

Come si cura l'Adhd

Il trattamento, ovvero la cura dell'Adhd, è del tipo cosiddetto "multimodale": questo termine indica che possono essere adottati interventi terapeutici di diverso tipo. Un tipo di trattamento non esclude l'altro, e non tutti i trattamenti vanno effettuati contemporaneamente: il modello di intervento deve essere adattato in funzione dell'età del bambino, delle eventuali diagnosi in comorbidità e della compromissione funzionale.

Ricordatevi che vostro figlio cresce con il suo cervello Adhd, e che l'Adhd cresce con vostro figlio. E, quindi, a seconda dell'età e del momento di vita, il bambino presenterà difficoltà diverse. La terapia per questo disturbo va, quindi, impostata a lungo termine e portata avanti fino a quando il soggetto mostrerà di non avere più disfunzionalità in ambito sociale, relazionale, scolastico, lavorativo.

Le cure e le terapie possono essere dirette (che si fanno direttamente al bambino e con il bambino) o indirette.

- ↪ Gli interventi di **terapia diretta** sono quelli di riabilitazione, di psico-educazione, di psicoterapia e la cura farmacologica.
- ↪ Gli interventi di **terapia indiretta** coinvolgono invece gli adulti di riferimento dei bambini (Parent training) e i suoi insegnanti (Teacher training).

I diversi trattamenti condividono il medesimo scopo: ridurre la compromissione funzionale del bambino, facendo in modo

OGNI ETÀ HA LA SUA TERAPIA

In linea di massima l'approccio terapeutico dipende dall'età e dalla severità del disturbo.

- ↪ **Età prescolare:** l'intervento principale è il Parent training. Si possono poi prendere in considerazione la psicomotricità, la terapia occupazione e la logopedia per il trattamento di eventuali comorbidità, come il disturbo del linguaggio o il disturbo dell'organizzazione del movimento.
- ↪ **Età scolare:** se l'Adhd è lieve, gli interventi indicati sono il Parent training, il Teacher training e la terapia comportamentale. Se l'Adhd è medio-severo è bene prendere in considerazione anche la terapia farmacologica, da iniziare preferibilmente prima dei 9 anni.

che abbandoni i comportamenti problematici ovvero disfunzionali, difficili da gestire per gli adulti di riferimento. Quando il bambino diventa più semplice da gestire, diventa anche più facile da educare, e automaticamente impara a seguire le regole sociali, inizia a fare i compiti, a non litigare... Solo così può crescere sano, non problematico e in grado di sfruttare le sue potenzialità.

Io sono un medico e curo i bambini con Adhd. Quando le mie cure sono efficaci, il bambino non smette di essere un Adhd, ma smette di essere un bambino problematico.

Gli interventi terapeutici diretti

Come abbiamo visto, esistono questi tipi di terapie dirette:

- ↪ intervento riabilitativo: psicomotricità, logopedia, terapia occupazionale;

Adhd a tavola

Conoscere

Dopo avere analizzato il rapporto dei bambini con Adhd con il cibo, trattiamo un argomento strettamente correlato a quello, ovvero il loro comportamento durante i pasti.

Vi sarà sicuramente successo di richiamare il vostro bambino con Adhd perché non riesce a stare composto a tavola, non sta fermo e gioca con le posate. Dovete sapere che la noia è un sentimento molto intenso per i bambini con Adhd, e stare a tavola è noioso. Per noi è importante perché è un'occasione di socialità, di confronto e di convivialità, ma per un bambino con Adhd è semplicemente il momento in cui ci si sfama. Per lui è difficile stare seduto a tavola e trovare un senso nello stare fermo. **Ricordatevi sempre che, per essere credibili, dovetevi proporre a vostro figlio solo cose che per lui hanno senso.**

Per molti soggetti con Adhd il momento della mensa a scuola è molto problematico: le insegnanti riferiscono che questi bambini si alzano, corrono, sono chiassosi, e spesso arrivano a richiedere del personale aggiuntivo per gestire questa situazione.

Altrettanto complicati possono essere per voi i pranzi al ristorante o con i parenti.

Capire

Prendetevi almeno una settimana in cui provate a osservarvi dal di fuori come se foste ripresi da una telecamera.

- ⚡ Osservate cosa succede a tavola a casa vostra, quali sono le frasi che continuate a dire, quali sono i rimproveri che continuate a fare. Se riconoscete che ogni volta che inizia un pranzo è come se si girasse sempre lo stesso film, è arrivato il momento di cambiare scena.
- ⚡ Concentratevi su voi stessi: quando siete a tavola con i vostri bambini, è un bel momento o alla fine di ogni pasto vi sentite stressati? Il pasto per voi deve rimanere un momento di tranquillità, vi serve per fermarvi, per fare il pieno di energia, per distrarvi: non può e non deve essere fonte di stress.

Gestire

Innanzitutto bisogna riuscire a smantellare le cattive abitudini, i vizi, che si assumono velocemente e sono sempre difficili – ma non impossibili – da abbandonare. Cosa ha senso provare a ottenere e cosa no?

- ⚡ **Ha senso:** pretendere che il bambino sia in grado di mangiare senza strumenti elettronici, che riesca a concentrarsi solo sul mangiare, che non abusi di cibo spazzatura.
- ⚡ **Non ha senso:** pretendere che stia fermo e composto a tavola, che non si alzi prima che tutti abbiano terminato, che abbia i vostri stessi gusti e che mangi ciò che voi ritenete buono e sano per lui.

Cercate di essere flessibili e coerenti. Quando il bambino è ancora piccolo, all'incirca fino ai 6 anni, può tranquillamente mangiare separatamente dagli adulti, su un piccolo tavolino

Adhd e compiti

Conoscere

Nella mia pratica clinica non mi è mai successo di vedere un bambino con Adhd per il quale i compiti non rappresentassero un problema. I genitori che si rivolgono a me mi riferiscono di esasperanti contrattazioni, di litigi quotidiani per convincere il figlio a fare i compiti.

Ma perché i bambini con Adhd hanno un'avversione nei confronti dello studio? Ce l'hanno solo quelli che odiano la scuola? La risposta è no. **Il problema non è la scuola, ma i compiti a casa.** Tipicamente, anche i bambini con Adhd che vanno a scuola abbastanza volentieri mostrano una totale insofferenza nei confronti dello studio a casa, perché nella loro testa non ha senso. Spesso i bambini mi dicono: "Vado già a scuola tutta la mattina, a volte anche di pomeriggio: perché devo fare i compiti? Che senso ha?". Dal loro punto di vista, devo riconoscere che non hanno torto. Se già viene chiesto loro di stare attenti, fermi, di ascoltare, di fare quello che dicono gli insegnanti per un periodo di tempo notevole rispetto alle ore a disposizione per il gioco e le attività piacevoli, è evidente che occupare buona parte del fine settimana per fare i compiti rappresenta per loro un'eccessiva frustrazione.

I compiti sono noiosi, lunghi, obbligatori, indipendentemente dal fatto che siano facili o no. Ovviamente la questione diventa

ancora più seria se all'Adhd è associato anche un disturbo di apprendimento come discalculia, dislessia, disortografia; abbiamo visto che ciò accade nel 30-40% dei casi. Spesso poi i bambini con Adhd hanno difficoltà anche di tipo grafo-motorie, per cui scrivono in modo disordinato, copiano male dalla lavagna, incolonnano male i numeri e hanno quaderni molto disordinati.

So per esperienza che quando a casa di un bambino con Adhd è il momento di fare i compiti, i genitori sono combattuti: da una parte, essendo i compiti un vero e proprio incubo, hanno la tentazione di "mollare il colpo", perché sono estenuati; dall'altra sono preoccupati che se il figlio si sottrae allo studio non impari abbastanza, resti indietro, la sua carriera scolastica non sarà proficua, le maestre potrebbero pensare che loro non siano bravi genitori.

Capire

Analizziamo i vostri pomeriggi e fine settimana alle prese con i compiti.

- ⚡ Vivete il momento dello studio come un peso o addirittura come un incubo?
- ⚡ Il vostro bambino cerca sempre di opporsi quando gli dite che è arrivato il momento di fare i compiti?
- ⚡ Quando vi sedete al suo fianco perdetevi facilmente la pazienza?
- ⚡ Voi o il vostro bambino durante il momento dei compiti alzate la voce?
- ⚡ Siete costantemente preoccupati perché immaginate che il vostro bambino non avrà il materiale per fare i compiti o non ha segnato cosa c'è da fare?
- ⚡ È molto importante, per voi, che i compiti siano fatti correttamente?

IL MIO VADEMECUM

- ⚡ Non rimproverare il bambino.
- ⚡ Evitare o regolamentare le attività sovrecitanti.
- ⚡ Aiutarlo a organizzare i suoi spazi.
- ⚡ Aiutarlo a organizzare il suo tempo.
- ⚡ Stargli dietro senza mai cedere nell'organizzazione del materiale scolastico e nell'esecuzione dei compiti.
- ⚡ Spingerlo (ed eventualmente anche costringerlo) a effettuare attività sportiva almeno tre volte alla settimana.
- ⚡ Non "subirlo", ma capirlo e aiutarlo ad autocontrollarsi e autoregolarsi.

voglio che pensiate a vostro figlio come a un bambino problematico e "malato", ma solo come a un bambino speciale, che vi insegnerà a diventare adulti speciali.

So, però, che questa sfida si inserirà nella vostra storia di vita personale, verrà influenzata dal vostro rapporto con i vostri genitori, dalle vostre esperienze più o meno piacevoli o traumatiche dell'infanzia. Entreranno in gioco il vostro stile educativo, il vostro rapporto con il mondo della scuola, la vostra adolescenza, la vostra personalità, il vostro equilibrio psicofisico, ma soprattutto le vostre dinamiche di coppia, di cogenitorialità. Nella pratica, spesso non riuscirete a essere solo autorevoli e amorevoli, ma perderete la pazienza, urlerete, litigherete, punirete ingiustamente. Se vi succede, dovete fermarvi subito, occuparvi di voi stessi, ritrovare la serenità e l'equilibrio, semplificarvi la vita. Da quando siete genitori non avete più solo la responsabilità di voi stessi, ma anche dei vostri figli: siete responsabili dei loro comportamenti, del loro benessere, della loro salute, della loro crescita.

Fate attenzione al vostro stile comunicativo, sia con i bambini, sia nella coppia e con gli insegnanti: la comunicazione è alla base del "buon funzionamento" mentale. Le informazioni vanno trasmesse in modo chiaro e facilmente comprensibile.

Non reagite mai "di pancia" se il vostro bambino vi provoca, non vi ubbidisce, vi fa arrabbiare. Aspettate che "la pancia" smetta di parlare, che le emozioni negative si placino, e una volta che la vostra mente sarà di nuovo lucida e serena, sarete in grado di capire quale strategia educativa usare.

Siate organizzati nella quotidianità, ordinati, puntali, chiari e semplici. Non improvvisate, ma strutturate. Sapere con certezza cosa accadrà dopo aiuta i bambini a non farsi sopraffare dalle loro paure e dalla loro rigidità, a non andare in crisi.

Ma soprattutto, state attenti alla conflittualità nella coppia: se dovete discutere, non fatelo mai davanti al vostro bambino. E soprattutto, non litigate "a causa" del figlio con Adhd davanti a lui: non fareste altro che mortificarlo e angosciarlo.

Il rinforzo positivo: uno strumento prezioso

Nelle persone con Adhd, la motivazione rispetto all'attività che svolgono è strettamente legata alla velocità con cui possono raggiungere l'obiettivo che si prefiggono. Tale relazione (velocità/motivazione) spiegherebbe perché i livelli di attenzione e iperattività di questi soggetti cambiano a seconda delle funzioni svolte.

Esiste una regione cerebrale, il *nucleo accumbens*, responsabile del meccanismo di soddisfazione/piacere e del "sistema di ricompensa del cervello". Quando il *nucleo accumbens* funziona correttamente, è responsabile del mantenimento del livello di motivazione iniziale che dovrebbe generalmente rafforzarsi durante lo svolgimento di un lavoro o di un compito.

Normalmente si dovrebbe riuscire a mantenere la motivazione nel tempo, anche se la soddisfazione non è immediata. Invece,

Indice

5	Introduzione	
7	Che cos'è l'Adhd	
28	Come si cura l'Adhd	
	GESTIRE UN BAMBINO CON ADHD NELLA QUOTIDIANITÀ	
41	Adhd e sonno	
46	Adhd e alimentazione	
50	Adhd a tavola	
54	Adhd, ordine e gestione dello spazio	
58	Adhd e ipersensorialità	
65	Adhd e regole	
70	Adhd e competitività	
74	Adhd e bugie	
78	Adhd e gestione del tempo	
82	Adhd e noia	
87	Adhd e interessi assorbenti	
92	Adhd e strumenti elettronici	
99	Adhd e aggressività	
103	Adhd e acquisti	
107	Adhd e cura personale	
111	Adhd e dimenticanze e perdita di oggetti	
115	Adhd e scuola	
120	Adhd e compiti	
124	Adhd e vita sociale	
128	Adhd e sport	
131	Adhd e fratelli	
134	Dalla teoria alla pratica	
139	Conclusione	
140	Per saperne di più	