

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



MIO FIGLIO È COSÌ IRREQUIETO...

Ci siamo accorti che nostro figlio aveva dei problemi quando...

Un problema che si manifesta con una persistente difficoltà a stare attento viene riconosciuto soprattutto quando un bambino entra nella scuola elementare. Ovviamente, in questo contesto si evidenziano in modo drammatico le difficoltà legate al problema della concentrazione: stare al passo con le richieste, interiorizzare le regole, ascoltare, eseguire consegne, rispettare i tempi concessi, stare fermo quando gli impegni lo richiedono possono diventare un problema.

Tuttavia è importante cercare gli indizi che possono permetterci di riconoscere le eventuali difficoltà di vostro figlio e di intervenire in età abbastanza precoce. Un bambino quando è piccolo può avere dei comportamenti che preoccupano i genitori, ma alcuni di questi (essere oppositivi alle richieste, manifestare eccessiva vivacità, fare troppi capricci) cambiano con l'età. Dalla nostra esperienza clinica ti presentiamo alcuni bambini i cui nomi sono frutto della fantasia per tutelare la loro privacy.

ALESSANDRO

Ricordo come la signora Vanessa mi descrisse suo figlio Alessandro: un bambino che nei primi mesi di vita era molto irritabile e piangeva spesso. Lei nonostante le buone intenzioni, aveva grosse difficoltà a interpretare i bisogni e le necessità del piccolo e si sentiva molto irritabile per questo. Non c'era nulla che lo potesse interessare a lungo, non riusciva nemmeno a sopportare una stessa posizione nel passeggino per un po' di tempo, anche lì si stancava con estrema rapidità.

Lei pensava fosse naturale per un bambino non prestare interesse per un lungo tempo a qualcosa. Così il suo intervento era paragonabile a un disordinato cercare di calmare o di interessare Alessandro, analogo ad un tappare una falla senza risolvere il problema di fondo.

Solo oggi riconosce, facendosi degli inutili sensi di colpa, di aver tamponato delle situazioni senza aver cercato di "abituarlo" a prestare attenzione alle cose che lo circondavano.

MATTEO

Diversamente dalla signora Vanessa la mamma di Matteo ricorda i primi mesi di vita del piccolo come un periodo molto tranquillo dove Matteo accettava qualsiasi soluzione gli venisse proposta, quasi in modo acritico, non richiedeva giochi o cose particolari che lo interessassero o che stimolassero la sua attenzione. Matteo era il primo figlio e la giovane mamma non era preoccupata per questo bambino così pacifico. Ricordava lunghe giornate passate a leggere i suoi libri preferiti, svalutando le opinioni di quanti le avevano detto che i bambini piccoli sono belli, buoni, ma molto impegnativi perché presi da tutte le cose che li interessano. Il comportamento di Matteo era estremamente tranquillo, quasi passivo, non era particolarmente attratto dalle cose. Era come se il tempo non avesse un'importanza particolare, quel tempo che regola gli interessi e che porta all'assuefazione per una situazione. Questo permetteva alla mamma di godere del tempo libero quando le altre mamme erano prese dagli interessi pressanti dei loro piccoli.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Questi due comportamenti, apparentemente così diversi, sono risultati poi essere associati, per entrambi i bambini, a dei comportamenti iperattivi. Questi esempi sottolineano come le regole per determinare il disturbo in età precoce non siano sicure, tanto meno è possibile fare delle previsioni a quell'epoca. Ma se alcuni comportamenti durano nel tempo e diventano più persistenti è bene individuare quei segnali che fanno perdurare o aggravare il problema stesso. Ad esempio, molta distrazione, giochi sempre brevi, molta irrequietezza, crisi di collera, problemi di disciplina nonostante si sia sempre tentato di farla rispettare, sono comportamenti da tenere sotto osservazione perché fanno presagire altri problemi più gravi.

“Tanto lui è fatto così!” Ovvero saper distinguere se il bambino ha delle difficoltà oppure se è la sua caratteristica individuale.

MATTEO

La nonna di Matteo, quando questi aveva 2-3 anni, lo descriveva come un bambino con lo stesso comportamento di suo figlio quando questi era piccolo. Entrambi costantemente in movimento, entrambi avevano difficoltà ad imparare a rispettare semplici regole di comportamento e spesso si mettevano nei guai. La nonna di Matteo ricorda come si sentiva spesso in colpa, inadeguata come madre, esattamente come la mamma di Matteo. Nel nipote trovava molte analogie con il figlio, ma dal momento che a quest'ultimo non era mai stato riconosciuto il problema lei giustificava tutto attraverso quelle somiglianze generiche che spesso comunemente si attribuiscono tra genitori e figli: “cammina come lui”; “anche suo padre non riesce a portare a termine una cosa”; “è sempre distratto...”

Di se stesso il padre ci riferisce: “Quando ero piccolo, ricordo che l'insegnante mi faceva rifare le cose perché mancava sempre qualcosa, a scuola non ero particolarmente brillante e davo un sacco di problemi, comunque vedo che nella vita me la sono cavata lo stesso...”

ANDREA

I genitori di Andrea, quando questi aveva 2-3 anni, ricordano di aver fatto un confronto fra Andrea e suo fratello maggiore. Andrea faceva poche domande, e quando le poneva erano del tutto scontate perché le risposte le conosceva già. Inoltre erano quasi assenti le domande relative alle normali curiosità di un bambino o che lasciassero solo intendere una qualche elaborazione personale. I genitori giustificavano questo fatto definendo i due figli come tranquillo e riflessivo uno, vivace ed impulsivo l'altro.

Anche in questo caso alcune caratteristiche, in età molto precoce, vengono confuse con normali variazioni di personalità, senza preoccuparsi del fatto che alcune possono essere indizio di difficoltà specifiche. Ciò avviene perché è più facile pensare che un bambino sia in difficoltà quando il suo sviluppo si discosta di molto dalla media dei ragazzini della sua età o quando ha una difficoltà che altri non hanno.

Nel nostro caso una vera e propria norma non esiste: la classificazione di un livello di attenzione adeguato, o di un livello accettabile di iperattività non esistono chiaramente, se riferito all'età cronologica. Tuttavia, con l'ingresso nella scuola materna alcuni elementi non devono essere

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



sottovalutati, dal momento che le attività svolte, e le richieste che vengono fatte esigono un livello minimo di omogeneità tra i bambini. E' forse a questa età che alcune caratteristiche e tappe evolutive vengono messe a confronto. Nella scuola materna, un bambino di 3 anni, anche se non è stato stimolato dalla famiglia, può provare un interesse naturale per un'attività "da tavolo", un giocattolo qualsiasi; può essere interessato ad una favola raccontata dall'insegnante, e questo semplicemente perché l'attività proposta è in linea con i processi mentali della sua età. Le stesse cose, proposte ad un bambino di 2 anni possono catturare e soddisfare l'attenzione di qualcuno che è stato abituato dalla famiglia ma generalmente la cosa può risultare più difficile per altri dal momento che a questa età alcuni processi attentivi, la capacità di ascolto, l'interesse necessario, non sono ancora maturi neurologicamente e psicologicamente.

Riguardo ai bambini iperattivi e/o con difficoltà di attenzione, la maggioranza degli autori sono concordi sul fatto che uno stile educativo, mirato a risolvere i problemi del bambino, consenta l'individuazione di strategie che possono essere di aiuto per diverse tipologie di bambini, sia per quello con seri problemi attentivi sia per quel bambino che sta semplicemente attraversando un periodo particolare della propria maturazione psicologica.

Con i più piccoli possiamo individuare alcune proposte per stimolare la loro attenzione:

- Invitarli spesso a perseverare su un gioco o attività, magari con l'aiuto dei genitori.
- Concentrarsi sulla favola che sta raccontando un genitore o un nonno.
- Guardare assieme e farsi mostrare un libro illustrato abituandoli a dare delle risposte precise alle domande che gli vengono fatte.

Giustificare qualsiasi comportamento dicendo "tanto lui è fatto così" non sarà mai di aiuto al bambino per completare la sua maturazione, per farlo sentire più adeguato nel contesto sociale dove vive.

GIOVANNI

I genitori di Giovanni raccontavano che alla scuola materna egli girava in continuazione in mezzo ai banchi. In realtà questo comportamento lo manifestavano anche gli altri bambini, soprattutto all'inizio dell'anno scolastico, quando, per tutta una serie di disagi personali, ognuno trovava difficile adattarsi alla nuova realtà scolastica. Sebbene la situazione scolastica si normalizzò Giovanni continuava a girare sempre per l'aula anche quando gli altri si erano già abituati alla scuola e avevano smesso di fare questo da un pezzo.

Quando i compagni disegnavano, generalmente lui si stancava prima degli altri e lasciava il disegno incompleto oppure aspettava moltissimo tempo prima di iniziare. All'inizio, tutti, comprese le insegnanti, erano disposti a giustificare questo comportamento come qualcosa riguardante la personalità di Giovanni piuttosto di vedere in questo una difficoltà vera e propria, specifica.

Dobbiamo sottolineare per onestà e precisione che anche se gli insegnanti di scuola materna hanno degli occhi più avvezzi a riconoscere le difficoltà di un bambino, spesso le loro opinioni non vengono sempre tenute in considerazione, soprattutto se quello che dicono non corrisponde a quello che il genitore ha già notato, o non è disposto a sentirsi dire. Non è comunque mai facile usare le parole adeguate che non provochino irrigidimenti soprattutto quando il genitore vive e conserva l'idea che il proprio bambino non deve avere alcun genere di difficoltà.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



A questo proposito i genitori di Giovanni riferiscono che all'inizio avevano un atteggiamento di negazione nei confronti delle difficoltà del figlio; speravano che un giorno tutto questo sarebbe cambiato, il bambino sarebbe maturato, i problemi spariti. Nell'attesa che ciò si avverasse talvolta assistevano con benevolenza, ma anche con frustrazione ad alcuni comportamenti che oltrepassavano i limiti. I genitori vennero chiamati a scuola perché le insegnanti si lamentavano del comportamento del bambino ma nessuno li aiutò a riconoscere che tutto questo era un vero problema del bambino. Se qualcuno avesse spiegato loro il tipo di difficoltà di Giovanni, facendo loro capire che il bambino è intelligente come tutti gli altri, sicuramente avrebbero "digerito meglio la faccenda".

In classe Giovanni era ben accettato dai compagni che vedevano in lui un forte spirito di indipendenza, una spiccata tendenza alla trasgressione, coraggioso, spericolato, e spesso nel gruppo diventava un leader. Guidava gli altri in imprese più rischiose raccogliendo poi i rimproveri degli adulti perché non era stato in grado di valutare in anticipo le conseguenze delle sue bravate.

Possiamo affermare che già la sottovalutazione da parte degli adulti delle difficoltà di Giovanni aveva preparato il problema di comportamento, che si manifestò successivamente. Contrariamente alla sua fama di "guerriero", la continua distrazione e la scarsa concentrazione suscitava l'ilarità degli altri che lo prendevano in giro perché non riusciva a fare alcuni giochi e a rispettare semplici regole. Lui rispondeva che quei giochi non gli piacevano e tentava, molto spesso riuscendoci, di trascinare i compagni nelle attività motorie che gli erano più congeniali. Quando i genitori vennero a conoscenza di questi episodi pensavano fra sé e sé: "Lo prendono in giro perché loro non sono all'altezza delle sue capacità motorie. In fin dei conti cosa fa di strano, cerca anche lui un modo personale per rendersi simpatico".

L'evitare gli ostacoli che gli si ponevano di fronte, permetteva a Giovanni di non essere in ansia per cose che non riusciva a fare.

Arrivati a questo punto, attraverso le storie raccontate finora, abbiamo qualche elemento, non tutti, per iniziare a tracciare un profilo di questo gruppo di bambini.

Pensando a vostro figlio provate a rispondere a queste domande con un generico sì o no:

- E' sempre in movimento?
- Riesce a completare un gioco?
- Lascia spesso un'attività appena iniziata solamente perché si è già stancato?
- Gli insegnanti dicono che si alza in continuazione?
- E' sempre irrequieto?
- E' spericolato?
- Vuole solo fare giochi di movimento e quasi mai accetta di fare giochi che richiedono concentrazione?
- E' diventato un leader tra i compagni facendo cose pericolose?

E' difficile concentrarsi

Nella scuola materna alcuni problemi vengono intravisti con delle sfumature non ben definite, ma alla scuola elementare tutto si fa più chiaro sia per i genitori che per gli insegnanti.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



ANDREA

Andrea nel primo quadrimestre della scuola elementare pur essendo un bambino intelligente per intuizioni e risposte, incontrò subito delle difficoltà nell'acquisizione della lettura e della scrittura, non rispettava i tempi concessi per l'esecuzione delle attività e non riusciva a prestare sufficiente attenzione in classe.

Andrea frequentava una scuola a tempo pieno per poter essere seguito durante la prima parte del pomeriggio mentre i genitori erano al lavoro. Nei primi mesi le insegnanti notarono che Andrea dopo le 10,30 del mattino aveva delle grosse difficoltà a seguire le attività che richiedevano attenzione e concentrazione. Se le stesse attività venivano proposte nelle prime due ore del mattino le cose andavano meglio.

Il pomeriggio era la fase della giornata dove Andrea diventava più incontenibile sia motoricamente che attentivamente; la sua distrazione era un fatto eclatante e si manifestava in un continuo movimento, alzarsi dal banco, disturbare i compagni, giocherellare con qualsiasi oggetto cominciando ad atteggiarsi da clown di fronte ai compagni.

A casa era difficile fargli fare i compiti, in più gli insegnanti consigliavano di terminare a casa i compiti che sistematicamente non completava in classe. La scuola era diventata una vera e propria tortura. Tutto ciò mise in seria crisi la madre con la quale Andrea cominciò a costruire dei rituali dove ognuno recitava la propria parte: Andrea iniziava con il rifiutare di eseguire un compito, lei insisteva, lui continuava a rifiutare e lei alla fine lo picchiava. Naturalmente dopo un po' la madre si sentiva in colpa e cercava di rimediare e di recuperare il rapporto con Andrea ma così lui ne approfittava.

Alla fine della prima elementare Andrea aveva imparato a leggere e scrivere ma tutto ciò passava in secondo piano rispetto ai problemi comportamentali. Si vennero a creare delle profonde fratture fra la famiglia e gli insegnanti, così, alla fine della scuola, i genitori decisero di cambiare scuola perché si erano convinti che il danno maggiore era dovuto all'incompatibilità fra Andrea e gli insegnanti. Sopra al vero problema fu steso un velo che fece scambiare le difficoltà di attenzione con l'incapacità da parte degli insegnanti di motivarlo all'apprendimento. Secondo i genitori, le difficoltà a completare un compito era invece dovuto alle eccessive richieste degli insegnanti. In questo modo l'esame oggettivo della realtà fu definitivamente perduto e si innescarono una serie di interpretazioni errate sul problema e di conseguenza un aumento delle difficoltà di Andrea e di tutta la sua famiglia.

Questa cronaca quasi paradossale ci riassume alcuni dei problemi che questi bambini hanno con la scuola e soprattutto nel rapporto genitori – insegnanti. E' fondamentale riuscire a capire la natura del problema di attenzione e iperattività; è fondamentale che genitori e insegnanti abbiano la stessa percezione e interpretazione della situazione, se si vuole collaborare per aiutare il bambino. Continuando a tracciare un profilo di vostro figlio provate a rispondere alle domande che seguono, sempre con un generico sì o no:

- Ha dei tempi di concentrazione limitati?
- A scuola si atteggia spesso a fare il clown per far divertire gli altri?
- Rifiuta molto spesso di fare i compiti?
- Vi sembra che si rifiuti di fare anche le cose più ovvie?

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



La lotta di Davide con le proprie emozioni

DAVIDE

Davide era un bambino fortunato perché le sue insegnanti ad un corso di aggiornamento sentirono delineare con puntualità le caratteristiche del ragazzo con difficoltà di attenzione e iperattività. Riconobbero in quel profilo Davide. Ne parlarono con i genitori che, consapevoli delle difficoltà del figlio, accettarono di farlo esaminare dalla nostra équipe e si cominciò a fare un lavoro per incrementare le sue abilità attentive.

Davide era ancora piccolo per affrontare un training vero e proprio, frequentava solo la seconda elementare ma la problematica era abbastanza rilevante da richiedere un intervento immediato. Buona parte del tempo in classe trascorrevano a convincere Davide ad iniziare un compito o un'attività. Le difficoltà maggiori si manifestavano nelle ore di matematica: l'ostilità con cui il bambino affrontava questa materia era palese a chiunque. Il rapporto con l'insegnante poteva essere definitivo buono ma c'era comunque qualcosa che non andava e che rendeva frustrante l'ora di matematica sia per l'insegnante che per il bambino. Scoprimmo che la probabile causa era il modo con cui l'insegnante proponeva la materia. Quello che risultava divertente e piacevole per gli altri (storie e scenette che introducevano e contestualizzavano un problema) era diventato un mondo inaccessibile per Davide. Le storielle necessitavano di una lettura che richiedeva tempo e attenzione, quindi al momento della soluzione del problema Davide era stanco, sovraccarico di informazioni, demotivato e disattento. Per le sue difficoltà sarebbe stato opportuno proporgli i problemi in forma più sintetica.

Con il tempo le difficoltà di esecuzione dei compiti si trasformarono in un rifiuto a partecipare alle attività di classe. A nostro giudizio Davide adottava questa strategia per non essere messo di fronte alla prova di "non essere capace". Ancora una volta l'evitamento di una situazione sgradevole era un modo per non dover affrontare la propria incompetenza.

Emotivamente Davide era sempre stato un enigma anche per i genitori, quando era in difficoltà sembrava piuttosto distaccato e indifferente, non traspariva nulla del suo stato d'animo. E' necessario aggiungere che sicuramente la lettura delle proprie emozioni era sicuramente difficoltosa, anche per lui stesso; infatti spesso non si rendeva conto di provare rabbia, collera o frustrazione. Era la stessa difficoltà che incontrava nei rapporti con i coetanei quando questi gli facevano dei piccoli torti.

Questo è un problema ben evidenziato nella letteratura specialistica che ipotizza come la scarsa riflessività, la velocità, o meglio l'impulsività di pensiero, porti ad un'immaturità emotiva nel senso di una debole congiunzione tra causa ed effetto di un vissuto emotivo. Lo scarso esercizio di riflessione sulla causalità e la conseguenza di un'azione fa sì che questi ragazzi si trovino spesso in situazioni in cui causino problemi ad altre persone, anche sul piano emotivo, senza che loro riescano a prevederne il risultato.

Anche se l'argomento può risultare di difficile interpretazione, provate a rispondere ugualmente alle domande proposte, sempre pensando a vostro figlio:

- Pur di evitare una cosa impegnativa che richiede una dose di sforzo mentale mette in piedi

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



delle vere proprie sceneggiate?

- Fate spesso fatica a capire i suoi stati d'animo?
- Lui o lei spesso fatica a farvi capire come si è sentito in una certa situazione?

E alla scuola media?

VALERIO

Valerio aveva soprattutto difficoltà di attenzione e all'ingresso della scuola media era emozionato come tutti gli altri, ma fin dall'inizio le sue difficoltà si fecero sentire. Alla scuola media era necessario approfondire le materie e usare qualche strategia più elaborata per eseguire i compiti, e tutto ciò lo stancava, e lui evitava di svolgere certe attività e di conseguenza raccontava parecchie bugie ai genitori.

In classe, quando l'attenzione scadeva, Valerio diventava irrequieto, gli insegnanti lo richiamavano spesso e dopo alcuni episodi di questo genere i professori etichettarono il tutto con giudizi quali "scarso impegno", "disinteresse", "poca voglia di lavorare". I continui richiami lo resero noto e "visibile" agli altri. Lui ad ogni richiamo inventava nuove bugie travestite da storie sempre più paradossali, claudesche e spiritose. I compagni trovavano tutto ciò molto esilarante e questa situazione cominciò a diventare per lui un'attrazione irresistibile. Lentamente il suo ruolo all'interno della classe si definì e Valerio venne incastrato.

Era diventato obbligatorio far divertire gli altri e far stizzare i professori: ognuno era incastrato all'interno del proprio ruolo, chi assisteva allo spettacolo (i compagni), chi recitava il proprio copione a scuola (Valerio e gli insegnanti) e chi disapprovava sia Valerio che i professori (i genitori).

Ovviamente i risultati scolastici erano sempre più deludenti, ma Valerio nonostante la sconfitta desiderava soprattutto essere gradito agli altri: fare contento qualche insegnante e prendere un voto decente non gli sarebbe dispiaciuto affatto quando; ma anche se avesse voluto....come avrebbe potuto fare? Da dove bisognava partire? Chi avrebbe creduto ad un Valerio diverso dal solito? Valeva la pena fare tanta fatica senza avere alcuna certezza del risultato?

A questo punto ci sarà tra di voi qualcuno che azzarderebbe che Valerio ha principalmente un problema di attenzione. Certamente no dal momento che i problemi di comportamento erano di tali dimensioni da offuscare quelle che si possono definire difficoltà cognitive.

Sintesi

Di quanto è stato detto qualcuno potrebbe non trovarsi d'accordo sul fatto che questi bambini presentano un problema vero e proprio, in quanto ogni storia rappresenta quello che comunemente accade a tanti ragazzi. Tuttavia ci troviamo di fronte a bambini che nel tempo non sembrano modificare sostanzialmente le loro difficoltà; spesso si assiste addirittura ad un incremento di tali manifestazioni negative. Dobbiamo aggiungere che ciò, in larga parte, deriva dal fatto che molte persone non sanno come connotare questi comportamenti. Siamo d'accordo sul fatto che nessuno di

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



questi comportamenti isolati costituiscono un problema, ma la comparsa contemporanea di più manifestazioni nello stesso bambino non sembra un fatto casuale.

Molti di loro hanno dei comportamenti che potremmo raggruppare in tre categorie: impulsività, instabilità attentiva e iperattività. Alcuni di loro hanno tutte e tre queste caratteristiche, ma in misura diversa.

A questo punto la cosa più importante, come ogni volta quando si è di fronte ad un problema è di constatare la presenza o meno di difficoltà specifiche. Avere un problema non significa avere una malattia, per di più irrisolvibile; viceversa un problema non affrontato adeguatamente tende ad aumentare con il tempo e ad interessare altri settori della vita della persona. Lo vediamo bene quando questi bambini, non capiti dai familiari, vengono continuamente criticati perché non riescono ad essere o fare quello che per gli altri è una cosa molto semplice: “basta concentrarsi”, “basta riflettere un po’!” Anche se il paragone può risultare forte vorremmo chiedervi se pretendereste che una persona che ha gambe più corte delle vostre corresse veloce come voi. Oppure se pretendereste che adottasse la vostra stessa tecnica per correre veloce. Peggio ancora, come giudichereste il vostro intervento se voi continuaste a chiedere di correre velocemente ignorando il fatto che questa persona ha gambe più corte? Non è forse più conveniente partire dal concetto che una persona che ha arti più corti può imparare a correre più veloce di quello che sa fare utilizzando una tecnica specifica, diversa dalla vostra per affrontare quel suo problema. Potrebbe anche accadere che la sua corsa si faccia sufficientemente veloce al punto da non apparire una persona con un problema? Il bambino con difficoltà di attenzione, nel momento in cui possiamo essere in grado di riconoscere questo problema, andrebbe aiutato cominciando a non rimproverarlo perché lui non è quello che ci si aspettiamo sia. Vanno insegnate strategie specifiche che lo aiutino ad affrontare le situazioni che gli altri gestiscono più brillantemente.

Riflettendo sulla situazione di Matteo e la sua difficoltà con la matematica, abbiamo potuto constatare che bastava modificare la strategia di approccio al problema, ovvero una maggiore sinteticità, insegnargli delle strategie di soluzione dei problemi affinché lui potesse evidenziare le sue capacità intuitive e arrivare alla soluzione di quanto gli veniva richiesto. Il metodo che l'insegnante usava era un buon metodo, in generale, ma sicuramente non adatto allo stile di apprendimento di Matteo e forse di qualche altro suo compagno.

Ci sembra che queste descrizioni finora abbiate potuto riconoscere alcuni tratti di vostro figlio; è comunque necessario che voi abbiate un maggiore margine di certezza che vi aiuti a non esagerare e non minimizzare il problema di vostro figlio.

COS'E' IL DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITA' (ADHD)

Ora che abbiamo introdotto il problema della disattenzione e dell'iperattività in età infantile vogliamo fare con voi un percorso che vi consenta di acquisire delle informazioni più specifiche e soprattutto corrette su questo argomento. Per tale motivo d'ora in poi useremo, dopo opportune spiegazioni, anche una terminologia più precisa che ci consenta di dialogare più facilmente su queste tematiche.

Il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività, o ADHD, è un disturbo evolutivo

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



dell'autocontrollo. Esso implica difficoltà di attenzione e concentrazione, di controllo degli impulsi e del livello di attività. Questi problemi derivano sostanzialmente dall'incapacità del bambino di regolare il proprio comportamento in funzione del trascorrere del tempo, degli obiettivi da raggiungere e delle richieste dell'ambiente. E' bene precisare che l'ADHD non è semplicemente una manifestazione, più o meno accentuata, di scarsa attenzione e concentrazione e di eccessiva attività. Non è una normale fase di crescita che ogni bambino deve superare, non è nemmeno il risultato di una disciplina educativa inefficace, e tantomeno non è un problema dovuto alla "cattiveria" del bambino.

L'ADHD è un vero problema, per l'individuo stesso, per la famiglia e per la scuola, e spesso rappresenta un ostacolo nel conseguimento degli obiettivi personali. E' un problema che genera sconforto e stress tra i genitori e tra gli insegnanti i quali si trovano impreparati nella gestione del comportamento del bambino.

“Perché non fanno qualcosa per quel bambino?”

Sicuramente voi genitori siete abituati a vedere come le altre persone reagiscono al comportamento di vostro figlio se è iperattivo: all'inizio, gli estranei tendono ad ignorare il comportamento irrequieto, le frequenti interruzioni durante i discorsi degli adulti e l'infrazione alle comuni regole sociali. Di fronte alle ripetute manifestazioni dell'assenza di controllo comportamentale del bambino, queste persone tentano di porre loro stesse un freno all'eccessiva "esuberanza", non riuscendoci, concludono che il bambino sia intenzionalmente maleducato e distruttivo. Forse siete anche abituati alle conclusioni a cui gli estranei giungono, come ad esempio: "I problemi di quel bambino sono dovuti al modo in cui è stato educato; sarebbe necessaria una maggiore disciplina, maggiori limitazioni e anche qualche bella punizione. I suoi genitori sono incapaci, incuranti, eccessivamente tolleranti e permissivi, e quel bambino è il frutto della loro inefficienza".

Leggendo questa guida, voi genitori vi renderete conto che, se da un lato diventa necessario fare qualcosa per gestire il comportamento di questi bambini, è anche vero, d'altro canto, che diventa urgente far capire agli altri adulti quale sia la reale natura del problema dell'iperattività. E' necessario che tutte le persone, che interagiscono con i bambini con ADHD, sappiamo vedere e capire le motivazioni delle manifestazioni comportamentali di questi ragazzini, mettendo da parte le assurde e ingiustificate spiegazioni volte ad accusare e ferire i loro genitori, già tanto preoccupati e stressati per questa situazione.

I sintomi dell'ADHD

Innanzitutto è necessario scoprire se vostro figlio, o il bambino a cui state pensando, abbia veramente un Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD) oppure se sia semplicemente irrequieto e con la testa tra le nuvole. Nessuna persona, che non sia uno specialista (ad esempio, uno psicologo o un neuropsichiatra infantile), si deve sentire autorizzata a decidere se quel bambino presenta o meno un ADHD.

Se in questo libro descriviamo le manifestazioni tipiche del disturbo lo facciamo solo per fornire ai genitori e agli insegnanti una più chiara descrizione del problema, per far capire quali sono i comportamenti che dovrebbero essere ridotti e quali invece possono essere considerati una semplice variabilità di temperamento del bambino.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Come già accennato le tre aree problematiche dei bambini con ADHD riguardano la disattenzione, l'impulsività e l'iperattività.

La disattenzione può manifestarsi in situazioni scolastiche o sociali. I bambini con questo problema possono incontrare difficoltà a prestare attenzione ai particolari o possono fare errori di distrazione nel lavoro scolastico o in altri compiti. Il loro lavoro è spesso disordinato e svolto con poca cura. Presentano spesso dei problemi nel mantenere l'attenzione per un periodo prolungato di tempo, per riuscire a completare i compiti o le attività di gioco. Spesso, sembra che la testa di questi bambini sia altrove, sembra che non ascoltino o che non abbiano capito quanto è stato appena detto loro. Passano frequentemente da un'attività all'altra senza completarne alcuna. Succede spesso che questi bambini non soddisfino le richieste degli adulti, non riescano a seguire le istruzioni e non portino a termine i compiti.

I bambini con ADHD hanno anche difficoltà nell'organizzare lo svolgimento delle loro attività. I compiti che richiedono loro uno sforzo mentale prolungato vengono avvertiti come sgradevoli e, frequentemente, vengono evitati. I bambini con iperattività mostrano un'evidente avversità ad applicarsi in quei compiti che richiedono capacità organizzative o particolare concentrazione mentale. Il loro modo di lavorare è disorganizzato e spesso perdono il materiale necessario per svolgere i compiti o le altre attività. Questi bambini sono facilmente distratti da stimoli o da rumori esterni che li distolgono dai compiti che stanno eseguendo, e quindi sono sbadati nello svolgimento delle loro attività quotidiane.

I bambini con iperattività muovono continuamente le mani o i piedi, sono irrequieti quando si trovano seduti su una sedia, oppure non riescono a stare seduti quando le circostanze sociali lo richiedono. Corrono e si arrampicano ovunque e hanno difficoltà a dedicarsi tranquillamente ad un gioco o ad un'attività anche durante il tempo libero. Questi bambini spesso parlano eccessivamente e sono sempre in movimento, come se fossero guidati da un motorino.

L'impulsività si manifesta con un'eccessiva impazienza, difficoltà a controllare le proprie reazioni ed eccessiva velocità nel rispondere alle domande, prima ancora che queste siano state completate. E' segno di impulsività anche la difficoltà ad aspettare il proprio turno e l'intromettersi inopportuno tra le altre persone, quando stanno parlando tra di loro.

Nella tabella 2.1 sono presentati i 18 comportamenti tipici dell'ADHD, i primi nove riguardano le difficoltà di attenzione, gli altri 9 riguardano l'iperattività e l'impulsività.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Disattenzione

1. spesso non riesce a prestare attenzione ai particolari o commette errori di distrazione nei compiti scolastici o in altre attività;
2. spesso ha difficoltà a mantenere l'attenzione sui compiti o sulle attività di gioco;
3. spesso sembra non ascoltare quando gli si parla direttamente;
4. spesso non segue le istruzioni e non porta a termine i compiti scolastici o i propri doveri, non a causa di un comportamento che si oppone alle regole sociali;
5. spesso ha difficoltà a organizzarsi nei compiti e nelle attività;
6. spesso evita ad impegnarsi in compiti che richiedono sforzo mentale prolungato (come compiti a scuola o a casa);
7. spesso perde gli oggetti necessari per i compiti e le attività quotidiane;
8. spesso è facilmente distratto da stimoli estranei;
9. spesso è sbadato nelle attività quotidiane.

Iperattività

1. spesso muove con irrequietezza mani o piedi o si dimena sulla sedia;
2. spesso lascia il proprio posto in classe o in altre situazioni in cui ci si aspetta che resti seduto;
3. spesso scorrazza e salta dovunque in modo eccessivo in situazioni in cui è fuori luogo;
4. spesso ha difficoltà a giocare o a dedicarsi a divertimenti in modo tranquillo;
5. spesso si muove come se fosse guidato da un motorino;
6. spesso parla eccessivamente;

Impulsività

7. spesso "spara" le risposte prima che le domande siano state completate;
8. spesso ha difficoltà ad attendere il proprio turno;
9. spesso interrompe gli altri o è invadente nei loro confronti (per esempio si intromette nelle conversazioni o nei giochi).

Tabella . I 18 comportamenti del Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività.

Il clinico, per stabilire se un bambino presenti o meno un problema di attenzione/iperattività, deve accertare la presenza, sia a casa che a scuola, di almeno sei dei nove sintomi di ciascuna area (disattenzione o iperattività-impulsività), per un periodo minimo di 6 mesi. Inoltre, tali comportamenti devono essere stati osservati prima dei 7 anni di età e il bambino, a causa di queste manifestazioni, deve accusare una serie di difficoltà scolastiche e sociali (con gli adulti e i coetanei). Se il bambino presenta tali atteggiamenti ma non ha problemi di adattamento a casa, in classe e non ha problemi di rendimento scolastico non ci sono gli estremi per affermare che presenti l'ADHD.

Grazie alle recenti scoperte della psicologia è possibile identificare almeno tre diversi tipi di ADHD: alcuni bambini presentano solamente problemi di attenzione (si chiama sottotipo disattento), altri solo presentano iperattività-impulsività (sottotipo iperattivo-impulsivo) e altri ancora hanno difficoltà in entrambi gli aspetti (sottotipo combinato). Per capire l'utilità di queste

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



distinzioni possiamo aggiungere che i bambini con iperattività (sottotipi combinato e iperattivo-impulsivo), spesso, presentano maggiori difficoltà nell'ambito sociale e nelle relazioni con le altre persone, mentre quelli prevalentemente disattenti sono più ansiosi, timidi e “sognano ad occhi aperti”, solitamente i sottogruppi hanno prestazioni scolastiche inferiori alle attese, tenendo conto del loro livello intellettuale (assolutamente nella norma).

La scheda che vi proponiamo può aiutarvi a definire se vostro figlio rientra nella fascia dei bambini chiaramente a rischio oppure se si tratta di semplice vivacità che non richiede alcun intervento specifico.

Sarà comunque necessario chiedere a qualcuno che conosca bene vostro figlio (l'altro genitore, un fratello maggiore, un nonno, uno zio, una baby-sitter...) di fare lo stesso questionario. Le risposte dei diversi valutatori non devono essere esattamente le stesse, ma alcuni parametri devono combaciare per confermare l'ipotesi che ci sia o meno una difficoltà attentiva o iperattività. Alcuni dati possono essere discordanti perché un comportamento può derivare anche dal tipo di relazione che si è stabilita fra il ragazzo e l'adulto.

Rispondete pensando attentamente alle situazioni proposte.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



**SCALA PER L'INDIVIDUAZIONE DI COMPORTAMENTI
DI DISATTENZIONE E IPERATTIVITA'**

Il genitore deve valutare, per ciascuno dei comportamenti elencati qui sotto, la frequenza con cui essi compaiono. Si raccomanda di procedere con ordine e di rispondere a tutti i quesiti, anche in caso di incertezza. Per esprimere la frequenza barrare la casella più appropriata.

0, se il bambino non presenta <u>mai</u> quel comportamento	1, se il bambino lo presenta <u>qualche volta</u>	2, se il bambino lo presenta <u>abbastanza spesso</u>		3, se il bambino lo presenta <u>molto spesso</u>
1. Incontra difficoltà nell'esecuzione di attività che richiedono una certa cura	0	1	2	3
2. Spesso, a tavola o sulla scrivania, si agita con le mani o i piedi o si dimena sulla seggiola	0	1	2	3
3. Incontra difficoltà nel mantenere l'attenzione sui compiti o sui giochi in cui è impegnato interrompendosi ripetutamente e passando da un'attività all'altra	0	1	2	3
4. Non riesce a stare seduto quando le circostanze lo richiedono	0	1	2	3
5. Quando gli si parla non sembra ascoltare	0	1	2	3
6. Manifesta un'irrequietudine interna correndo e arrampicandosi dappertutto	0	1	2	3
7. Non esegue ciò che gli viene richiesto o fatica a portarlo a compimento	0	1	2	3
8. Incontra difficoltà ad impegnarsi in giochi o attività tranquille	0	1	2	3
9. Incontra difficoltà ad organizzarsi nei compiti e nelle sue attività	0	1	2	3
10. E' in movimento continuo come se avesse l' "argento vivo" addosso	0	1	2	3
11. Evita o è poco disposto a impegnarsi in attività che richiedono uno sforzo continuato	0	1	2	3
12. Non riesce a stare in silenzio; parla eccessivamente	0	1	2	3
13. Non tiene in ordine le proprie cose e di conseguenza le perde	0	1	2	3

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



14. Risponde precipitosamente	0	1	2	3
15. Viene distratto facilmente da stimoli esterni	0	1	2	3
16. Incontra difficoltà ad aspettare il suo turno	0	1	2	3
17. Trascura o dimentica le incombenze o di fare i compiti	0	1	2	3
18. Spesso interrompe o si comporta in modo invadente con altre persone impegnate in una conversazione	0	1	2	3

Totale item dispari: _____ Totale item pari: _____

Ora provate a sommare i punteggi ottenuti nelle descrizioni (item) dispari e quelle pari. Se i dispari superano il punteggio di 13, con buone probabilità vostro figlio presenta dei problemi attentivi; se il totale degli item pari è superiore a 13 allora, con buone probabilità, ci sono dei problemi di iperattività-impulsività. Se entrambi i punteggi superano la soglia critica (13 punti) allora il bambino presenta sia disattenzione che iperattività – impulsività.

Naturalmente, questa scheda non è sufficiente per stabilire la presenza del problema dell'ADHD, ma è il primo passo che un genitore può fare prima di andare da una specialista per segnalare le difficoltà del proprio bambino. Spetterà poi al medico o allo psicologo stabilire se si tratta veramente di ADHD o di altre problematiche dello sviluppo.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Quanti sono e qual è il futuro dei bambini con ADHD

Per voi genitori non sarà certo una consolazione sapere che i bambini con ADHD sono molto numerosi, sebbene questa constatazione potrebbe dare la sensazione di non trovarsi soli di fronte a tale problema: in realtà, i bambini con disattenzione o iperattività sono tra il 5% e il 7% di tutta la popolazione in età scolare. I maschi presentano questo problema molto più frequentemente delle femmine, si stima che essi rappresentino circa il 70% - 80% del gruppo di bambini con ADHD.

Sicuramente qualcuno di voi avrà riscontrato che il proprio figlio presenta anche altri comportamenti problematici che non rientrano nell'elenco della tabella 2.1: in realtà, ci sono molti bambini che, oltre all'ADHD, presentano altre difficoltà, che a volte sono la conseguenza del disturbo stesso, e in altri casi si manifestano contemporaneamente a questo.

Circa un terzo dei bambini con iperattività presenta anche problemi di comportamento, più gravi di quelli elencati nella tabella 2.1: sono aggressivi nei confronti delle altre persone e, deliberatamente, procurano disturbo e fastidio agli altri. Spesso, i bambini con comportamenti oppositivi e provocatori discutono e litigano animatamente con i coetanei e con gli adulti, portano rancore, sono vendicativi, usano un linguaggio volgare e si rifiutano di portare a termine i propri doveri, anche con atteggiamenti aggressivi.

Più della metà dei bambini con ADHD hanno anche difficoltà di apprendimento scolastico: gli insegnanti riferiscono che questi allievi raramente riescono a risolvere i problemi di matematica, oppure hanno difficoltà a capire quello che leggono (pur dimostrando una lettura fluente e veloce e non avendo difficoltà intellettive), oppure la loro calligrafia è poco curata e a volte quasi illeggibile. Infine, ci sono anche bambini che, oltre all'ADHD, hanno problemi di apprendimento in lettura e scrittura: commettono molti errori, leggono molto lentamente e in modo stentato e quando scrivono commettono numerosi errori di ortografia.

Purtroppo, ci sono ancora molti clinici che faticano a riconoscere l'esistenza di questo disturbo e affermano che si tratta di un insieme di sintomi disorganizzati e non riconducibili ad un unico problema. Questi colleghi forse fanno certe affermazioni perché i bambini con ADHD nelle situazioni nuove e delimitate, come potrebbe essere l'ambulatorio di un medico o di uno psicologo, non manifestano chiaramente i sintomi del disturbo, proprio perché in queste condizioni essi riescono più facilmente a controllare il proprio comportamento. E' frequente che un genitore, molto stressato e preoccupato, porti suo figlio ad una visita specialistica e si senta rispondere che suo figlio sta bene, non ha niente di cui preoccuparsi e che con la crescita la sua esuberanza si placcherà. In diversi casi tutto ciò non corrisponde alla realtà, proprio perché non è stato riconosciuto il disturbo nemmeno dal clinico. Per escludere con certezza l'esistenza del problema bisognerebbe fare delle ripetute osservazioni del bambino nel normale ambiente scolastico e domestico, e non riscontrare la presenza di quei comportamenti elencati nella tabella 2.1.

A parte questi aspetti diagnostici, possiamo affermare che quando il problema esiste realmente, e non si tratta solo di irrequietezza e di distrazioni saltuarie, è bene pensare a come affrontare la situazione. Non è sempre vero che i genitori devono portare pazienza fino a quando il bambino compirà 10 anni, quando, cioè, si presume che esso raggiunga una maturità tale da riuscire a controllare la propria iperattività. Se di ADHD si tratta, tutti i problemi non svaniranno automaticamente con l'ingresso nella scuola media inferiore, i problemi possono persistere, sebbene

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



cambino le manifestazioni comportamentali (abbiamo visto quali strategie adottava Valerio per camuffare le sue difficoltà). E' vero che con l'avanzare dell'età, gli atteggiamenti dei ragazzi mutano radicalmente, ma è anche vero che si modificano le richieste dell'ambiente sociale in cui essi sono inseriti. Un gruppo di adolescenti esige il rispetto di certe regole, all'interno delle relazioni interpersonali, tali regole possono risultare eccessivamente complesse e articolate per i ragazzi con ADHD, e molte volte questi ultimi dimostrano di non avere le competenze necessarie per fare fronte a tali richieste.

Non è nostra intenzione creare inutili allarmismi però è frequente riscontrare che molti ragazzi che hanno problemi con la giustizia siano stati dei bambini iperattivi, quando frequentavano le scuole elementari. Teniamo presente, però, che questo aspetto – l'aggressività – è controllabile dai genitori stessi in quanto questi atteggiamenti, a differenza della disattenzione e dell'impulsività, vengono semplicemente appresi da modelli di comportamento aggressivo e violento. Dei genitori che trattano il proprio figlio con amore e comprensione non sviluppare in esso comportamenti antisociali e devianti.

Oltre a questo aspetto, piuttosto delicato dobbiamo anche avvertire che ci sono numerosi adulti che hanno difficoltà a mantenere il proprio lavoro, a gestire il loro rapporto coniugale e che, quando erano bambini, presentavano i sintomi dell'ADHD.

Finalmente vi diamo una buona notizia: il 70% delle persone che presentavano una lieve ADHD in età infantile, quando diventano adulti riescono a condurre una vita normale e manifestano comportamenti che rientrano perfettamente nelle convenzioni sociali. Un po' meno rosee sono le prospettive dei bambini che manifestavano un disturbo più severo: circa la metà di essi, a scuola, ripete almeno una classe, circa un terzo non completa le scuole superiori e circa il 60% di essi continua a manifestare problematiche di ordine sociale, anche durante l'età giovanile.

Fortunatamente, ci sono numerosi fattori che determinano una positiva evoluzione del disturbo: ad esempio un buon livello intellettuale, una buona condizione socio-economica familiare, buone relazioni con i coetanei, scarse manifestazioni di aggressività e buoni rapporti con i genitori. Un altro aspetto più controllabile da parte degli educatori è l'intervento terapeutico: se un bambino viene seguito da uno specialista, anche dopo gli otto anni di età, è probabile che il suo comportamento diventi più adeguato, soprattutto nelle relazioni sociali.

Al di là dell'elenco dei comportamenti tipici dell'ADHD, ci soffermeremo ora a considerare i 5 aspetti problematici del disturbo, nella speranza di rendervi più preparati e capaci di dare una spiegazione scientifica al comportamento del bambino che invade i loro pensieri e spesso la vostra vita.

Difficoltà di mantenimento dell'attenzione

Forse riuscite a riconoscervi in frasi di questo tipo:

“Mio figlio sembra che non mi ascolti”.

“Mio figlio non completa mai i compiti che gli sono stati assegnati”.

“Mio figlio sembra sogni ad occhi aperti”.

“Mia figlia perde sempre le sue cose”.

“Mio figlio si distrae facilmente e non riesce a concentrarsi”.

“Lui non riesce a lavorare indipendentemente, ha sempre bisogno di qualcuno che lo guidi”.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



“Lei ha sempre bisogno che qualcuno la riporti nella giusta strada perché si perde sempre”.
“Mio figlio passa continuamente da un’attività all’altra senza completarne nessuna”.
“Mia figlia sembra sempre persa e confusa”.

Tutte queste affermazioni denotano difficoltà di attenzione e di concentrazione che i bambini con ADHD manifestano quando devono eseguire un’attività prolungata nel tempo. Le difficoltà diventano molto più evidenti quando i compiti sono noiosi, ripetitivi e tediosi. I bambini con difficoltà di attenzione manifestano tali atteggiamenti quando sono di fronte a compiti lunghi e per nulla divertenti, quando sanno di dover leggere un testo di una certa lunghezza e senza figure, o quando devono ascoltare le spiegazioni monotone dell’insegnante.

Le numerose ricerche condotte in questo settore affermano che i bambini con ADHD hanno dei problemi attentivi solo in quei compiti lunghi e ripetitivi. Le loro difficoltà possono essere decisamente ridotte se vengono concesse loro frequenti e brevi pause e se viene data loro la possibilità di cambiare, di tanto in tanto, e quando è possibile, il compito da svolgere.

Numerosi ricercatori e clinici di questo settore potrebbero affermare, a questo punto, che il problema principale dei bambini con ADHD è la scarsa motivazione. Non dobbiamo, però, pensare ad un bambino che non abbia “voglia di lavorare”, e che scelga di comportarsi in quel modo; dobbiamo immaginare, invece, un bambino che non riesce ad apprezzare a lungo il lavoro che sta svolgendo e che si fa facilmente attrarre da altre attività esterne. Alcuni specialisti spiegano i problemi attentivi dei bambini con ADHD come una difficoltà a regolare la motivazione.

Naturalmente con la crescita, questi bambini diventano più abili a portare i loro doveri con la minima assistenza degli adulti. Purtroppo però rimane sempre un divario nelle prestazioni attentive tra il gruppo di bambini senza difficoltà di attenzione e quelli con ADHD, un divario che è di circa il 30%. Questo significa che un bambino di 10 anni con problemi di attenzione ha delle abilità di concentrazione pari a quelle di un bambino di circa 7 anni, ecco il motivo per cui necessita di maggiore controllo e supervisione, proprio perché le sue abilità di controllo attentivo non sono adeguate rispetto alle richieste della scuola. A questo punto è facile capire il motivo per cui spesso si innescano dei conflitti tra genitori e bambini con ADHD quando viene chiesto loro di programmare e gestire lo svolgimento dei compiti per casa; a volte i genitori, infatti, non si rendono conto delle difficoltà a mantenere un adeguato livello di attenzione durante lo svolgimento di compiti lunghi, complessi o ripetitivi e pretendono prestazioni ottimali (correre veloce come loro, sebbene il bambino abbia le gambe più corte).

Il problema centrale delle difficoltà di attenzione nell’ADHD è che questi bambini non riescono ad eseguire quei compiti che richiedono loro sforzo ed impegno per un periodo prolungato di tempo. Non sono in grado di compiere una stessa attività per un tempo eccessivamente lungo, non riescono a resistere alla tentazione di fare attività più interessanti e motivanti di quelle che i genitori o la scuola propongono.

Ma è vero che i bambini con ADHD sono più distraibili di altri e hanno veramente una ridotta capacità attentiva?

Gli studiosi non ne sono certi, sebbene i loro genitori e insegnanti affermino frequentemente che siano presenti veri e propri deficit attentivi. Perché nelle situazioni appositamente create dagli psicologi, nei laboratori universitari o negli ambulatori questi bambini dimostrano capacità attentive

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



simili a quelle dei bambini senza queste difficoltà? Probabilmente esistono due ordini di manifestazioni che inducono genitori ed insegnanti ad affermare erroneamente che ci siano reali problemi di attenzione.

1. *I bambini con ADHD probabilmente si annoiano e perdono interesse nel loro lavoro più velocemente degli altri bambini.* Questo li induce a cercare continuamente qualche altra attività che sia più divertente, interessante e stimolante, anche quando non hanno ancora portato a termine il loro dovere. Le ragioni di questi comportamenti non sono ancora state chiarite: secondo alcuni specialisti questi bambini hanno un minore livello di attività generale del cervello, che li indurrebbe a cercare nuove e continue stimolazioni; secondo altri studiosi il problema sta in una repentina perdita di importanza assegnata alle gratificazioni quotidiane, per tale motivo questi bambini cercano continuamente nuove attività piacevoli. Al di là di queste ipotesi, ricordiamoci che i bambini con ADHD sono degli “insaziabili ricercatori di stimolazioni”.

2. *I bambini con difficoltà di attenzione e iperattività sono attratti dagli aspetti più divertenti, motivanti e gratificanti di ogni situazione.* Come delle calamite, essi vengono attratti verso quelle attività che procurano loro un'immediata gratificazione e si guardano bene da quelle che necessitano di un lungo lavoro prima di ottenere il premio.

Potete provare anche voi genitori, a casa: mettete il vostro bambino di fronte alla TV e fategli delle domande su quel programma, se il programma è mediamente interessante, allora vi risponderà adeguatamente, anche se guarderà molto spesso da altre parti; se invece non gli interessa affatto, allora si allontanerà subito dalla poltrona. Se durante il programma mediamente interessante provate a portare nella stanza alcuni giochi, osserverete che il bambino seguirà la televisione molto meno di prima. Se poi gli fate vedere una trasmissione molto divertente, difficilmente voi osserverete nel bambino momenti di distrazione.

Perché allora i bambini con ADHD si comportano in questo modo? Siamo certi, come sostengono numerosi genitori e insegnanti, che questi ragazzi abbiano reali problemi di attenzione? Perché con i programmi televisivi divertenti o i videogiochi non si distraggono?

Non è probabile che i bambini con ADHD siano più rapidi di altri nel perdere interesse nelle attività che stanno eseguendo? Non è probabile che essi trovino più gratificanti e divertenti le attività che prevedono movimento rispetto a quelle più passive, come ad esempio stare seduti a scuola o guardare un noioso programma alla TV?

L'incapacità di perseverare di fronte ad un compito noioso è vista come un segno di immaturità. Crescendo, i bambini acquisiscono l'abilità per resistere alla tentazione di impegnarsi in attività gradevoli, ma secondarie rispetto alle consegne che sono state loro fornite. Ci sono numerosi bambini che, parlando a se stessi, cercano di convincersi dell'importanza di un compito che stanno svolgendo, oppure ripetono dentro di sé che al termine del lavoro li aspetta un meritato premio, oppure un brutto voto se non portano a termine quanto è stato loro chiesto di fare. Invece i bambini con difficoltà di attenzione e iperattività non hanno sviluppato questo dialogo interiore che li guida nella soluzione di problemi ma preferiscono agire d'impulso.

Tutti noi abbiamo notato che i bambini, crescendo, preferiscono un regalo più grande, anche se più lontano nel tempo, rispetto ad uno piccolo, ma immediato. Al contrario, i bambini con ADHD tendono a fare il minimo sforzo per ottenere subito il regalo di modesto valore piuttosto di attendere o lavorare per ricevere il premio più consistente.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Chiaramente, i bambini con ADHD non riescono a posticipare una gratificazione: se iniziamo a considerare la centralità di questo problema, allora potremmo essere per loro un più valido aiuto. Se, invece, continuiamo a considerare i bambini iperattivi come più facilmente distraibili rispetto agli altri, allora continueremo ad usare i metodi raccomandati per oltre 40 anni, come ad esempio eliminare le fonti di distrazioni, che riescono solamente ad ottenere effetti indesiderati: maggiore agitazione e minore attenzione. Al contrario, dovremmo cercare di mantenere elevati il divertimento, la novità e le stimolazioni associati ai compiti da svolgere. E' importante, inoltre, specificare quali sono le gratificazioni o le conseguenze che attendono il ragazzo una volta che si è impegnato per compiere il proprio dovere. Si potrebbe, inoltre, suddividere le attività scolastiche in parti ridotte, in modo da offrire al ragazzo con ADHD la possibilità di fare brevi e frequenti pause.

Difficoltà di controllo degli impulsi

I genitori e gli insegnanti spesso affermano che i bambini con ADHD “sparano le risposte prima ancora che la domanda sia stata formulata”, oppure che “quando vogliono qualcosa si impuntano fino all'esaurimento delle forze”. Abbiamo già accennato che i bambini con difficoltà di attenzione e iperattività soffrono quando devono aspettare: fare la fila in mensa a scuola, attendere il proprio turno in qualsiasi altro luogo o rimanere fermi durante una cerimonia religiosa; tutto ciò li rende ancor più irrequieti e instabili.

Forse anche voi avrete sperimentato quella situazione in cui al bambino è stata promessa una gita o un premio o un'uscita a lui gradita: durante il periodo di attesa è diventato ancora più insopportabile, proprio per la sua difficoltà ad aspettare quel momento desiderato. Anche questo fenomeno è spesso interpretato dagli adulti come un segno di immaturità, anche se stiamo capendo che questa spiegazione – l'immaturità - è un po' troppo semplicistica.

Oltre ad essere incapaci di aspettare, i bambini con ADHD non riescono ad inibire dei comportamenti inappropriati ad una certa situazione sociale e a controllare i propri impulsi. Spesso agiscono senza pensare alle conseguenze del loro operato oppure esordiscono con commenti fuori luogo, altre volte intraprendono azioni senza averle opportunamente pianificate e in corso d'opera si accorgono dei loro errori (vi ricordate Giovanni?). Questo si verifica perché l'impulsività porta con sé una ridotta capacità di analisi dei rischi e dei pericoli nascosti nelle attività di tutti i giorni. Ecco perché i ragazzi con iperattività sono più a rischio rispetto agli altri di essere coinvolti in incidenti oppure sperperano il denaro senza avere la cognizione di quanto stanno spendendo inutilmente. La ragione di ciò sta nel fatto che questi ragazzi non pensano adeguatamente alle conseguenze delle loro stesse azioni, e spesso sono sorprese quando qualcun altro sottolinea le loro responsabilità negli eventi accaduti.

Il problema dell'eccessiva attività

“Non riesco a farlo calmare”, “è sempre in movimento” “è come se avesse un motorino che non si ferma mai”, “parla sempre o fa strani rumori con la bocca”. Queste sono alcune affermazioni di voi genitori quando descrivete l'eccessiva attività di vostro figlio. E' difficile che riusciate ad ignorare tali comportamenti, sperando che in questo modo si possano ridurre. Quasi mai i bambini con iperattività si comportano così solo per attirare l'attenzione degli adulti, il problema è che loro non riescono a controllare se quello che stanno facendo è pertinente con il contesto sociale in cui si

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



trovano. L'impressione che i bambini con ADHD siano effettivamente più attivi, dal punto di vista motorio, rispetto agli altri bambini è stata confermata da numerosi studiosi i quali, utilizzando dei sensori applicati in varie parti del corpo, hanno dimostrato che il movimento dei braccia delle bambini con ADHD è il doppio rispetto a quello dei ragazzi non iperattivi, mentre l'attività delle gambe è quattro volte quella dei bambini senza iperattività.

“Facciamo tanta fatica anche a metterlo a letto!”, ci raccontano numerosi genitori. E' vero infatti: i bambini con iperattività si muovono più dei loro coetanei, persino quando dormono! Il problema principale è che questi bambini non riescono a regolare il loro livello di attività rispetto alle richieste dell'ambiente e delle persone circostanti, e tutto ciò crea al bambino stesso e ai suoi familiari numerosi problemi. Ad esempio, i bambini con ADHD non riescono facilmente a calmarsi e ad abbassare il loro livello di attività motoria dopo che hanno giocato liberamente in cortile o in un prato dove c'è ampia possibilità di movimento. Quest'ultima osservazione ci consente di affermare che non è appropriato il consiglio di lasciarli “sfogare”, di lasciarli “scaricare la propria energia” per farli tornare a livelli di attività normali. Perché questi consigli non producono gli effetti desiderati? Il problema dell'iperattività non è spiegabile semplicemente con un maggior quantità di energia, non ben definita, che distingue questi bambini dagli altri; il fatto è, lo abbiamo già detto, questi bambini non riescono a sintonizzare i movimenti del loro corpo con quelli delle altre persone e con le richieste dell'ambiente.

Abbiamo accennato che molti bambini con ADHD parlano eccessivamente, circa il 20% in più rispetto agli altri; ma l'aspetto più sorprendente è che anche le madri dei bambini iperattivi parlano più delle altre. Alcuni studiosi americani hanno ipotizzato che la maggiore loquacità delle madri sia una reazione al comportamento dei figli: in effetti, i bambini sottoposti a trattamento farmacologico con il Ritalin (il farmaco che abbassa il livello di attività e allunga i tempi di attenzione) hanno ridotto del 30% la loro loquacità, e fatto ancora più sorprendente, anche le madri hanno mostrato risultati simili. Questo dato è una prova a svantaggio di chi sostiene che le difficoltà del figlio sono una semplice reazione alle caratteristiche dei genitori: i genitori, e lo spiegheremo meglio in seguito, non sono la causa dell'ADHD.

Non è sempre facile distinguere la causa dall'effetto quando ci si trova in una situazione difficile, di disagio. Ciò che risulta importante, per capire l'iperattività, è che questi bambini non mostrano semplicemente un maggior livello di attività rispetto ai loro coetanei, ma il fatto è che essi si lasciano coinvolgere in troppe attività. Sembrano come incapaci di rifiutare le proposte dell'ambiente esterno e passano continuamente da un'attività all'altra in modo superficiale e rapido ottenendo quasi sempre, scarsi risultati. Secondo lo studioso più autorevole degli Stati Uniti, il Professor Barkley, l'impulsività e l'iperattività sono le manifestazioni di uno stesso problema: l'incapacità di inibire, di fermare i comportamenti inappropriati ad una determinata situazione sociale.

Difficoltà a seguire le istruzioni

I bambini con ADHD hanno difficoltà ad organizzare il proprio comportamento seguendo le regole e le istruzioni che vengono loro impartite dagli adulti. Gli psicologi definiscono questo problema come un “comportamento non governato dalle regole”. Spesso, questi bambini, durante lo svolgimento di un compito, sono come “trascinati dalla corrente” e si ritrovano coinvolti in attività

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



secondarie rispetto al loro compito principale. Ad esempio, l'insegnante dice all'alunno con difficoltà di attenzione e iperattività di ritornare al proprio posto e di cominciare a svolgere le operazioni aritmetiche, durante il tragitto, il nostro amico prende in mano un oggetto sul banco del compagno, chiacchiera con il vicino, oppure rimane incantato a guardare fuori dalla finestra. Una volta seduto e di fronte al proprio quaderno non è detto che cominci a svolgere i propri esercizi: spesso, comincia a disegnare sul banco e magari proprio sopra alle operazioni da risolvere, oppure inizia a giocare con la penna o si alza di nuovo per fare la punta alla matita. Le istruzioni date ai bambini con ADHD hanno poco potere nell'orientare il loro comportamento. Il risultato di tutto ciò è che gli adulti devono frequentemente ricordare loro quello che devono fare, prima di vedere qualche risultato positivo, e voi sapete meglio di noi quanto sia frustrante e stressante dover richiamare continuamente i bambini. Proprio a causa delle difficoltà a seguire le istruzioni molti ragazzi con ADHD ripetono almeno una classe, e addirittura una parte di questi non terminano la scuola dell'obbligo. Le persone che non conoscono adeguatamente questi ragazzini hanno l'impressione che essi non siano sufficientemente maturi, che necessitino di maggiore disciplina e di auto-organizzazione. Secondo alcuni giudici superficiali, sono persino pigri, svogliati e tentano in ogni modo di non assumersi le loro responsabilità, perché preferiscono rimanere infantili.

La scienza medica e psicologica non ha ancora stabilito con certezza se le difficoltà a seguire le istruzioni siano dovute a problemi attentivi o all'impulsività; l'impulsività infatti potrebbe creare una sorta di disordine mentale, una disorganizzazione nei pensieri che non consentono al ragazzo con ADHD di impegnarsi nell'attività primaria di quel momento.

Gli studiosi che sostengono che le difficoltà a seguire le regole siano dovute all'impulsività affermano che il bambino con ADHD non riesce a gestire, con la necessaria riflessività, idee e pensieri che gli vengono in mente: agisce di impulso appunto, senza essere guidato da regole esterne e interne.

Una seconda ipotesi riguarda il ruolo del linguaggio: tutti voi avrete notato che quando dobbiamo svolgere un'attività nuova o impegnativa cerchiamo di parlarci dentro, o a bassa voce, per riuscire a guidare il nostro operato. Sembra che i bambini con ADHD non siano riusciti a sviluppare questa abilità, pertanto se il linguaggio non assume questa funzione di guida nello svolgimento delle azioni è probabile che il loro comportamento sia disorganizzato e incapace di seguire delle regole. A sostegno di questa posizione ci sono numerose osservazioni di ragazzini che, avendo sviluppato precocemente buone abilità linguistiche, sono riusciti ad acquisire uno stile di pensiero e di comportamento calmo e riflessivo, mentre altri, in ritardo dal punto di vista linguistico appaiono instabili anche dal punto di vista comportamentale. Se non si tratta di ADHD, con lo sviluppo linguistico, il comportamento rientra nei limiti della norma.

L'incostanza nello svolgimento dei lavori

Una quinta ed ultima caratteristica che qui ci preme sottolineare è che i bambini con ADHD mostrano incostanza nell'impegno e pertanto i risultati scolastici sono molto variabili. Visto che in media questi ragazzi hanno un'intelligenza uguale o superiore alla norma, gli insegnanti spesso mostrano perplessità e qualche risentimento di fronte a risultati scolastici del tutto insoddisfacenti. Una caratteristica distintiva di questi alunni è quindi la loro variabilità di rendimento, ecco il motivo per cui un osservatore superficiale potrebbe concludere che il problema di questi bambini sia

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



semplicemente la pigrizia e la poca voglia di fare. Quindi, non si tratta di un'incapacità di esecuzione dei lavori assegnati, ma di un'incapacità di mantenimento di un adeguato e costante livello di impegno e sforzo. I motivi di queste manifestazioni non sono ancora stati chiariti completamente, sebbene esistano varie ipotesi: ciò di cui siamo certi è che questi bambini non sono semplicemente pigri e svogliati per scelta, ma presentano una serie di caratteristiche comportamentali e cognitive (mentali) che li inducono ad agire in questo modo.

Per spiegare l'incostanza di rendimento abbiamo già accennato all'incapacità di utilizzare il linguaggio interiore per auto-guidarsi nello svolgimento delle proprie attività e problemi quotidiani. Una seconda ipotesi avanzata è che l'inconsistente produttività potrebbe essere il risultato di uno scarso controllo degli impulsi che impedisce al ragazzo di seguire una sola attività alla volta. Forse la volontà personale non è sufficientemente forte per rispondere a tono a certe intrusioni esterne e impedire che esse si intromettano nello svolgimento delle attività principali.

Secondo Barkley, il problema di fondo dei bambini con ADHD è l'incapacità di inibire (di non far emergere) i comportamenti inadeguati. Questo porta ad una difficoltà nel controllare le proprie azioni: sembra che il sistema che governa e decide quali azioni intraprendere in un determinato momento non sia più sotto il loro controllo. Pertanto, i ragazzi con difficoltà di attenzione e iperattività hanno le necessarie abilità cognitive (e saprebbero come comportarsi), ma mancano di autocontrollo e non riescono a mettere in pratiche le loro buone intenzioni.

QUALI SONO LE CAUSE DEL DISTURBO DA DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ?'

Le difficoltà di attenzione e iperattività dipendono da molteplici fattori. Dalla metà degli anni Ottanta, le conoscenze scientifiche sul funzionamento del cervello, e sulle sue relazioni con il comportamento umano sono notevolmente progredite. In particolare, gli studi sulle cause dell'ADHD hanno conosciuto una consistente e rapida espansione che ha ci consentito di prendere le distanze da numerosi "falsi miti" e lentamente avvicinarci alla verità.

Prima di riflettere sulle cause del problema è opportuno chiarire la differenza tra i fattori che determinano l'insorgenza del disturbo e quelli che ne determinano il suo mantenimento. Per usare un'analogia, le fondamenta e i muri portanti di una casa sono le cause di un disordine psicologico, mentre i dettagli architettonici della casa sono i fattori di mantenimento del disturbo. Senza fondamenta e muri portanti non c'è casa, ma il suo aspetto dipende dai dettagli architettonici. Le cause sono responsabili della presenza o meno di un determinato problema psicologico, ma le modalità con cui questo si esprime dipende dai fattori di mantenimento.

Da cosa derivano la disattenzione e l'iperattività?

Le principali cause dell'ADHD sono riconducibili a fattori di natura ereditaria e neuro-biologica.

Da quasi cento anni gli studiosi nutrono il sospetto che le difficoltà di attenzione e iperattività siano dovute ad una particolare modalità di sviluppo del cervello del bambino. Le aree anteriori della corteccia cerebrale, infatti, sono responsabili del mantenimento della concentrazione, del controllo del comportamento e della pianificazione delle azioni da eseguire. La somiglianza riscontrata tra le

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



funzioni controllate da queste parti del cervello e le tipiche difficoltà dei bambini con ADHD ha indotto numerosi ricercatori a studiare la relazione tra il funzionamento delle regioni frontali del cervello e il comportamento dei bambini iperattivi.

Per analizzare l'attività e la conformazione cerebrale si utilizzano principalmente tre modalità: l'elettroencefalogramma, o EEG (con cui si registra l'attività elettrica delle cellule cerebrali), la Tomografia a Emissione di Positroni, o PET (con cui si quantifica il livello di zuccheri, il carburante, utilizzati dal cervello per svolgere la propria attività), e la Risonanza Magnetica (con cui si "fotografa" la struttura del cervello).

Gli studi che hanno utilizzato l'elettroencefalogramma hanno confermato che le regioni frontali del cervello dei bambini con ADHD presentano un'attività elettrica inferiore rispetto a quella dei bambini senza ADHD, utilizzati come gruppo di confronto.

Anche tramite la PET è stato confermato che l'attività delle regioni frontali cerebrali dei bambini impulsivi è inferiore rispetto a quella del gruppo di confronto; da queste regioni, inoltre, partono numerose fibre nervose che collegano la corteccia cerebrale ad altri organi sottostanti, appartenenti al sistema limbico, che hanno un'importante funzione di controllo delle emozioni, della motivazione e della memoria. Ecco per cui si riscontrano nei bambini con disattenzione e iperattività difficoltà di controllo emotivo, scarsa motivazione e inadeguato uso (non mancanza) delle proprie capacità di memoria.

Le cellule cerebrali comunicano tra di loro tramite delle sostanze biochimiche, chiamate neurotrasmettitori: normalmente, nelle aree frontali del cervello si riscontra una massiccia presenza di due neurotrasmettitori chiamati dopamina e norepinefrina. Il livello di dopamina nelle regioni cerebrali anteriori dei bambini con ADHD è inferiore rispetto a quello dei bambini senza problemi di attenzione e iperattività. Se a questi bambini si somministrano dei farmaci che stimolano l'attività cerebrale, come ad esempio il Ritalin, si constata che i risultati di questi esami medici sono del tutto simili a quelli che si osservano nei bambini senza difficoltà di attenzione o iperattività.

A qualcuno di voi forse è sorto un dubbio: com'è possibile che il cervello di bambini così carichi di energia abbia un livello di attività inferiore rispetto ai bambini di confronto? E' necessario precisare che le aree frontali, quando lavorano a pieno regime, sono in grado di porre adeguati freni inibitori al comportamento, consentendo alle persone, di controllare la propria impulsività, di pianificare le proprie azioni e di mantenere l'attenzione per lunghi periodi di tempo. Pertanto, quando le aree frontali sono sottoattivate si osservano: disinibizione del comportamento, incapacità di ritardare le risposte impulsive controllare le cadute attentive.

A questo punto vi potreste chiedere: "Perché il cervello dei bambini con ADHD presenta una tale conformazione e funziona in questo modo?" Gli studi di genetica sono riusciti a rispondere a numerose domande di questo genere; infatti, sembra che le caratteristiche comportamentali e di personalità dei bambini con ADHD vengano ereditate dai genitori o dai parenti più prossimi.

L'ereditarietà

Un bambino con iperattività ha il 25% di probabilità di avere genitori o fratelli con problematiche simili: una probabilità 5 volte superiore al caso (infatti, l'incidenza dell'ADHD, tra la popolazione infantile, è di circa il 5%).

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Per capire quanto un comportamento sia innato e quanto sia appreso dall'ambiente e dall'educazione, la scienza compie studi utilizzando gemelli omozigoti (identici) e dizigoti (diversi): i gemelli omozigoti, tra di loro, hanno lo stesso patrimonio genetico, pertanto ogni differenza di comportamento è imputabile all'apprendimento, all'educazione e all'ambiente in generale, mentre i gemelli dizigoti hanno somiglianze genetiche paragonabili a quelle di due fratelli (non gemelli).

Un gemello omozigote con ADHD ha circa l'80% di probabilità di avere un gemello con lo stesso tipo di problema; se i due gemelli sono dizigoti la probabilità scende a circa il 30%-35%. Al di là dei numeri, che non è sempre facile interpretare, è opportuno sottolineare che l'ADHD è un disturbo prevalentemente di natura genetica e quindi ereditaria. I bambini con ADHD sono, già dalla nascita, predisposti a sviluppare un particolare comportamento, caratterizzato da difficoltà di attenzione e iperattività. Queste sono le cause. La modalità con cui tale problematica si manifesta e si organizza dipende dai fattori di mantenimento, i dettagli architetturici. Fuori di metafora, la famiglia e la scuola dove è inserito il bambino giocano un ruolo fondamentale nello sviluppo e nel mantenimento del disturbo.

Prima di discutere dei fattori di mantenimento è bene concludere la nostra riflessione sulle cause dell'iperattività. Cosa viene trasmesso geneticamente ai figli? La scienza non ha ancora dato una risposta chiara e definitiva, sebbene sia molto probabile che venga trasmessa una predisposizione a sviluppare dei problemi nelle aree anteriori del cervello, in particolare in quel circuito nervoso, alimentato dalla dopamina, che collega i lobi frontali (che controllano la pianificazione e l'inibizione dei comportamenti non adeguati) con il sistema limbico (che controlla la memoria, la motivazione e le emozioni). Sebbene siano state formulate numerose ipotesi circa le cause dell'ADHD, altrettante domande attendono ancora un chiarimento: qual è il gene, o il cromosoma responsabile dell'iperattività? Perché ci sono molti più maschi di femmine con ADHD? Sarà possibile scoprire, attraverso l'esame del sangue, se una coppia di genitori è a rischio di dare alla luce un bambino iperattivo? Probabilmente nel prossimo decennio, alcune di queste domande, anche se non tutte, troveranno una risposta.

Tali affermazioni, sulla natura genetica e neurobiologica del problema, in alcuni casi, possono rappresentare un senso di colpa per un genitore: "Sono stato capace di trasmettere a mio figlio solo i miei difetti!"; in realtà queste informazioni dovrebbero dare a voi genitori un senso di sollievo perché siamo certi che molto spesso vi sarete chiesti quali errori avete commesso nell'educazione di vostro figlio, perché diventasse un simile tormento!

Voi genitori non dovete sentirvi assolutamente in colpa se il caso ha voluto che i vostri cromosomi, combinandosi, creassero un patrimonio genetico che predisponesse vostro figlio a sviluppare problemi di attenzione e iperattività.

Dovete capire bene questo messaggio: sebbene sia plausibile l'ipotesi secondo la quale i bambini nascono già con una predisposizione a sviluppare o meno un ADHD, questo non significa che la forma e le manifestazioni del problema siano state determinate prima della nascita: l'educazione fornita dai genitori e l'ambiente in generale modellano la personalità e quindi il comportamento del bambino.

Pertanto, l'ADHD non è una condizione patologica, una malattia dalla quale bisogna guarire, ma è uno dei numerosi tratti di personalità che vengono ereditati dai genitori come il peso, l'altezza,

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



l'intelligenza, il colore degli occhi e dei capelli o le abilità di lettura, caratteristiche che sono soprattutto (anche se non completamente) determinate geneticamente. La capacità di regolare il proprio comportamento è un tratto quindi, una particolare caratteristica di personalità, che alcuni hanno in misura differente rispetto agli altri. Si potrebbero, quindi, posizionare tutti gli individui lungo una linea continua con due estremi, il minimo e il massimo autocontrollo: i bambini con ADHD, naturalmente, li troveremo tutti felicemente saltellanti all'estremità della fila dove ci sono tutte quelle persone che hanno difficoltà di controllo del proprio comportamento. Tale chiarimento non deve portare alla conclusione che questo problema vada solo accettato, ma deve essere affrontato con le giuste strategie, proprio perché si tratta di una caratteristica piuttosto invalidante per il bambino stesso e per le persone che lo circondano.

Un altro aspetto da chiarire è il termine *disturbo* con il quale si descrive questo particolare comportamento. Vi sono disturbi che rappresentano vere e proprie condizioni patologiche, quali ad esempio, lesioni o malattie, che differenziano tali pazienti dal resto della popolazione. Vi sono disturbi invece che rappresentano dei tratti estremi di personalità e che sono stati classificati come tali, solamente dagli uomini i quali hanno tracciato arbitrariamente un segno su quella linea continua: gli individui che sono stati collocati al di là di quel segno, secondo il medico o lo psicologo, presentano un disturbo, solamente perché "disturbano" (la ripetizione forse non è del tutto causale a livello etimologico) le altre persone. Continuando il ragionamento, si potrebbe quasi arrivare a decidere che l'ADHD non è nel bambino, ma è solamente negli occhi di chi lo osserva; potrebbe essere l'osservatore che ha deciso che quel comportamento è disturbante per le persone che sono vicine a quel bambino.

Al di là di queste considerazioni, più o meno condivisibili, il ruolo di voi genitori, e anche degli insegnanti, consiste proprio nel contenere le difficoltà del bambino con ADHD e nell'insegnargli come adattarsi meglio nell'ambiente in cui vive. E' dovere di ogni genitore ed educatore informarsi sui modi più efficaci per riuscire a limitare le difficoltà dei bambini iperattivi per riuscire a gestire il loro comportamento in modo efficace: i risultati che ne conseguono sono a vantaggio di tutti i familiari.

I falsi miti: cosa non causa l'iperattività.

Per un genitore di un bambino con iperattività è molto frequente incontrare qualcuno che rimanga sorpreso e un po' disorientato dal comportamento disorganizzato e a volte fastidioso del ragazzino. E' altrettanto frequente che il conoscente riferisca ad altri il comportamento di quel bambino tentando di indovinare la causa del problema e, naturalmente, attribuendola tutta al genitore stesso: "sicuramente quel bambino si comporta così perché sua madre non ha saputo insegnargli l'educazione, non gli ha dato delle regole, l'ha lasciato a se stesso". Dalle nostre osservazioni e da quelle ventennali del Prof. Russell Barkley emerge che i genitori dei bambini con ADHD diano molti più comandi, siano molto più direttivi dei genitori che non hanno figli iperattivi. Analizzando i difficili rapporti tra genitori e figlio con iperattività, appare chiaro che questi ragazzini sono particolarmente difficili da gestire: rispondono sempre negativamente alle richieste e non accettano facilmente le regole che i genitori cercano di insegnare loro.

A questo punto ci possiamo chiedere: è colpa della madre se il figlio si comporta in questo modo o è colpa del figlio se la madre è così? Non è facile rispondere a questa domanda. Una madre durante

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



un colloquio ci ha riferito: “i miei genitori pensano che io abbia viziato mio figlio, che non gli abbia dato delle regole come avrei dovuto fare, ed è per questo motivo che lui si comporta così”.

Per tentare di dare una risposta a questo problema riportiamo cosa è stato sperimentato negli Stati Uniti: alcuni psicologi hanno selezionato due gruppi di bambini con ADHD e ad entrambi i gruppi è stato consigliato di iniziare il trattamento farmacologico con il Ritalin. In realtà solo uno dei due gruppi usufruiva del farmaco, all'altro gruppo veniva somministrato un placebo (un farmaco senza alcun principio attivo di carattere biologico) senza che ne fosse informato. Dopo qualche giorno dall'inizio della terapia i bambini con ADHD, che avevano iniziato la terapia farmacologica, mostravano netti miglioramenti dal punto di vista della concentrazione e del comportamento. La madre, dal canto suo, impartiva meno comandi, rimproverava meno frequentemente il figlio ed aveva assunto un atteggiamento meno teso e diffidente nei suoi confronti: dal momento in cui era stato iniziato la terapia farmacologica anche il rapporto madre-figlio aveva registrato un sensibile miglioramento. Lo stesso non si era verificato nelle famiglie dei bambini che avevano assunto il placebo. Questi risultati fanno pensare che a volte gli atteggiamenti negativi dei genitori, in particolare delle madri, sembrano una reazione ai comportamenti disorganizzati e disturbanti del figlio, e non la causa del problema.

Forse qualcuno di voi può aver sentito dire o letto che una vita familiare caotica può causare problemi di attenzione e iperattività nel figlio. In effetti i genitori dei bambini con ADHD affermano frequentemente di accusare stress e problemi coniugali. Questi fattori potrebbero determinare problemi nella conduzione di una tranquilla vita familiare e nell'efficace mantenimento delle più semplici regole domestiche. Tutto ciò induce numerose persone, più o meno preparate su questo argomento, a concludere che una vita familiare caotica e disorganizzata è la causa principale dell'ADHD. In realtà non è semplice confermare o smentire tale posizione in quanto i genitori di un bambino con iperattività condividono con il figlio numerose caratteristiche biologiche di natura genetica. Né si può escludere che certe problematiche psicologiche e coniugali dei genitori derivino da un patrimonio genetico, per molti versi simili a quello del figlio. Con questo non vogliamo ignorare l'importanza del contesto familiare nelle manifestazioni dell'ADHD, sebbene non sia facile separare ciò che è innato da ciò che viene appreso con le esperienze di vita. È molto probabile che un genitore fornisca geneticamente una predisposizione a sviluppare tale disturbo e il bambino lo manifesti in misura minore o maggiore a seconda del clima e delle regole stabilite all'interno della famiglia. Con ciò vogliamo sottolineare che la famiglia non è la causa dell'ADHD ma riteniamo che l'iperattività crei una serie di problematiche familiari e ponga una serie di richieste ulteriori per l'educazione del bambino, il quale per sua natura è difficile da gestire. Le modalità educative della famiglia, in realtà, contribuiscono in misura maggiore ad alimentare i tratti aggressivi del bambino, ed in misura minore le caratteristiche di disattenzione e di iperattività. Se si confrontano tre tipi di famiglie: quelle con bambini iperattivi e aggressivi, quelle con bambini “solamente” iperattivi e quelle con bambini che non hanno alcun problema di comportamento, emerge che le interazioni genitori-figli delle famiglie con aggressività sono notevolmente differenti da quelle presenti negli altri due tipi di famiglie che, invece, sono sostanzialmente simili tra di loro. In altre parole, osserviamo numerosi genitori di bambini con ADHD che non hanno atteggiamenti educativi repressivi, aggressivi o addirittura violenti, ma educano i loro figli come lo fanno i genitori di bambini senza iperattività. D'altro canto i genitori che utilizzano maniere

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



eccessivamente dure, modalità comunicative cariche di rabbia e insulti, frequentemente si ritrovano figli aggressivi. Nel caso dell'aggressività – e non l'iperattività - riteniamo che la responsabilità sia da attribuire soprattutto allo stile educativo familiare.

Riteniamo importante fare un po' di chiarezza su un aspetto molto dibattuto e controverso per quanto riguarda le cause dell'ADHD: le diete e le allergie.

Nel 1975, uno studioso americano di nome Feingold avanzò l'ipotesi che l'iperattività fosse una sorta di reazione comportamentale ai coloranti e ai conservanti contenuti in numerosi cibi di cui i bambini fanno largo uso. Conducendo alcune ricerche, Feingold dimostrò che i bambini iperattivi, se sottoposti ad una dieta priva di additivi e coloranti alimentari, miglioravano sensibilmente il loro comportamento. La popolarità di questo tipo di intervento fu tale che negli anni Settanta, e anche Ottanta, quasi ogni libro che trattava i problemi di comportamento dei bambini conteneva un capitolo sulla dieta di Feingold; e in molte città, soprattutto degli Stati Uniti, sorse almeno una sezione della "Feingold Association" dove i genitori potevano ottenere tutte le istruzioni e i consigli necessari per iniziare la dieta per il bambino iperattivo.

Purtroppo per Feingold, i suoi risultati non sono stati confermati e non esistono altri studi che siano riusciti a dimostrare che una certa dieta possa determinare o modificare le manifestazioni dell'ADHD. Oltre alle diete, numerose persone ritengono che le allergie possano causare l'iperattività. In questa sede ci è sufficiente constatare che molti bambini con allergie non presentano un ADHD e molti bambini con ADHD non hanno allergie: questa semplice osservazione è sufficiente per affermare che bisogna essere molto cauti nel trarre facili conclusioni.

Fattori di rischio e insorgenza dell'ADHD

Sono stati condotti anche degli studi che hanno cercato di individuare i fattori di rischio e quindi di prevenzione dell'ADHD: le madri fumatrici o che hanno bevuto eccessivamente alcolici durante la gravidanza hanno una maggiore probabilità di avere un figlio con iperattività. Sembra, pertanto, che ci sia un'associazione tra consumo di alcool o fumo durante la gravidanza e l'insorgenza dell'ADHD.

In realtà, la presenza di un'associazione tra due o più fattori non significa che uno sia la causa dell'altro, potrebbe esserci un terzo agente, non del tutto conosciuto, che potrebbe spiegare entrambi i fattori noti. Nel nostro caso, non è detto che il fumo e l'alcool causino l'iperattività, potrebbero esserci dei fattori genetici in grado di spiegare sia l'eccessivo consumo di fumo e alcool della madre che l'iperattività del figlio. Questa è una considerazione da tenere presente anche quando si leggono, in riviste più o meno accreditate, articoli in cui si afferma che è stata scoperta la causa di un determinato problema psicologico o medico: in molti casi si tratta solamente di un'associazione tra due fattori, ma non vi sono prove sufficienti per dimostrare che uno è la causa dell'altro.

Per continuare la nostra riflessione: sono state riscontrate altre associazioni tra l'ADHD e varie caratteristiche familiari, come ad esempio, la bassa scolarità della madre, il livello socio-economico familiare, la presenza di un solo genitore: in realtà non significa che queste siano le cause del problema, in quanto potrebbe esserci un terzo fattore in grado di spiegare contemporaneamente sia gli aspetti familiari sia l'insorgenza dei problemi di attenzione e iperattività del bambino.

Sebbene il quadro sia piuttosto eterogeneo, come abbiamo potuto constatare dai racconti del capitolo 1, è nostro dovere dare qualche informazione sui primi segni di manifestazione

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



dell'ADHD, proprio perché in psicologia, come in medicina, si parla sempre più frequentemente di prevenzione e di intervento precoce. Il riconoscimento dei segni precoci di un ADHD può essere di aiuto ai genitori che possono mettere in atto alcune strategie di contenimento del problema. Esistono infatti alcuni indici che sono stati considerati i fattori di rischio dei disturbi di attenzione e iperattività, una sorta di avvertenza per intervenire precocemente.

I bambini che sviluppano tardivamente abilità di coordinazione motoria adeguate, che hanno un peso corporeo e del capo inferiore alla norma, che hanno problemi di respirazione dopo la nascita, più spesso presentano, durante la crescita, problemi di controllo comportamentale e difficoltà attentive. Sicuramente anche i bambini con un'età inferiore ai 24 mesi che sono eccessivamente attivi e irrequieti hanno più probabilità di manifestare l'ADHD in seguito. Inoltre, i bambini che si interessano a certi giochi per un periodo molto breve, che vogliono continuamente cambiare attività e che reagiscono in modo spropositato alle stimolazioni dei genitori sono più a rischio di altri di diventare iperattivi.

Durante l'età della scuola materna, se un bambino manifesta problemi attentivi, di controllo emotivo, irritabilità, scoppi d'ira, difficoltà di adattamento a nuove situazioni e irregolarità nell'alimentazione e nel sonno, ha maggiori probabilità di sviluppare un ADHD durante l'età della scuola elementare. In generale, a tali precoci segnali i genitori reagiscono in modo diverso: c'è chi diventa intollerante, non accetta certe manifestazioni comportamentali del figlio, e c'è chi conserva un atteggiamento paziente, di ricerca di soluzioni, di comprensione delle difficoltà del figlio. Naturalmente, se un genitore si comporta secondo il primo esempio si scontra con le problematiche dell'ADHD, non riuscendo ad indirizzare il proprio bambino verso comportamenti corretti e adeguati alle situazioni. Con ciò vogliamo affermare che se da un lato i genitori, con il loro atteggiamento, non causano l'ADHD dall'altro è pur vero che possono contribuire ad accentuare le manifestazioni del disturbo e alla sua durata nel tempo. I genitori che sanno cogliere gli aspetti positivi dei loro figli, li sanno valorizzare, sanno strutturare un clima familiare sereno e ordinato, sanno essere un punto di riferimento per loro hanno sicuramente maggiori probabilità che il loro bambino con ADHD manifesti le sue difficoltà in misura inferiore e per un periodo ridotto di tempo.

Quindi, con le dovute cautele azzardiamo una descrizione dei fattori, elencati in ordine di importanza, che predicono l'insorgenza o meno dell'ADHD:

1. elevato livello di attività motoria e eccessive richieste di cura e attenzione ai genitori durante l'infanzia (fino a 5 anni);
2. comportamenti eccessivamente direttivi e critici della madre ai comportamenti del figlio descritti al punto 1;
3. precedenti casi in famiglia che presentano un ADHD;
4. fumo, uso di alcool e problemi di salute della madre durante la gravidanza;
5. elevato numero di complicazioni mediche durante il periodo di gravidanza;
6. scarsa educazione dei genitori e assenza del coniuge;
7. problemi di salute del bambino nei primi anni di vita e ritardo di sviluppo motorio e linguistico.

Qualcuno può aver percepito una contraddizione in quello che abbiamo affermato: i problemi di attenzione e iperattività sono determinati dal diverso atteggiamento educativo dei genitori? Oppure il bambino manifesta questi problemi indipendentemente da come si comportano i genitori?

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Le modalità con cui viene allevato un bambino non causano l'ADHD, ma sicuramente contribuiscono alla sua gravità e alla sua durata.

Riteniamo essenziale riassumere questo capitolo molto tecnico e un po' complesso: le cause dell'ADHD sono principalmente di natura biologica e genetica, sebbene altri fattori ambientali possono contribuire alle manifestazioni del disturbo. Le variabili familiari ed educative sono predittive di quanto il problema di attenzione e iperattività si mantiene nel tempo e dell'eventuale insorgenza di comportamenti aggressivi o devianti. E' il genitore che, capendo le difficoltà del figlio, può prevenire la manifestazione di problemi comportamentali ben più gravi e invalidanti dell'ADHD, come ad esempio gli atteggiamenti aggressivi e provocatori che a volte si osservano in età adolescenziale. Per questo motivo raccomandiamo ai genitori di contattare precocemente uno specialista che li aiuti nella gestione di un figlio che a volte pone richieste molto elevate.

VITA FAMILIARE DI UN BAMBINO CON ADHD

Spesso mi arrabbio.

Anche se sono piccolo spesso mi capita di arrabbiarmi quando mi propongono di giocare con i mattoncini da sovrapporre. I miei coetanei riescono già a costruire qualche piccolo gioco, ma io riesco solo ad innervosirmi perché dalle mie mani non si formano quegli oggetti che penso nella mia testa. Io credo di sforzarmi, ma alla fine mi faccio prendere dal piacere di lanciare i mattoncini in aria, di sentirli cadere rumorosamente a terra e di vederli tutti sparsi sul pavimento. Ogni volta che succede questo i miei genitori mi sgridano e cominciano a dirmi che non si gioca in quel modo.

Se questo capita con la zia, lei si arrabbia e mi urla di raccogliermi immediatamente e questo mi fa sentire molto male. Se invece lancio i mattoncini quando c'è la mamma, mi dice che devo raccogliermi e conoscendomi, mi ricorda che devo raccogliere ogni pezzetto e per aiutarmi propone il gioco di Mary Poppins "metti in ordine cantando". In questo modo facciamo diventare un gioco il riordino; anche la mamma mi aiuta a mettere in ordine, così ogni cosa va al suo posto senza troppa fatica. Forse la mamma dovrebbe chiedermi di riordinare e basta, ma sa anche che con me non si ottiene niente con gli ordini troppo duri, perché mi infastidiscono e non capisco perché alcuni sono così cattivi con me. La maggior parte delle volte io e la mamma sappiamo che questo è un modo per far sì che io metta in ordine le mie cose: in questo modo non mi arrabbio e faccio quello che mi viene chiesto, perché lei vuole che io impari però la mamma è molto paziente e mi insegna le cose con calma anche se io la faccio arrabbiare qualche volta.

Ci sono molte occasioni in cui mi arrabbio.

Qualche volta capita di arrabbiarmi quando voglio giocare con altri bambini, mi sembra che non vogliono fare il gioco che in quel momento mi piacerebbe fare. Ogni bambino gioca secondo una propria idea e quando vedo che non capiscano le mie proposte comincio a diventare dispettoso.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Io provo a dire che non mi sta bene quel gioco ma quando gli altri bambini continuano, io mi metto a urlare per cercare di farmi ascoltare, ma non funziona perché gli altri continuano nel loro gioco e io non riesco farmi capire. Riusciamo a giocare solo quando la mamma o un grande mette un po' di ordine tra di noi. Solo in quel momento riusciamo ad ascoltare e ricominciamo a giocare con calma. Giochiamo per un po' ma poi ognuno vuol fare quello che gli piace e più andiamo avanti meno ascoltiamo i grandi che ci dicono di non litigare, così tante volte finisce che le mamme dicono che è tardi e che è ora di tornare a casa. Questo è il momento più brutto per me perché non vorrei smettere di giocare anche se non gli altri mi dicono continuamente di stare fermo e di non fare arrabbiare. Di solito riesco a fermarmi solo quando sono molto stanco energia o quando la mamma mi comanda di smetterla in modo piuttosto brusco. Per me è molto difficile capire quando è ora di fermarsi e che dovrei cercare un modo per riposarmi e calmarmi. Di sicuro so che ogni volta che sono molto stanco le cose per me non si mettono bene per me. Alla fine i grandi si arrabbiano, mi sgridano, dicendomi sempre le stesse cose: che sono sempre il solito e che non ho il senso della misura. A me piace di più quando una persona che mi conosce bene mi fa sedere vicino a lei e mentre mi parla con calma io mi tranquillizzo perché dopo io ricomincio ad essere più buono.

COMPLEANNO

Di solito sono molto contento quando mi invitano ad un compleanno. Mi sento subito molto elettrizzato e immagino che mi diventerò molto quando arriverà quel momento. Quando la mamma mi accompagna comincia a farmi le solite raccomandazioni e io penso di avere capito come mi devo comportare. Appena mi trovo in mezzo agli altri bambini mi sento molto contento e pieno di energia. Cerco di essere bravo ed educato ma tutte le volte mi capita di urtare un altro bambino oppure qualche mio amico mi spinge io rovescio quello che ho in mano. Appena mi accorgo del guaio che ho combinato, cerco di scusarmi ma mi sento subito un imbranato anche se avevo messo tutta la mia buona volontà per fare andare tutto bene. Man mano che la festa prosegue io mi sento sempre più "emozionato" e per me diventa sempre più resistere alla tentazione di buttarmi in tutti i giochi: il problema è che spesso con la mia fretta combino altri guai. Se in quel momento ci fosse un grande che mi dicesse cosa fare esattamente mi sentirei molto meglio perché saprei come comportarmi. Se invece me la devo cavare da solo, soprattutto dopo aver combinato qualche guaio allora mi sento male. Io mi sento molto imbranato perché ci provo a comportamenti bene ma poi sbaglio sempre. Mi sembra che tutte le persone presenti si arrabbino per come mi comporto e questo mi rende ancora più triste. Quando parlo con la mamma di come è andata la festa, lei mi dice che le altre persone pensano che io sia maleducato o che me ne frego degli altri. Questo non è vero, perché io cerco di impegnarmi perché spesso non so come mettere in pratica i miei buoni propositi.

OCCASIONI PER STARE INSIEME

Mi capita di trovarmi con i miei amici per giocare tutti insieme. Da qualche tempo mi sono accorto che i bambini si arrabbiano con me perché dicono che non so aspettare il mio turno oppure mi dicono che sono troppo frettoloso e in questo modo secondo loro io faccio perdere la squadra e per questo motivo preferiscono giocare con altri.

Quando capitano questi inconvenienti io non riesco a spiegare ai miei amici le mie ragioni allora mi arrabbio e loro cominciano a prendermi in giro. Questo mi fa molto arrabbiare e gli unici modi che

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



conosco per far valere le mie ragioni sono i calci e gli spintoni. I grandi che qualche volta ci vedono mi considerano un violento, anche se sono stati loro a cominciare e io mi sto solo difendendo: forse ci sono altri modi per difendermi, ma i miei amici non mi ascoltano e non mi capiscono.

Se la maestra mi sgrida io mi sento triste e mi dispiace fare brutta figura di fronte ai miei compagni, allora qualche volta faccio finta che me ne frego della sgridata. Quando mi trovo in queste situazioni cerco di fare delle battute spiritose per rendermi simpatico, però la maestra mi sgrida ancora di più e alcuni miei compagni iniziano a “brontolarmi dietro”. All’inizio i miei compagni ridevano più spesso però dopo un po’ hanno cominciato a stufarsi, anche perché i loro genitori gli dicono di starmi alla larga perché non sono una buona compagnia. Questa situazione mi fa stare molto male e ogni volta che mi sgridano o mi arrabbio perdo sempre più amici.

A SCUOLA

Quando sono a scuola e la maestra comincia a spiegarci il compito che dobbiamo fare, all’inizio mi sembra facile e penso di avere subito capito quello che devo fare. Molto spesso però capita, che il mio compito sia molto diverso da quello dei miei compagni. Quando lo confronto con quello degli altri mi rendo conto che mi mancano delle istruzioni. Probabilmente quando l’insegnante spiega cosa bisogna fare io penso di aver capito e comincio subito a lavorare senza farmi troppe domande. L’insegnante molto spesso si raccomanda con me di ascoltare tutta la spiegazione e di ripetermi mentalmente le istruzioni prima di cominciare il compito, anche durante lo svolgimento. La maggior parte delle volte non ascolto tutte le spiegazioni e non riesco a dirmi dentro di me quello che devo fare e alla fine faccio tanti errori anche se pensavo che il compito fosse così facile. Ogni tanto mi viene da pensare che non sono proprio portato per la scuola e mi verrebbe voglia di passare tutto il mio tempo giocando: lì mi sento bravo.

Quando l’insegnante mi presenta un problema da risolvere, io cerco di leggere bene come mi dice la mamma e poi cerco di capire quali operazioni devo fare. Spesso mi capita di scegliere una operazione che poi risulta sbagliata oppure mi capita di sbagliare tutto il problema perché non è facile restare sempre concentrato sullo stesso problema e capire cosa mi serve per trovare il risultato. In classe ci sono molti rumori e molti mi chiamano e tutto questo mi fa perdere il filo del mio lavoro. La maestra molte volte mi sgrida e mi dice che devo imparare a concentrarmi di più. Quando sono a casa mi capita molto meno di sbagliare i problemi soprattutto quando faccio i compiti con la mamma o il papà. A volte la mamma e il papà mi dicono quello che devo fare altre volte, altre volte mi dicono di leggere il problema finché l’ho capito bene e sono sicuro di quello che faccio. Quando faccio i compiti con loro è molto più facile e mi sembra di essere molto più bravo.

A volte in certi compiti la maestra ci fa scrivere quello che dobbiamo fare come se avessimo una ricetta: in questo modo riesco a seguire esattamente le consegne e faccio meglio i compiti, forse perché così non mi confondo e non mi perdo.

Quando la maestra mi dà un compito che mi sembra complicato, subito comincio a pensare che è troppo difficile e che non riuscirò a risolverlo. Io cerco di capire le istruzioni ma poi vedo tutti i miei compagni che scrivono e mi butto giù perché non mi vengono delle buone soluzioni. Quando questi brutti pensieri cominciano ad entrare nella mia testa, non sto bene e mi sembra che nessuna

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



buona idea possa venire per risolvere il mio compito. Non riesco a fare come Elisa, la mia compagna di banco, che si concentra sulle istruzioni fino a quando le viene la soluzione. A me capita di pensare solamente che non sono capace, che ancora una volta prenderò un brutto voto, che non diventerò mai abbastanza bravo, che l'insegnante mi metterà un brutto voto e che i miei genitori saranno ancora delusi. Quando sono a casa e non mi viene in mente come risolvere il compito la mamma mi dà qualche idea oppure mi fa dire bene cosa devo fare, allora è più facile che m vengano delle idee per poter fare i compiti.

PROBLEMI LEGATI ALL'IPERATTIVITA'

Le routine

Un ruolo importante nell'abilità di autoregolazione è svolto dalla capacità, del bambino, di **prevedere** cosa sta per accadere. A volte i bambini con iperattività si comportano in un certo modo, non perché vogliano raggiungere un certo obiettivo ma solo perché in quel momento gli va di comportarsi in quel modo, senza pensare a quello che potrebbe accadere dopo. Si può dire che non abbiano ben chiaro il rapporto tra azione e conseguenza: per loro il futuro prossimo è poco prevedibile, non si prefigurano quello che li aspetta di momento in momento; faticano a pianificare le loro attività nel futuro e quindi hanno bisogno di qualcuno vicino quando devono fare dei compiti nuovi o delle attività che loro pensano di non saper eseguire. Il potere dell'insegnante e del genitore consiste proprio nel riuscire a far capire al bambino quali sono le azioni che ci si aspetta da lui; se il bambino sa esattamente quello che deve fare, allora il suo comportamento diventa un po' più regolato, più controllato.

Perciò è importante dare pochi comandi alla volta, perché altrimenti rischiamo di confondere ancora di più il bambino che non sa più quello che gli altri si aspettano da lui.

In questa luce mostrano la loro importanza anche le regole giornaliere, che permettono al bambino di avere meno vuoti durante i quali non sa organizzare da solo un'attività in modo preciso.

La capacità di prevedere le conseguenze del proprio agire, che è spesso carente in questi bambini, può essere supportata dall'adulto offrendo **informazioni di ritorno** al comportamento del bambino. Spesso i nostri ragazzi non si rendono conto di quali conseguenze producono con il loro agire; ecco perché hanno bisogno di essere informati su come si sono comportati, su cosa è nato dal loro comportamento, sia quando è positivo sia quando è negativo. Se io so quali conseguenze derivano da un determinato comportamento, allora prima di ripetere la stessa azione penso a cosa può succedere in seguito, quindi decido il mio comportamento in base alle informazioni di ritorno che mi sono venute dagli altri che hanno interagito con me. In questo caso, non si tratta di giudicare, ma di fare notare al bambino cosa è successo in seguito ad un suo comportamento, anche positivo.

Un altro aspetto che aiuta i bambini con problemi di autoregolazione sono le **routine** quotidiane o

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



settimanali: se ci sono dei riti all'interno della classe che si ripetono con regolarità, allora diventa più facile per il bambino capire cosa ci si aspetta da lui in quel momento (le routine possono essere la preparazione del materiale sul banco, la correzione dei compiti, il momento di relax, il lavoro di gruppo, l'assegnazione dei compiti e così via).

Più routine ci sono più la situazione diventa prevedibile per il bambino.

Questo aspetto si intreccia con i problemi di autonomia che manifestano alcuni bambini con comportamenti instabili: hanno bisogno di un aiuto esterno che li guidi nelle loro attività. Il problema riguarda la difficoltà ad organizzare le proprie azioni: per questo è difficile ottenere che da un momento all'altro il bambino faccia le cose "da grande"; il bambino ha bisogno di essere guidato gradualmente all'autonomia, ha bisogno che l'aiuto esterno si allontani lentamente, e ciò quando ha imparato a fare una determinata attività da solo.

Possiamo riassumere questo orientamento in poche parole:

più strutturate e regolate sono le giornate, meno instabile sarà il comportamento del bambino.

La capacità di autoregolazione si sviluppa dai 3 ai 9 anni però c'è chi fatica di più ad interiorizzare certe regole dei genitori: i bambini che hanno difficoltà ad autoregolare il proprio comportamento, devono avere dei "binari" all'interno dei quali gestire il proprio modo di agire, hanno bisogno di seguire delle regole ben precise che li aiutino a definire quali siano le azioni da compiere nei vari frangenti e quali conseguenze, positive o negative, ne possano derivare.

Le regole non devono essere troppe, né eccessivamente esigenti per il bambino altrimenti si rischia di renderlo ancora più insicuro e diventa difficile farle rispettare, con conseguenze negative per il comportamento del bambino e per l'autostima dei genitori.

PROBLEMATI LEGATI AI COMPORAMENTI DI IPERATTIVITA' E/O OPPOSITIVITA'

Per riuscire a procedere con un intervento mirato all'incremento dei comportamenti positivi e alla diminuzione di quelli negativi è necessario condurre un'analisi delle situazioni: individuando gli antecedenti, operazionalizzando in modo specifico i comportamenti positivi e negativi, registrando le reazioni degli altri e le conseguenze che si generano.

Gli antecedenti

Gli eventi antecedenti sono fatti o condizioni che si verificano prima del comportamento problematico (confusione in classe durante l'assegnazione dei compiti). Gli eventi antecedenti determinano la probabilità che si verifichi un certo comportamento antisociale, ad esempio molte istruzioni seguite da numerosi errori sono fatti che con buone probabilità sono seguiti da espressioni comportamentali aggressive. Un evento antecedente può essere anche una lite familiare. E' necessario fronteggiare tale problema con delle regole scolastiche chiare, con un sostegno reciproco tra insegnanti e tenendo in considerazione le differenze individuali degli studenti. In quest'ultimo fattore si includono tutte le attività che dovrebbe mettere in atto un insegnante che tiene conto dei differenti tempi di apprendimento, di gratificazione e di comportamento degli alunni.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Bisogna tenere presente che tra gli antecedenti, il fallimento scolastico è uno dei più efficaci predittori del vandalismo e dei comportamenti antisociali.

A volte per avere le idee più chiare è importante scrivere qualche appunto che sia di aiuto per capire meglio come avvengono le interazioni tra i vari personaggi.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



COMPOR TAMEN TO PROBLEMA	ANTECEDENTI	COMPOR TAMENTO	CONSEGUENZE
	Quali sono gli eventi precedenti che hanno innescato il comportamento? Descrivere in modo operativo le azioni di ragazzi e adulti	Descrivete precisamente quale cosa ha fatto il ragazzo che sia un Problema per lui, per i compagni o per gli insegnanti	Descrivete cosa è successo dopo tale comportamento e come adulti e ragazzi hanno reagito

Una volta riscontrata la ricorrenza di una serie di azioni negative è opportuno elencare i comportamenti negativi del bambino che si intende modificare.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Comportamenti negativi del bambino

⇒
⇒
⇒
⇒
⇒
⇒
⇒

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Ecco alcuni esempi di comportamenti negativi del bambino:

- disubbidire ad una richiesta
- fare scherzi ai compagni
- disubbidire agli insegnanti
- rifiutarsi apertamente di fare una cosa richiesta da un adulto
- picchiare altri bambini
- prendersi le cose degli altri senza domandarle
- non fare i compiti
- lasciare le proprie cose in disordine
- non lavarsi e non curare il proprio aspetto
- rubare e nascondere le cose degli altri
- mentire
- prendere in giro apertamente qualcuno per le sue caratteristiche fisiche (es. “ciccione !”), o per una scarsa capacità nel fare le cose (es. “sei una schiappa !”)

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Una volta che si abbia fatto l'inventario dei comportamenti negativi da modificare è opportuno differenziarli a seconda del loro livello di gravità: esistono infatti comportamenti lievemente negativi ai quali è opportuno reagire ignorandoli, altri sono gravemente negativi e pertanto richiedono l'applicazione di più efficaci strategie di controllo.

COMPORTAMENTI LIEVEMENTE NEGATIVI	COMPORTAMENTI GRAVEMENTE NEGATIVI

I comportamenti lievemente e gravemente negativi vanno affrontati nello stesso modo ?

Questa è una scelta educativa che i genitori fanno all'interno del proprio nucleo familiare; certamente però non si può reagire in egual modo e con la stessa forza su azioni che vanno dal fare un capriccio al colpire un compagno con premeditazione magari ferendolo.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Ignorare i comportamenti lievemente negativi

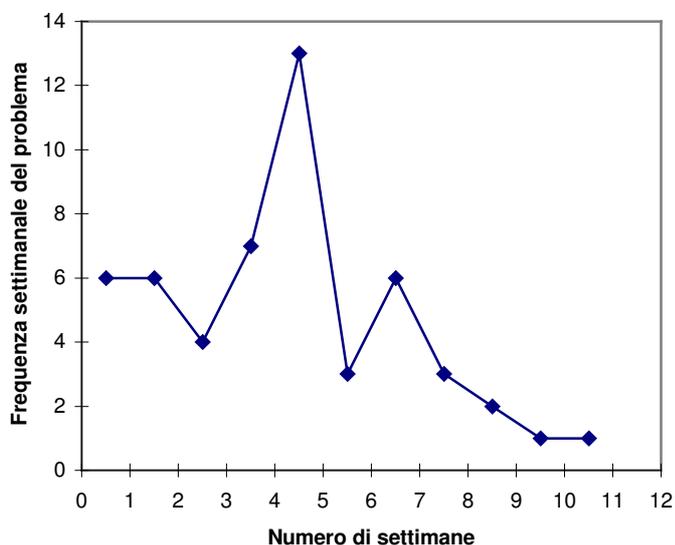
Per quanto riguarda i comportamenti lievemente negativi (ad es. il protestare per ogni divieto in modo sproporzionato, l'essere dispettosi con i coetanei), sembra essere una buona scelta ignorarli. Spesso il bambino assume questi comportamenti per attirare l'attenzione del genitore, sia per ottenere una cosa specifica (ad es. la merenda preferita) sia con il semplice scopo di fare in modo che l'adulto "si occupi" di lui per un periodo di tempo, anche se questo può voler dire subire una sgridata o una punizione.

Trascurando questo tipo di comportamenti, ignorandoli del tutto, facendo finta di non sentire né vedere ciò che il bambino fa, il genitore otterrà inizialmente di vedere crescere la frequenza con cui compaiono, ma ne verificherà poi un rapido calo e a volte anche la completa scomparsa.

Il bambino che, dopo un iniziale rifiuto del genitore, ha sperimentato nel passato di poter ottenere ciò che vuole insistendo e piagnucolando per alcuni minuti, di fronte all'indifferenza del genitore rispetto a questo suo modo di agire, all'inizio farà i capricci per più tempo e con più forza; poi, avendo verificato in più occasioni di non riuscire più a raggiungere lo scopo, cercherà un'altra strategia. A questo punto sarà molto importante poter fornire al bambino esempi di modi più adatti per chiedere le cose e migliori capacità di rispettare una risposta negativa alle sue richieste.

Per ottenere che questi comportamenti scompaiano è fondamentale che **i genitori scelgano di ignorarli e li ignorino sempre, ogni qual volta si presentano, in modo coerente** (il fatto che il bambino ottenga di nuovo lo scopo, può far tornare alto il livello di presenza di questi comportamenti anche dopo un certo lasso di tempo).

Grafico 1: andamento tipico della frequenza con cui compare un comportamento problema tipo "piagnucolare per ottenere una cosa che è stata negata"; dopo la terza settimana i genitori hanno cominciato ad ignorare completamente questo comportamento.



Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Durante le prime tre settimane è stata fatta un'osservazione di quanto spesso compariva il problema "piagnucolare" (in media 5 volte alla settimana). A partire dall'inizio della quarta settimana i genitori hanno ignorato del tutto tale modo di comportarsi del bambino che inizialmente mostrato di agire nel modo problematico con una frequenza molto più alta (fino a 13 episodi-problema in una settimana). Non ottenendo più alcun risultato, il bambino ha utilizzato sempre meno questo modo di agire, fino quasi a farlo scomparire.

Punire i comportamenti gravemente negativi
Di fronte a comportamenti gravemente negativi (ad es. aggredire fisicamente e verbalmente gli altri, fare cose pericolose, danneggiare oggetti), è possibile pensare di utilizzare la punizione. Per comportamenti meno indesiderabili (disubbidire, dire parolacce), è possibile utilizzare altre tecniche (vedremo in seguito l'uso del Costo della risposta), le quali però nel caso di azioni più preoccupanti, potrebbero essere insufficienti a far capire al bambino il livello di gravità del suo agire rispetto alle regole della famiglia e della società.

Indichiamo come **punizione**: qualsiasi conseguenza per il bambino che riduca la probabilità che si ripeta il comportamento a cui viene applicata. Se la conseguenza decisa dal genitore per il bambino che si è comportato negativamente risulta spiacevole per lui e dimostra di poter diminuire la probabilità che il comportamento negativo si ripresenti, allora quell'evento può essere considerato una punizione.

La punizione si può attuare :

- sottoponendo il bambino ad una situazione che si è constatata per lui spiacevole (che corrisponde a ciò che comunemente si intende per punizione);
- togliendo al bambino delle cose piacevoli (in questa categoria rientrano le procedure di costo della risposta e di time-out)

Una punizione di tipo a) può essere efficace ma, se di tipo aggressivo, può causare reazioni emotive nel bambino, che può fra l'altro imparare un modo di agire aggressivo e punitivo nell'affrontare le situazioni-problema oppure cercare di evitare i contatti con la persona che lo punisce. Questi svantaggi possono essere evitati ponendo attenzione ad usare la punizione senza manifestare aggressività e cercando sempre di individuare nel bambino un comportamento positivo da rinforzare, in modo che non ci sia un rapporto di sola punizione.

Ad es. il bambino punito perché ha rotto intenzionalmente un oggetto deve essere in altra occasione lodato sinceramente e rinforzato quando mostra di avere cura di altre cose di casa, ad esempio rimettendo a posto in modo corretto un libro o un elettrodomestico ; in tal modo, oltre a punire il bambino per un comportamento che non è per i genitori desiderabile, si cerca di rendere più probabile la ricomparsa di un modo di agire positivo quale quello di aver cura delle cose.

Il genitore che voglia far scomparire o attenuare certi comportamenti del figlio deve in ogni caso fornirgli esempi di comportamenti positivi che lui possa adottare in alternativa.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Punizione: qualsiasi conseguenza per il bambino che riduca la probabilità che si ripeta il comportamento a cui viene applicata. Se la conseguenza decisa dal genitore per il bambino che si è comportato negativamente risulta spiacevole per lui e dimostra di poter diminuire la probabilità che il comportamento negativo si ripresenti, allora quell'evento può essere considerato una punizione.

La punizione si può attuare :

- a) sottoponendo il bambino ad una situazione che si è constatata per lui spiacevole (che corrisponde a ciò che comunemente si intende per punizione);
- b) togliendo al bambino delle cose piacevoli

Il **costo della risposta** è una punizione di tipo b) : al comportamento negativo segue per il bambino la perdita di un privilegio o di un premio promesso o di una attività piacevole. Si tratta di un vero e proprio "pagare pegno" del bambino per il suo comportamento : anche le infrazioni al codice della strada vengono punite con una multa, cioè una perdita di una somma di denaro che si possedeva ; così il bambino "paga" una trasgressione alle regole perdendo qualche beneficio o dovendo rinunciare a qualcosa di piacevole.

Il costo della risposta è utile con comportamenti non gravi, come prendere una nota a scuola, rifiutarsi di fare una cosa richiesta, dire bugie, trascurare compiti a lui affidati all'interno della famiglia, non fare i compiti.

Il bambino deve sapere che perderà qualcosa se continua a comportarsi in modo inadeguato e deve pagare un pegno in proporzione alla gravità dell'azione. Una volta stabilito in cosa consista il costo della sua azione, il genitore deve rispettare e far rispettare ciò che è stato stabilito : non avrebbe nessun valore educativo stabilire che il bambino non andrà alla festa di un amico l'indomani e alla fine portarlo perché "Ci andavano tutti gli altri e poi avevamo già comprato il regalo" ; in questo caso, venir meno alla punizione assegnata significa comunicare al bambino che non sempre si viene puniti quando ci si comporta male e che anche gli adulti a volte non mantengono la parola.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



QUANDO APPLICHIAMO IL COSTO DELLA RISPOSTA

Si devono riportare nello schema : l'azione negativa del figlio, un modo corretto di comportarsi in situazioni simili, quale è stato il pegno, la reazione del bambino al costo della risposta.

Comportamento negativo	Comportamento sostitutivo	Privilegio tolto	Reazione del bambino

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



IL TIME-OUT

Le punizioni di tipo b) prevedono che il bambino perda dei vantaggi o delle cose positive a cui tiene ; il costo della risposta è una di queste ed è utile con comportamenti mediamente negativi, ma esiste un'altra procedura adatta nei casi in cui il bambino ostinatamente continui in una azione negativa o rifiuti di fare una cosa richiesta : il time-out, il “chiamare tempo” come fanno gli allenatori sportivi quando le cose per la propria squadra non vanno bene.

La **procedura di time-out** prevede di far sedere il bambino su di una sedia, zitto e tranquillo, per alcuni minuti (da 2 a 5), senza che si impegni in nessuna attività e senza lasciare la sedia ; per applicarla correttamente si devono seguire dei passi specifici :

- fare una richiesta al bambino, che può essere di fare una cosa o di interrompere una certa attività ;
- se il bambino non fa ciò che gli viene chiesto, dare un avvertimento, ad es. “Se tu non smetti di urlare, sai che dovrai sederti sulla sedia per alcuni minuti: quindi pensaci e poi scegli cosa fare” ; ciò serve a ribadire e chiarire al bambino quale è il comportamento specifico che si desidera che lui metta in pratica e gli concede la possibilità di evitare la procedura eseguendo la richiesta.
- se il bambino comunque non fa ciò che gli è stato chiesto, portarlo immediatamente alla sedia e far cominciare il conto del tempo ; se il bambino si alza dalla sedia, dirgli che ad ogni interruzione il tempo verrà fatto ripartire da capo ; se reagisce in modo aggressivo o comunque si rifiuta di stare seduto tranquillo per il tempo stabilito, utilizzare come punizione di questo comportamento la perdita di un privilegio o una conseguenza negativa e far ripartire il conteggio del tempo non sospendendo comunque la procedura ;
- *in ogni caso il bambino deve rimanere sulla sedia per tutto il tempo stabilito dal genitore e non deve mai avere il potere di interrompere la procedura*, ad es. alzandosi con la scusa che mancano pochi secondi ; il genitore deve avere il controllo della situazione di time-out e ciò deve essere chiaro al bambino ;
- se il bambino riesce a stare il tempo richiesto dal genitore tranquillo sulla sedia, far terminare la procedura e riformulare di nuovo la richiesta a cui il bambino non voleva ubbidire : se il bambino esegue correttamente, rinforzare la sua azione ; se si rifiuta ancora, reimpostare da capo la sequenza di time-out.

Se questa sequenza verrà applicata nel modo giusto, il bambino imparerà a non provocare il genitore fino ad ottenere un'ulteriore punizione e si adatterà in un primo tempo a star seduto tranquillo per poi reagire positivamente anche solo all'avvertimento dato all'inizio della procedura, che si è rivelata molto utile con bambini particolarmente poco ubbidienti. Naturalmente tutto ciò richiede ai genitori una certa pazienza e anche molta tenacia, specie all'inizio, ma fornisce una alternativa non-aggressiva alle punizioni solitamente adottate e pone il bambino in condizione di potersi calmare imparando anche a controllarsi meglio.

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



DOBBIAMO OCCUPARCI SOPRATTUTTO DEI COMPORAMENTI POSITIVI

Dopo ogni comportamento si verificano delle situazioni (definite come conseguenze) che possono essere gradevoli o sgradevoli: se un individuo comportandosi in un certo modo riesce ad ottenere una gratificazione, è più probabile che manifesti ancora quel comportamento perché sa che dopo accadrà qualcosa di piacevole per lui. Lo stesso accade ai ragazzi: se loro hanno imparato che facendo i capricci per 10 minuti riescono ad ottenere quello che vogliono, allora metteranno in atto questa tattica tutte le volte che vogliono raggiungere un certo obiettivo. In questo caso, all'azione "fare i capricci" segue la conseguenza, piacevole per il bambino, "ottenere quello che volevo"; con alta probabilità, la prossima volta in cui il bambino si vedrà negare qualcosa, proverà di nuovo la tattica già rivelatasi utile, e quindi comincerà nuovamente a fare i capricci. Si può dire che l'azione "fare i capricci" è stata così rinforzata dalla conseguenza di ottenere la cosa desiderata; la soddisfazione del desiderio ha fatto da rinforzo all'azione di fare i capricci.

Un **rinforzo** è qualsiasi evento, oggetto, comportamento o situazione che favorisce la ricomparsa di una azione alla quale il rinforzo stesso sia seguito come conseguenza. (Se il bambino ha messo in atto l'azione A, si definisce rinforzo qualsiasi conseguenza applicata ad A che sia risultata piacevole per il bambino e che favorirà la comparsa in futuro della stessa azione).

Utilizzando correttamente i rinforzi è possibile favorire la messa in atto da parte del bambino di comportamenti che i genitori ritengono positivi e quindi desiderabili.

Per prima cosa dobbiamo pensare quali sono i comportamenti che vorremmo vedere più spesso nel bambino, partendo ad esempio dalla riflessione sui punti deboli e forti; è importante individuare pochi comportamenti, i più importanti, che vogliamo gratificare regolarmente ogni volta che vengono messi in atto dal bambino.

A questo scopo, non si deve pensare ad un comportamento che il bambino non ha mai attuato, perché in questo caso non ci sarebbero le occasioni per rinforzarlo: non si può infatti premiare un comportamento mai avvenuto. Bisogna invece individuare un comportamento che il bambino conosce e produce anche se non ancora nella misura e con la frequenza desiderata dai genitori.

Per rendere più facile e precisare la registrazione dei comportamenti positivi e delle conseguenze ad essi associati si può utilizzare uno schema a tre colonne come questo..

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Comportamento positivo	Gratificazione	Reazione del bambino

Per i comportamenti positivi che non appartengono al repertorio del bambino bisogna procedere con il modeling.

Il genitore che voglia far scomparire o attenuare certi comportamenti del figlio deve in ogni caso fornirgli esempi di comportamenti positivi che lui possa adottare in alternativa.

Ecco perché è utile saper punire, ma è assolutamente necessario premiare le azioni corrette che siano già presenti nei modi di fare del bambino per ottenere che si manifestino con sempre maggior frequenza, contrastando anche la comparsa di condotte inadeguate; ed è altrettanto necessario insegnare al bambino comportamenti che spontaneamente non compie.

Nel caso di azioni che il bambino non mette in pratica spontaneamente, e che quindi devono essere insegnate per poter essere poi rinforzate, sarà necessario premiare anche l'impegno del bambino rinforzandolo anche quando abbia raggiunto solo una meta parziale nel processo di apprendimento.

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



Ad es. : *Paolo non mette mai in ordine la sua stanza, lasciando in giro vestiti, scarpe, giocattoli, libri e materiale scolastico e sportivo ; la mamma dice a Paolo di volere che lui impari a mettere a posto da solo e invitarlo inizialmente a fare le cose insieme a lei, osservando quali sono i posti ed i modi giusti per metter via le cose. Dopo alcune occasioni di lavoro cooperativo, la mamma invita Paolo a fare da solo : è difficile che il bambino tutto ad un tratto sistemi ogni cosa a posto e nel modo giusto, ma può darsi che cominci per esempio mettendo correttamente nella scarpiera le sue scarpe. La mamma allora dovrà lodare il suo impegno dicendosi molto felice dei progressi e invitarlo a fare insieme il resto ; dopo alcune volte, per ottenere la lode o un premio dalla mamma non sarà più sufficiente che Paolo sistemi le scarpe, ma dovrà impegnarsi a fare anche un'altra cosa come tenere i libri in ordine o altro, fino a che la mamma potrà ottenere passo dopo passo che sia Paolo a tenere in ordine tutte le sue cose.*

Attenzione però a porre come mete cose effettivamente raggiungibili : se è giusto ad esempio pretendere che sia il bambino a portare la propria biancheria sporca a lavare, forse non lo è altrettanto pretendere che sistemi lui tutti i suoi capi d'abbigliamento nell'armadio in maniera impeccabile.

PIANO DI RINFORZO PER AZIONI POSITIVE NUOVE

COMPOR- TAMEN- TO	METE PARZIALI	RINFORZI	DOPO QUANTO TEMPO SI CAMBIA META
mettere a posto la camera	sistemare le scarpe	caramelle	dopo 5 giorni consecutivi di azione corretta
	sistemare scarpe e giochi	cibo a piacere	dopo 2 settimane
	sistemare scarpe, giochi e libri sulla scrivania	minuti in più di TV	dopo 2 settimane
	sistemare scarpe giochi libri sulla scrivania e	attività di svago a piacere, permessi per	dopo 2 settimane

Associazione Italiana per i Disturbi dell'Attenzione e Iperattività (A.I.D.A.I.)

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



	attrezzature sportive	uscire e giocare con gli amici	
--	-----------------------	--------------------------------	--

PROBLEMI LEGATI AI COMPORAMENTI PROVOCATORI

Molto spesso i comportamenti antisociali, provocatori, devianti si sviluppano in contesti familiari repressivi e violenti. In questi casi, spesso il genitore non è in grado di fare fronte alle richieste del figlio e le vive come non accettabili e dà inizio ad una serie di interazioni repressive e punitive.

I genitori dei ragazzi con comportamenti antisociali presentano una serie di fattori tra cui:

- Scarso controllo del comportamento del figlio;
- Ricorso sistematico alle punizioni per gestire il comportamento del figlio;
- Incoerenza nell'applicazione delle regole;
- Scarse capacità di comunicazione;
- Scarse abilità di soluzione dei problemi;
- Scarse manifestazioni di affetto e interesse nei confronti del figlio;
- Problemi personali che impediscono di agire efficacemente da genitori.

Ogni intervento per ridurre i comportamenti antisociali è più efficace se iniziato prima che il bambino abbia 9 anni; perché altrimenti la personalità del bambino diventa più strutturata e difficile da modificare.

Secondo questo approccio, l'enfasi viene posta sullo sviluppo di comportamenti adeguati piuttosto che sulla punizione di quelli negativi.

Riassumendo, secondo tale impostazione, chiamata disciplina costruttiva, è necessario individuare:

- 1) comportamenti da sviluppare o da rafforzare;
- 2) repertori di competenze scolastiche e sociali che l'alunno possiede e sulle quali si può lavorare;
- 3) procedure di modifica di tali repertori;
- 4) contingenze rinforzanti che aumentino e mantengano i comportamenti appropriati.

Tra i rinforzatori privilegiati ricordiamo quelli che sociali che prima rinforzavano il soggetto quando manifestava comportamenti antisociali (ad esempio l'approvazione dei compagni).

**Associazione Italiana per i Disturbi
dell'Attenzione e Iperattività
(A.I.D.A.I.)**

Sede legale: Via Locatelli, 62 - 24121 Bergamo
Telefono e Fax: 035/223012
C.F.: 95148320161
c/c postale: 63863500
www.aidai.org
e-mail: aidai@libero.it



ALCUNE INFORMAZIONI PER L'APPLICAZIONE DELLE REGOLE

Le regole della classe devono essere discusse e approvate da tutta la classe (insegnanti e studenti).
le regole devono essere ben visibili e di tanto in tanto discusse e riviste.
Gli alunni devono essere premiati dall'osservanza delle regole: se si vuole che le regole vengano rispettate l'osservanza e l'inosservanza devono essere seguite da conseguenze diverse.
Le regole devono essere positive: devono prescrivere, non vietare.
La lista deve essere breve, al massimo 6-7 regole.