

# **ADHD PARTNERSHIP** **SUPPORT PACK**

**La revisione dei testi è stata effettuata dal dr. Alberto Anedda,  
Centro Terapie Farmacologiche in NeuroPsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza,  
AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA, Cagliari**

# **ADHD PARTNERSHIP** **SUPPORT PACK**

## **VOLUME 4**

### **Sviluppare le abilità sociali e le strategie di vita**

Questo libro è stato progettato per aiutare i genitori e gli insegnanti ad accompagnare i bambini con ADHD nello sviluppo di un insieme di abilità di fondamentale importanza. Contiene consigli su come riconoscere un comportamento provocatorio, su come sviluppare l'autostima e le capacità organizzative, incoraggiando un atteggiamento positivo e gestendo adeguatamente sentimenti e stati d'animo. Inoltre, contiene suggerimenti su come fare amicizie e mantenerle, e su come scegliere una professione appropriata.

### **INDICE**

<b>Capitolo 4.1</b>	Prestare attenzione ai segni premonitori
<b>Capitolo 4.2</b>	Costruire l'autostima
<b>Capitolo 4.3</b>	Sviluppare capacità organizzative e di gestione del tempo
<b>Capitolo 4.4</b>	Gestire le aspettative nella vita e nel lavoro
<b>Capitolo 4.5</b>	Riconoscere i propri sentimenti
<b>Capitolo 4.6</b>	Fare amicizie e mantenerle

## CAPITOLO 4.1

### PRESTARE ATTENZIONE AI SEGNI PREMONITORI

Questo capitolo espone alcune delle cause di un comportamento provocatorio da parte di un bambino con ADHD e suggerisce delle strategie di intervento e di gestione.

#### Fattori scatenanti ed interventi – riconoscere i segni premonitori di un comportamento provocatorio

Aiutare un bambino a comprendere i fattori che scatenano un comportamento provocatorio può essere il primo passo per permettergli di gestire i suoi sentimenti ed affrontare le situazioni con calma.

#### I genitori o gli insegnanti possono:

##### SPIEGARE →

Spiegare che tutti possono essere arrabbiati a volte, e che ciascuno ha il suo modo personale di esprimere la frustrazione.

##### RICONOSCERE →

Aiutare il bambino a riconoscere i segnali che indicano che sta per arrabbiarsi. Per esempio:

- “parlo con la voce più alta”
- “le mie guance diventano calde”
- “stringo i pugni”
- “il cuore batte velocemente”
- “la bocca diventa secca”
- “respiro più velocemente”

##### EVIDENZIARE →

Una volta che il bambino diventa cosciente dei propri segnali di rabbia, i genitori o gli insegnanti possono evidenziarli nel momento in cui cominciano a presentarsi. Tanto un bambino riesce a identificare i segni premonitori, tanto più facile sarà per lui riuscire a controllarsi in futuro.

#### Il sistema della “bandiera rossa”

Questo può essere usato per far notare lo stato emotivo del bambino. Si può chiedere al bambino di scegliere un’immagine di se stesso o di disegnarne una, e utilizzarla per segnalare le espressioni che riflettono la presenza di un’emozione intensa. In questo modo sia il genitore che il bambino possono imparare i segnali premonitori, che indicano la necessità di un supporto emotivo prima ancora che si verifichi il comportamento inappropriato.

#### Intervenire per prevenire un comportamento provocatorio

Il comportamento provocatorio di un bambino con ADHD si può verificare nelle attività quotidiane in tutti i contesti di vita.

La tabella seguente elenca alcune situazioni che possono condurre a un comportamento provocatorio, fornendo delle idee su come intervenire e prevenirlo.

<b>Situazione</b>	<b>Problema che potenzialmente può determinare un comportamento provocatorio</b>	<b>Strategie di intervento per evitare il comportamento provocatorio</b>
Attesa	Qualsiasi situazione che implica un'attesa può essere difficile, per es. fare la coda.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare per tempo e tentare di ridurre il tempo di attesa, ove possibile.</li> </ul>
Ricordare le regole e le istruzioni	Un bambino con ADHD può dimenticare le regole e le istruzioni subito dopo che sono state impartite. A causa del deficit di attenzione, ha difficoltà nel ricordare le regole.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ridurre al minimo l'uso d'istruzioni verbali e chiedere al bambino di ripeterle – sarebbe meglio metterle per iscritto</li> <li>• Considerare l'opportunità di includere semplici regole nel programma per casa / scuola, usando un codice a colori per enfatizzarle.</li> </ul>
Sedersi e concentrarsi	La breve durata dell'attenzione del bambino può rendere difficile lo stare seduti e concentrati.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasciare che il bambino scarabocchi o disegni sotto la vostra supervisione mentre gli parlate</li> <li>• Collegare gli argomenti agli interessi specifici del bambino per aiutarlo a focalizzare la sua attenzione</li> <li>• Rendere tutte le istruzioni molto chiare e coerenti.</li> </ul>
Accettare la responsabilità	Un bambino con ADHD può rifiutarsi di accettare la responsabilità di una sua azione.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allontanare il bambino dalla situazione scatenante e accompagnarlo dove può sfogare la sua frustrazione</li> <li>• Non tentare di discutere con il bambino – potrebbe solo aumentare la sua frustrazione, attivando ulteriormente il suo sistema di allerta</li> <li>• Spiegare chiaramente ciò che è accaduto e perché può essere personalmente responsabile – aiutarlo a comprendere il peso, seppure minimo, delle sue responsabilità</li> </ul>
Iniziare un compito	Vi può essere riluttanza a eseguire un compito, come iniziare a fare i compiti o uscire per andare a scuola.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare delicatamente che è necessario eseguire il compito prima di passare a cose più interessanti</li> <li>• Sottolineare il senso di soddisfazione quando il compito viene completato.</li> <li>• Mostrare la concretezza di un risultato positivo, in</li> </ul>

		modo immediato e rendendolo gratificante.
Cambiamenti nel programma e dei tempi	Il bambino con ADHD può non accettare che i piani possano cambiare all'ultimo momento e questo può causare problemi comportamentali.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegare chiaramente, e quando possibile con anticipo, la necessità del cambiamento</li><li>• Ridurre al minimo il turbamento esponendo gli aspetti positivi della novità</li><li>• Ringraziarlo per la comprensione e per il comportamento adeguato.</li></ul>

## CAPITOLO 4.2

### COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

Questo capitolo comprende due sezioni che spiegano l'importanza dell'autostima nell'ADHD e suggeriscono i modi migliori per svilupparla e mantenerla sia a scuola sia a casa.

#### SEZIONE 4.2.1 - COMPRENDERE E COSTRUIRE L'AUTOSTIMA

##### Perché l'autostima è importante per un bambino con ADHD

L'autostima può essere un problema per le persone di tutte le età, ma può essere maggiormente un problema significativo per un bambino con ADHD.

- Il bambino con ADHD solitamente riceve un numero maggiore di richiami (sei cattivo! È sempre colpa tua!) e meno complimenti rispetto ai coetanei.
- Il bambino può creare un'opinione negativa di se stesso anche nelle relazioni con i pari, in quanto ai suoi occhi ricevono un maggior numero di feedback positivi rispetto a quanti non ne possa ricevere lui stesso
- Essere incapace di controllare determinati comportamenti può indurre il bambino a sentirsi inferiore rispetto agli altri, come quando non riesce a rimanere seduto nel momento in cui l'insegnante gli ha detto di stare fermo al suo posto
- Alcuni bambini sentono di non corrispondere alle aspettative dei genitori e questo potrebbe comportare un senso di fallimento a casa e/o a scuola, come quando si ricevono dei voti insufficienti
- Gli insuccessi nelle situazioni sociali, tra cui le difficoltà nel fare amicizie e soprattutto nel mantenerle, possono rinforzare l'immagine negativa che un bambino ha costruito di se stesso
- Il bambino con ADHD tende a vedersi in base agli avvenimenti più recenti della sua vita piuttosto che in funzione dell'immagine di sé che si è costruito nel tempo. Per esempio, se recentemente ha avuto dei problemi, può sentirsi male e non ricordare gli eventi precedenti che erano positivi.

I genitori possono lavorare con gli insegnanti adottando delle strategie condivise per migliorare l'autostima del bambino, facendolo concentrare sugli aspetti positivi e riducendo gli effetti delle critiche ricevute. Possono anche pianificare progetti ed eventi che coinvolgeranno l'intera classe e creeranno un'opportunità per il bambino con ADHD di sperimentare un successo. Quello che funziona bene per i bambini con ADHD dovrebbe essere adatto per tutti i bambini, aiutando a promuovere la comprensione e l'unione dell'intera classe.

## Gli effetti della bassa autostima

- La difficoltà nel ricevere complimenti porta il bambino ad assumere difficoltà interpretative rispetto a quanto le altre persone dicono di lui, anche nel caso in cui si tratti di un rinforzo positivo.
- Tali difficoltà di interpretazione dei segnali comportano il crearsi di un atteggiamento sempre più ostile nei confronti degli stimoli esterni.
- Si perde la fiducia nelle proprie capacità e diminuisce così l'interesse nell'intraprendere qualsiasi cosa a causa della paura di fallire e di ricevere dei commenti negativi
- Si determina inoltre un progressivo e sempre più marcato abbassamento della soglia alle frustrazioni, che rende maggiore la suscettibilità del bambino nei confronti di stimoli negativi e aumenta la possibilità nell'intercorrere in crisi di rabbia
- Questa prospettiva negativa può determinare talvolta demoralizzazione e un conseguente abbassamento del tono dell'umore.

## Costruire l'autostima

- **Evidenziare gli aspetti positivi.** Riconoscere il più possibile quello che il bambino esegue correttamente invece di evidenziare i suoi errori
- **Fare complimenti.** Fare i complimenti al momento giusto: quando il bambino fa qualcosa in maniera corretta, rimarcare subito che si apprezza quello che sta facendo
- **Responsabilizzare.** Delegare compiti semplici e creare un sistema di ricompensa per il completamento dei compiti. Appena il bambino migliora la sua abilità, può assumere maggiori responsabilità
- **Sfruttare i punti di forza.** Incoraggiare il bambino a sviluppare i suoi punti di forza e i suoi interessi, indipendentemente dal fatto che siano scolastici, sportivi o creativi, e premiare i suoi successi
- **Incoraggiare.** Offrire un incoraggiamento costante, soprattutto quando il bambino sta facendo qualcosa che per lui rappresenta una sfida
- **Avere fiducia nelle capacità del bambino.** Un bambino può trarre beneficio dalla percezione che gli altri credano in lui e hanno fiducia nelle sue capacità. Questo può anche incoraggiare il bambino a sforzarsi per ottenere maggiori risultati
- **Riconoscere i miglioramenti.** Riconoscere i progressi fatti (anche quando sono modesti) e lodare il bambino nei momenti giusti, per aiutarlo a focalizzarsi sugli aspetti positivi
- **Porre gli errori in prospettiva.** Aiutare il bambino a capire che tutti possono sbagliare e che tutti noi impariamo dai nostri errori. Alcuni bambini con ADHD commettono lo stesso errore più volte ed è necessaria una maggiore dose di pazienza per occuparsene.
- **Focalizzarsi sul processo piuttosto che sul prodotto.** Tentare di non concentrarsi sul risultato finale, ma piuttosto lodare ciascuna parte del compito che viene completata, passo dopo passo.
- **Gli insegnanti dovrebbero fornire occasioni di coinvolgimento.** È importante che l'insegnante coinvolga tutta la classe e promuova progetti interessanti che possano sostenere il bambino con ADHD, mentre si lavora

sui suoi punti di forza in un ambiente di “squadra”. Questo fornisce un senso di uguaglianza, di conquista e di “valore”.

Può essere d'aiuto al bambino scrivere quello in cui pensa di essere bravo, e chiedere ai suoi genitori e amici di condividere ciò che pensa. Questo permetterà al genitore e al bambino di produrre un documento scritto che descriva quello che il bambino sa fare bene, al fine di aumentare la fiducia in sé, utile come sostegno per il futuro.



## SEZIONE 4.2.2 - CONCORDARE UN APPROCCIO CONDIVISO

L'autostima del bambino con ADHD può essere migliorata se i genitori lavorano insieme all'insegnante concordando un approccio condiviso ai problemi che determinano nel bambino la formazione di una bassa opinione di sé.

### Condividere strategie che funzionano

Se i genitori lavorano per migliorare l'autostima a casa, ma il bambino riceve critiche eccessive a scuola, il risultato finale sarà ugualmente il rinforzo di una bassa autostima, in quanto le opinioni negative potrebbero superare emotivamente quelle positive.

Le strategie per lo sviluppo dell'autostima che funzionano a casa potrebbero essere utilizzate per tutta la classe, piuttosto che essere indirizzate al solo bambino con ADHD. Questo può evitare l'isolamento del bambino con ADHD e l'idea che lui costituisca un "caso diverso" rispetto agli altri bambini.

Le strategie possono includere:

- **Dare responsabilità.** Assegnare compiti semplici e chiari in modo che il bambino possa diventare responsabile e sperimentare la sensazione di poter riuscire. Si può sviluppare un sistema di ricompensa per l'intera classe da usare quando il compito viene completato
- **Sfruttare i punti di forza.** Incoraggiare il bambino a sviluppare i suoi punti di forza ed interessi. Usare comunicazioni positive per favorire lo sviluppo dell'autostima
- **Incoraggiare.** Motivare il bambino, particolarmente quando tutta la classe deve affrontare un compito difficile
- **Riconoscere i miglioramenti.** Riconoscere i progressi del bambino, anche se sono modesti. Usate voi stessi come punto di riferimento: "*sono contento quando tu...*"
- **Misurare le critiche. Quando è necessario, valutare in modo equilibrato** i pro e i contro. Un bambino con ADHD tende a ricordare maggiormente i feedback negativi piuttosto che quelli positivi
- **Rendere la comunicazione più efficace.** Usare una pagellina giornaliera come mezzo di comunicazione tra l'insegnante e i genitori, specialmente nei casi di separazione dei genitori o di divorzio, in cui la comunicazione può essere più complicata
- **Dedicare tempo ed attenzione al bambino sui problemi extrascolastici.** Questo non deve riguardare i risultati o il comportamento, ma serve a sapere come il bambino si sente e quello che gli piacerebbe fare
- **Cercare attivamente delle occasioni in cui il bambino può mostrare ciò in cui è bravo.** Suggestire all'intera classe dei progetti appropriati o gite scolastiche.

## Comunicare le proprie opinioni

Uno scambio continuo di pareri può essere importante per aiutare i genitori e gli insegnanti a condividere strategie.

Com'è stato descritto anche per gli altri aspetti, genitori e insegnanti possono concordare:

- Quanto spesso bisogna comunicare e scambiarsi pareri
- In che modo avverranno queste comunicazioni – per telefono, email, per lettera o tramite incontri di persona
- Gli argomenti di discussione, per es. i successi e i miglioramenti nell'autostima e nelle amicizie, in aggiunta alle problematiche correnti
- Se le comunicazioni devono concentrarsi solo sull'autostima del bambino oppure includere anche informazioni relative al comportamento in generale e al rendimento
- Se utilizzare materiale scritto per le comunicazioni tra casa e scuola come una pagellina giornaliera
- La possibilità di generalizzare tali strumenti all'intera classe per offrire benefici a tutti i bambini.

## CAPITOLO 4.3

### SVILUPPARE CAPACITÀ ORGANIZZATIVE E DI GESTIONE DEL TEMPO

Questo capitolo suggerisce alcune strategie per lo sviluppo di capacità di organizzazione e di gestione del tempo sia a scuola sia a casa.

#### SEZIONE 4.3.1 - SFRUTTARE I PUNTI DI FORZA PER SVILUPPARE LE CAPACITÀ DI BASE

##### Suggerimenti per gestire il tempo con efficacia

Il bambino con ADHD ha problemi di gestione del tempo perché:

- Viene distratto dalle attività circostanti
- Ogni stimolo presenta la medesima salienza
- Non riesce a stimare quanto tempo gli servirà per completare un compito
- Non riesce a procrastinare una gratificazione nel tempo, e quindi le energie da utilizzare per effettuare un compito superano per lui la percezione del risultato positivo che potrebbe ottenere
- La sua attenzione si sposta continuamente da un compito all'altro.
- La percezione del tempo stessa è alterata

“Il tempo è il loro nemico”

*Una madre che parla a un membro della Taskforce*

Migliorare le capacità del bambino di gestione del tempo può far sì che i programmi possano essere eseguiti con più facilità sia a casa sia a scuola

La gestione del tempo può essere migliorata dalle strategie seguenti, che si basano sui punti di forza del bambino.

- Frazionare i compiti grandi in più compiti piccoli in modo tale da non sovraccaricare il bambino. Si può decidere insieme quanto tempo serve per completare ognuna di queste attività. Riuscire a portare a termine i compiti darà al bambino la sensazione di efficacia
- Accertarsi che il bambino sia in grado di leggere l'ora, e che porti un orologio da polso che lo aiuti ad assumere la responsabilità della gestione del suo tempo
- Lavorare con il bambino per stabilire un programma delle attività, come ad esempio i compiti scolastici, dando un tempo per completare ogni parte di essi all'interno di un tempo complessivo dedicato a tale attività. Si può utilizzare un contaminuti o un allarme come quelli del cellulare che segnalano una pausa di 5 minuti ogni 20 minuti di attività. In tale pausa al bambino è permesso di alzarsi
- Mettere i programmi scolastici e di casa in un posto visibile, per permettere al bambino di ricordare ciò che deve fare e quando

- Creare un sistema di ricompensa per la gestione del tempo svolta con successo sia a casa sia a scuola. Includere le passioni del bambino per favorire il rafforzamento della sua autostima
- Prepararsi, pianificare per tempo ed incoraggiare il bambino a fare lo stesso. Potreste anche presentare delle piccole opzioni in cui il bambino può prendere parte alla decisione.

### Suggerimenti per rimanere organizzati

Anche l'organizzazione delle sue attività costituisce una sfida per un bambino con ADHD che:

- È sbadato e si distrae facilmente
- Non ricorda dove mette le sue cose
- Non sempre si ricorda di guardare il programma.
- Ha difficoltà nel pianificare
- Ha difficoltà nel mantenere l'attenzione a lungo su un'attività

L'organizzazione del bambino può essere migliorata:

- Usando un codice a colori per rendere le informazioni sul programma più comprensibili
- Accertandosi che i programmi e gli orari siano in un posto dove il bambino possa vederli facilmente e consultarli. Una copia può essere messa anche nello zaino
- Incoraggiandolo e lodandolo quando segue il programma
- Utilizzando degli elenchi (checklist) di quello che deve portare a casa e quello che deve portare a scuola
- Usando spazi organizzati, come aree dedicate ai libri, agli abiti, ai giocattoli, ecc
- Disegnando una mappa che indica dove mettere le cose (ad esempio disegnando il banco di scuola e la scrivania di casa)
- Compilando un quaderno o una tabella per accertarsi che i materiali corretti per l'esecuzione dei compiti siano portati a casa
- Creando un sistema di ricompensa per le conquiste relative all'organizzazione.

## CAPITOLO 4.4

### GESTIRE LE ASPETTATIVE NELLA VITA E NEL LAVORO

Questo capitolo propone dei suggerimenti per favorire un atteggiamento positivo, per sfruttare i punti di forza e per incanalare l'energia e l'entusiasmo verso una professione futura che sia adeguata.

#### Incoraggiare obiettivi e aspettative positive

Uno dei modi per promuovere un atteggiamento positivo verso la vita può essere quello di far ricordare al bambino il proprio passato e a immaginare cosa vorrà nel futuro.

#### Comprendere le sfide nel mondo del lavoro

L'ambiente lavorativo può presentare una serie di sfide per una persona con ADHD, alcune delle quali sono simili a quelle che il bambino ha affrontato a casa o a scuola, come instaurare e mantenere rapporti interpersonali.

- Anche se i sintomi dell'ADHD possono influenzare la capacità della persona di portare avanti un'attività lavorativa, molte persone con ADHD hanno una carriera di successo, nella quale i loro punti di forza e abilità sono valorizzati e sfruttati al massimo.

Le sfide principali che una persona con ADHD deve affrontare al lavoro sono:

- **La creazione di un equilibrio.** Le persone con ADHD possono arrivare agli estremi, evitando il lavoro oppure diventando degli stacanovisti. È necessario lavorare duramente per creare e mantenere un equilibrio tra il lavoro e la vita privata
- **Andare d'accordo con i colleghi.** I rapporti con i colleghi di lavoro, inclusi quelli con i superiori, sono una vera sfida. Alcuni sintomi, come l'impulsività, possono generare situazioni difficili e richiedono un notevole impegno teso a costruire e mantenere relazioni stabili
- **Ridimensionare gli eventi.** Quando si ha a che fare con le difficoltà quotidiane legate al lavoro, può essere complicato ricordare l'obiettivo finale. Le persone con ADHD si perdono nei dettagli dimenticando gli altri compiti oppure tralasciano dei particolari importanti
- **Essere organizzati.** L'organizzazione può rimanere un problema costante per le persone con ADHD di ogni età, e può peggiorare in seguito alle richieste lavorative
- **Assumersi responsabilità.** Le persone con ADHD possono avere difficoltà ad assumersi la responsabilità per le loro azioni al lavoro, e a controllare le loro emozioni, soprattutto durante i conflitti
- **Pianificare.** La pianificazione per conseguire obiettivi specifici è difficile per diverse ragioni, tra cui la scarsa capacità di progettazione e di gestione del tempo

- **Rimanere sul compito.** Si distraggono facilmente e hanno difficoltà a rimanere concentrati sul compito fino alla sua conclusione.

### Trovare una professione adatta

Un punto di partenza utile per individuare una professione adatta è pensare ai punti di forza e di debolezza. Una persona con ADHD può avere acquisito consapevolezza dei propri punti deboli in base all'esperienza acquisita fuori e dentro la scuola, ma può trovare veramente difficile ricordare ciò in cui è stata davvero brava.

Può essere di aiuto prendere in considerazione i punti di forza e le abilità che emergono proprio da alcuni sintomi caratteristici dell'ADHD, come:

- **Energia.** Se viene richiesta dal tipo di lavoro, il notevole livello di energia delle persone con ADHD può aiutarli a realizzare molto
- **Concentrazione.** Anche se si pensa che le persone con ADHD abbiano problemi a concentrarsi, in realtà hanno difficoltà a regolare la propria attenzione. Un vantaggio che ne deriva è che spesso ignorano i particolari trascurabili, e sono invece capaci di focalizzarsi su ciò che li interessa molto intensamente
- **Creatività.** Dato che la loro mente è molto attiva, con tanti pensieri e idee che si susseguono in modo disinvolto, sanno offrire soluzioni ed approcci nuovi al lavoro
- **Gestione del caos.** Possono tollerare e persino avere successo in un ambiente caotico e frenetico
- **Adattabilità.** Hanno una grande adattabilità che consente loro di essere flessibili in modalità che gli altri troverebbero insostenibile, come lavorare da soli o in orari insoliti.

Una volta identificati i punti di forza e di debolezza, la persona con ADHD può partire alla ricerca della professione che meglio si adatta alle sue caratteristiche, escludendo le altre tipologie. La professione deve presentare quelle caratteristiche in grado di suscitare la curiosità della persona e avere connessioni con i suoi interessi.

Vi sono molte fonti d'informazione che possono aiutare nella ricerca dell'occupazione adatta.

- Internet
- Consulenti per l'orientamento professionale
- Associazioni professionali
- Agenzie
- Persone che già svolgono quella professione
- Coach
- Associazione nazionale e locale dell'ADHD.

## **Programmi a lungo termine**

Fare carriera può essere difficile, soprattutto il pensare a lungo termine, a causa di una probabile indecisione.

I consulenti per l'orientamento professionale possono offrire consigli sulle opzioni disponibili e sui passi necessari ad ottenere determinati posti.

Quando si elabora un programma di lavoro realizzabile, si deve tener conto che gli adolescenti con l'ADHD maturano più lentamente rispetto ai loro coetanei, e necessitano di più tempo per acquisire le competenze necessarie per la loro vita. Per questo un coach o uno psicologo può rivelarsi utile per sviluppare o mettere in luce le varie potenzialità.

## CAPITOLO 4.5

### RICONOSCERE I PROPRI SENTIMENTI

Questo capitolo fornisce un'idea su come riconoscere e comprendere i cambiamenti d'umore e i sentimenti dei bambini con ADHD. Vengono anche dati alcuni suggerimenti di tecniche che aiutano a controllare le emozioni.

#### Comprendere i cambiamenti di umore

I bambini con ADHD sperimentano notevoli e frequenti cambiamenti d'umore, passando dalla felicità e ottimismo alla rabbia e frustrazione. Questi cambiamenti non sono dovuti necessariamente al risultato di un'azione specifica, ma possono essere determinati da:

- **Bassa autostima.** Un bambino può avere una scarsa autostima, sviluppata nel corso del tempo, come risultato di una serie di risposte negative ricevute dalle altre persone
- **Impulsività.** I bambini con ADHD possono saltare alle conclusioni di un ragionamento senza avere delle prove a sostegno, e da questo ne potrebbe derivare un cambiamento di umore legato alla conclusione tratta
- **Labilità affettiva.** L'umore dei bambini potrebbe variare anche in seguito a piccoli stimoli
- **Effetto di rimbalzo (Rebound).** Nel momento in cui l'effetto del farmaco cessa, si può verificare temporaneamente un aumento dei sintomi dell'ADHD o dell'irritabilità
- **Un disturbo correlato.** Insieme all'ADHD, un bambino può avere talvolta anche altre comorbidità, quali un disturbo dell'umore o un disturbo d'ansia

#### Controllare gli stati emotivi

I genitori possono provare ad aiutare il bambino a controllare il proprio umore, soprattutto se è negativo, parlando con lui ed incoraggiandolo a seguire alcuni passi:

##### PENSARE →

... a che cosa prova a seconda di quello che sta succedendo e dei fatti accaduti.

##### CANCELLARE →

... il pensiero se questo non è basato su azioni attuali e fatti realmente accaduti.

##### UTILIZZARE UN ALTRO PUNTO DI VISTA →

... se un pensiero negativo è realmente legato a ciò che sta accadendo. Esso non deve determinare per forza un sentimento o un umore negativo. Osservando le cose da un'altra prospettiva, si può aiutare il bambino a vedere le cose in un'ottica più positiva.



### **Esercitarsi a stabilire degli obiettivi**

Un esercizio che può aiutare a superare stati d'animo spiacevoli, consiste nel chiedere al bambino di disegnare quello che lo disturba o gli provoca sofferenza, e discutere quello che preferirebbe che accadesse. Questo fa sì che ci si renda conto delle emozioni e dei sentimenti privati dal bambino.

## CAPITOLO 4.6

### FARE AMICIZIE E MANTENERLE

Questo capitolo offre suggerimenti sui modi migliori per fare amicizie e renderle durature. Spiega le difficoltà incontrate da un bambino con ADHD e come i genitori e gli insegnanti possono rimuovere gli ostacoli e favorire il formarsi di relazioni di grande valore.

#### Creare relazioni positive

Fare amicizie e mantenerle è importante per tutti i bambini. Tuttavia, questo può essere difficile per il bambino con ADHD perché:

- Può avere problemi nel comprendere i segnali di una comunicazione efficace, come un sorriso o una smorfia, che gli altri bambini capiscono immediatamente
- Inizialmente può sembrare attraente e speciale per gli altri bambini, ma l'attrazione scompare appena gli altri bambini si stancano del suo comportamento, spesso troppo irruento.
- Matura più lentamente e per questo necessita del supporto degli adulti anche quando è adolescente.

Anche se i genitori non possono costringere i bambini a essere amici, possono però comportarsi in modo da favorire il formarsi di amicizie e il loro mantenimento.

I genitori potrebbero:

- Aprire la casa alla frequentazione di amici
- Invitare solo pochi amici a casa alla volta, per evitare di perdere il controllo della situazione
- Incoraggiare il bambino a fare amicizia – anche se ciò include un impegno aggiuntivo da parte dei genitori
- Stabilire delle regole chiare su quando il bambino può vedere i suoi amici, così che siano ben chiari i limiti di ciò che è considerato accettabile e ciò che non lo è
- Organizzarsi per tempo e spiegare cos'è l'ADHD ai genitori dell'amico, se sono previste loro visite
- Evitare attività competitive, incoraggiare invece quelle attività all'aperto che possono consentire delle pause e tempi di riposo.

Ecco alcuni dei fattori che influiscono sulla capacità del bambino di fare amicizia:

- L'acquisizione di una buona autostima e conoscenza di sé – questi elementi sono fondamentali per evitare gli scontri
- La mancanza di abilità sociali e comunicative – se i problemi persistono all'età di 10 anni, sarebbe opportuno effettuare un corso per l'apprendimento delle abilità sociali

- Il fraintendimento degli altri – d'importanza fondamentale sono la capacità di interpretare i segnali del linguaggio del corpo, di identificarsi con gli altri e di capire cosa stanno provando
- Comportamento inappropriato – i bambini con ADHD invadono lo spazio personale altrui, non riescono ad accettare le regole del gioco e sono incapaci a perdere durante il gioco.

### **Superare i limiti alla formazione di amicizie**

I genitori dovrebbero incoraggiare il bambino a trovare delle aree in cui eccelle, e in cui può competere con gli altri. La creatività e la vivacità di questi bambini possono infondere coraggio ai compagni. Se il bambino possiede un'abilità che può essere di aiuto per i propri compagni, questo potrebbe promuovere l'amicizia e rafforzare l'autostima. L'utilizzo di alcuni social media è un'opzione che va considerata per promuovere la formazione di una rete di amici di scuola, che può fare parte della vita del bambino, aumentando i suoi interessi e combattendo la noia. Tuttavia, è importante che questo venga supervisionato dagli adulti, per monitorare ogni segno di cyberbullismo.

A volte è necessario rendersi conto che una vita con l'ADHD crea delle sfide in cui la solitudine diventa parte integrante della vita, che però può essere alleviata attraverso l'utilizzo di social media, come mezzi di comunicazione e di creazione di amicizie.