 km orari si è già spinto oltre il dirupo ed è a un punto di non ritorno per quella grande perdita di controllo dei 90 km orari. Quindi l'obiettivo è di fermarsi ai 50 km orari invece di aspettare fino al momento in cui si arriva al punto di non ritorno! L'obiettivo è smettere di accelerare a 50 km all'ora. Una volta raggiunti i 60-80 km orari, non si può più evitare una controproducente perdita di controllo.

Questo non è il momento di cedere al nostro impulso di arrivare comunque fino in fondo. Tu potresti avere l'autocontrollo per farlo. Il tuo bambino con ADHD non è nato così. Non dare per scontato che possa farcela soltanto perché puoi tu. Tutti i cervelli hanno uguali diritti ma non tutti i cervelli sono costruiti allo stesso modo.

«E che faccio se lui non si ferma?»

Incoraggia l'adesione al sistema facendo sì che il bambino riconosca che questo periodo di raffreddamento degli animi non è punizione. Non è come il vecchio sistema punitivo del *time out* nell'angolo, che funziona meglio con i bambini nell'età della scuola primaria. Al contrario, il bambino si dedica a un'attività piacevole, per quanto calmante. Può ascoltare della musica, giocare con il Lego o leggere quello che vuole. In generale è meglio evitare tutto ciò in cui ci sia di mezzo uno schermo. Le attività che producono adrenalina, come il Nintendo, i giochi al computer o la televisione possono essere difficili da fermare dopo i cinque minuti prestabiliti. Non dimenticare un sistema simile per te.

Se l'offerta di un'attività piacevole non funziona — e ci sono dei bambini per i quali non funzionerà — allora ignora tuo figlio. Per litigare ci vogliono due persone. Nessuno può coinvolgerti in una discussione se non entri nell'arena.

Dopo esserti fermato, enuncia le regole una volta e vattene

La decisione di dichiarare un periodo di raffreddamento non ha nulla a che vedere con chi «ha vinto». Prima di tutto, questa non è una guerra. Non stai cercando di «vincere». In secondo luogo, non ti stai arrendendo. Enuncia con calma la regola o l'azione richiesta e interrompi l'interazione. Mentre ti allontani, ignora le farneticazioni dei neuroni incontrollati. Ritorna più tardi quando prevale la calma. Solo allora avverrà la discussione che conta veramente.

«Ma lui non fa altro che chiedermi di smettere. Come faremo mai a concludere qualcosa?»

Buona osservazione. Ma ecco quali sono le tue opzioni:

1. continuare a litigare per mezz'ora, non arrivare a nulla, deteriorare la relazione con tuo figlio e aumentare i livelli di frustrazione familiare incrementando le probabilità di un ulteriore accesso d'ira;
2. fare una pausa di cinque-dieci minuti, concludere qualcosa, preservare la relazione con tuo figlio e ridurre i livelli di frustrazione familiare riducendo le probabilità di un altro accesso d'ira.

Se ti fermi a pensarci, la scelta è abbastanza ovvia, non credi? Tuttavia, trovandosi di fronte a tale alternativa nella foga del momento, la maggior parte di noi ha scelto la via sbagliata. In effetti questo non è sempre un sistema efficientissimo. Tuttavia né tu né tuo figlio avete molta scelta. Fermarsi è quindi il male minore, sicuramente meglio dell'alternativa delle urla controproducenti. Sai già che non funzionano. Buona fortuna, e non aspettarti di ottenere dei risultati dall'oggi al domani. È un compito il cui apprendimento richiede decenni. Insegna bene con il tuo esempio. Quando ti sei fermato sei pronto per i passi successivi.