

**Piccoli  
GRANDI  
Manuali**



**i manuali red!  
da 30 anni con i genitori**

**Ariane Hébert**, psicologa canadese, possiede una formazione in terapia cognitivo-comportamentale, psicologia umanistica, cura dello stress post-traumatico e terapia EMDR (Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari). Madre di due bambine affette da disturbi dell'attenzione, è consulente per la scuola, tiene corsi e scrive su giornali. È convinta che la sua professione (dopo quella di mamma) sia la più bella del mondo...

© 2016 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Traduzione di Marina Intini dall'originale canadese *TDA/H. La boîte à outils*,  
Éditions de Mortagne, Canada  
© 2015 Éditions de Mortagne, Ottawa. Tutti i diritti riservati

Stampa: LEGO Spa. Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

Ariane Hébert

# Disturbi dell'attenzione

**red!**



*Ai miei tre Adhd preferiti*



# Introduzione

La vita, talvolta, fa le cose bene... Quando ho iniziato a esercitare la mia professione, diversi anni fa, ho deciso di consacrare buona parte del lavoro alla valutazione psicologica, che mi stimola costantemente e mi tiene vigile e aggiornata nelle mie conoscenze. A quel tempo ignoravo che avrei messo al mondo due belle bambine, dai caratteri opposti ma che presentano entrambe il disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Adhd). In parallelo, nel mio lavoro quotidiano ho avuto a che fare con i disturbi del neurosviluppo e così ho acquisito una certa specializzazione nella materia.

Ovviamente le mie conoscenze in questo campo mi hanno avvantaggiato riguardo agli interventi e alle strategie da mettere in atto a casa, e mi hanno anche consentito di capire che i disturbi delle mie figlie erano da attribuire direttamente ai geni... del loro papà! Vivere giorno dopo giorno con tre persone con Adhd ha fatto di me la testimone diretta dei sintomi del disturbo in tutte le loro forme, e questo mi ha dato l'occasione di sperimentare trucchi e tecniche per affrontarli, di vedere in opera gli effetti della terapia medica e, soprattutto, di constatare quanto impegno richiede questo disturbo, impegno che troppo spesso passa sotto silenzio. Il contesto in cui vivo, il mio nucleo familiare e anche le tante famiglie conosciute nell'ambito del mio lavoro mi hanno fornito strumenti e una riserva di esperienze meglio di quanto avrebbero potuto fare centinaia di ore passate sui libri.

Quest'opera è essenzialmente una guida pratica che deriva sia dalla mia storia professionale e personale, sia dalle richieste dei

genitori che ho incontrato ogni giorno per lavoro. Desidero condividere trucchi, tecniche e strategie efficaci, che possono essere messi in atto allo scopo di migliorare la qualità di vita dei bambini affetti da Adhd e, di conseguenza, di chi li circonda.

Il libro è destinato in particolare ai genitori di bambini in età scolare, perché spesso la diagnosi del disturbo viene posta nel corso delle elementari, ma può essere utile anche per soggetti che hanno qualche anno in più. È caratterizzato dal racconto di situazioni vissute (contrassegnate dall'icona "strizzatina d'occhio" ) e da consigli di vario tipo (contraddistinti dall'icona "pollice su" ) , che facilitano la comprensione e rendono più stimolante la lettura. Con ogni probabilità sarà letto anche da genitori che hanno essi stessi l'Adhd, che abbiano ricevuto o no la diagnosi! Questa guida non è un'opera scientifica classica né un rigido manuale di istruzioni, e io spero che saprà ispirarvi quel qualcosa in più che farà la differenza.

Buona lettura!



# L'Adhd in breve

Il disturbo da deficit di attenzione con o senza iperattività (noto come Adhd, acronimo della denominazione inglese Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) è uno dei disturbi del neurosviluppo di cui i media si sono più occupati negli ultimi anni. Il disturbo, benché esista da molto tempo (non ci sono dubbi in proposito), nel passato non era molto diagnosticato, mentre ora si stima un'incidenza del 5% circa nella popolazione<sup>1</sup>. Tuttavia, in generale, non è ancora ben compreso; secondo la pubblica opinione i bambini con Adhd sono necessariamente dei piccoli terremoti che saltano sui divani a casa degli altri, lanciano gomme a scuola e fanno scenate nei centri commerciali. Invece esistono tanti profili Adhd quanti sono... i bambini con Adhd.

Essenzialmente l'Adhd consiste nella difficoltà o nella inattitudine, per l'individuo affetto, ad astrarsi da alcuni stimoli esterni (o a inibirli) e a controllarsi. La mancanza di inibizione può comportare l'incapacità di restare calmi (per esempio, di smettere di agitarsi), di selezionare gli stimoli ambientali (prestare attenzione solo a ciò che dice l'insegnante, trascurando il camion che passa per strada), di moderare le reazioni emotive (controllare la propria frustrazione quando una richiesta viene respinta) o di dominare i pensieri (non lasciarsi distrarre dal proprio mondo immaginario o anche non prevedere una tragedia imminente).

---

1. American Psychiatric Association, *DSM-5 Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali* (V edizione), Raffaello Cortina, Milano, 2014.

La mancanza di inibizione si percepisce facilmente quando porta il bambino ad avere di continuo l'argento vivo addosso, ad agire come se fosse spinto da un motore, a parlare senza sosta, a non riuscire a stare tranquillo, ad arrabbiarsi all'istante o, in breve, quando si manifesta con iperattività e impulsività. Spesso si riscontra quando il bambino è molto lunatico, chiuso nella sua bolla o nel suo mondo, sembra perdere il filo di ciò che fa, è soggetto a dimenticanze ed è disorganizzato.



### EHÌ, SCENDI DALLA LUNA!

Tempo fa le mie due figlie, rispettivamente di 6 e 7 anni, avevano concordato uno scherzo che coinvolgeva il padre. La maggiore si era nascosta nel cestone della biancheria, l'altra invece doveva attirare nella stanza il papà, allo scopo di farlo spaventare. La piccola, cercandolo per casa, si è imbattuta in un giocattolo interessante e si è dimenticata della sorella, che è uscita indolenzita dal cestone parecchi minuti dopo!

La labilità emotiva, o il fatto di avere rapidi sbalzi d'umore, è meno frequentemente riconosciuta come dimostrazione di mancanza di inibizione. I genitori descrivono spesso il loro figlio con Adhd affermando che è estremamente sensibile, che si mette a piangere "per delle sciocchezze" o anche che con lui "occorre continuamente camminare sulle uova, non si sa mai come comportarsi"... Il fatto di reagire istintivamente alle proprie sensazioni interiori (le emozioni) può essere spiegato anche con un'insufficiente capacità di autocensura.

L'inattitudine a mostrarsi flessibile, ad adattarsi alle richieste dell'ambiente, è un altro tratto dell'Adhd. L'inibizione, infatti,

interviene quando arriva il momento di sopprimere i comportamenti automatici o appresi per rimpiazzarli con comportamenti specifici del contesto; lacune a questo riguardo provocano di conseguenza comportamenti o atteggiamenti rigidi.



### MAI SENZA IL COSTUME!

Un giorno che con la mia famiglia e un gruppo di amici ho trascorso la giornata in un parco acquatico, una mia amica arrivando sul posto si è accorta di avere dimenticato la sacca dei costumi da bagno nell'ingresso di casa. Il più giovane dei suoi figli, cui è stato diagnosticato un Adhd, ha rifiutato categoricamente di andare sugli scivoli, non essendosi fatto convincere, al contrario dei suoi fratelli, che per quella volta i bermuda arrotolati potevano fare le veci dei costumi. Per lui era inconcepibile fare il bagno senza l'indumento appropriato.

Evidentemente la mancanza di inibizione interferisce nettamente con le capacità di attenzione selettiva, divisa e sostenuta.

- Per esempio, **lacune riguardanti l'attenzione selettiva** (che richiede di trattare solo le informazioni necessarie al lavoro intrapreso e di respingere quelle non pertinenti o le fonti di distrazione) renderanno difficile al bambino concentrarsi sull'elenco del materiale scolastico che deve inserire nello zaino, scritto sulla lavagna, trascurando i disegni, i tabelloni e gli orari appesi alle pareti dell'aula.
- Allo stesso modo, un **deficit dell'attenzione divisa** (cioè la capacità di trattare contemporaneamente più informazioni o di fare più di una cosa alla volta) significa che il bambino è incapace di distribuire la sua attenzione e che la dirige istintivamente verso



## INCANTATO DALLO SCHERMO!

Molti genitori si presentano al primo incontro dicendomi che il figlio è capace di attenzione sostenuta perché sta per ore davanti al televisore o impegnato in un videogioco! Sfortunatamente, né l'una né l'altra azione richiedono sforzi attentivi. Piuttosto è vero il contrario: occorre essere molto concentrati per riuscire a stare in una stanza con un televisore acceso senza ascoltare! Quando l'attenzione e la concentrazione del bambino sono indispensabili perché porti a termine un incarico, abbiate cura di spegnere il televisore e di riporre il tablet.

una sola fonte di informazione. Per esempio, in classe, ascolta sia l'insegnante sia i compagni che chiacchierano dietro di lui: poiché la sua scelta non è cosciente e in genere è spontanea, inutile precisare chi, tra l'insegnante o il gruppetto di amici, ha la meglio su di lui... Per questo bambino, anche prendere appunti mentre vengono date le spiegazioni è una grossa scommessa.



## MI CHIEDI TROPPO!

Una delle prove cliniche per valutare l'attenzione divisa richiede ai bambini di ascoltare suoni mentre fanno un gioco tipo "Cerca e trova". Mi è capitato più volte di vedere bambini che si ribellavano dicendo: "Non posso fare due cose contemporaneamente!".

- Infine, anche i **deficit dell'attenzione sostenuta** (che si riferisce alla capacità di mantenere l'attenzione durante un compito che può essere noioso, ripetitivo, monotono o implicare un tempo di latenza) comportano il loro bagaglio di sfide: seguire con attenzione il discorso di un interlocutore, anche quando la conversazione sembra poco stimolante, tenere a mente che il testo scritto da produrre a scuola deve contenere determinati elementi, eseguire una serie di consegne senza perdere il filo di ciò che si sta facendo sono esempi validi di situazioni che richiedono l'impiego di energia colossale da parte di un bambino con Adhd.

# Quando l'allarme è suonato...

Alcuni genitori sospettano che “qualcosa” sia all’origine delle difficoltà o dei comportamenti del loro bambino; altri, invece, credono tassativamente che il figlio sia l’incarnazione della disattenzione e dell’iperattività. In ogni modo, alcuni segni e manifestazioni dovrebbero mettervi la pulce nell’orecchio e condurre alla valutazione psicologica.

Ecco alcuni tratti da osservare.



## **Difficoltà a stare attento in modo costante durante alcune attività**

Il fatto che il bambino talvolta possa trascorrere diverse ore di fila a giocare con i videogiochi o con i mattoncini per le costruzioni non esclude di per sé difficoltà di attenzione prolungata. Anche i bambini cui è stato diagnosticato ufficialmente un Adhd riescono, in alcune occasioni o in certe attività, a dare prova di buone capacità di attenzione. D'altronde, non è raro vedere genitori confusi dai comportamenti fluttuanti del loro bambino.

Io paragono spesso i bambini con Adhd agli scattisti; essi possono, in determinate condizioni, offrire prestazioni notevolissime. Ma l'energia che questo richiede è tale che inevitabilmente finiscano per “rompere”. Essi sono quindi incapaci di mantenere a lungo la cadenza e sono dei mediocri maratoneti.

## Grande distraibilità



Un giorno ero a casa di un'amica e la osservavo mentre, seduta a un tavolo insieme al figlio con Adhd, tentava invano di fargli terminare i compiti in mezzo al brusio familiare: lei si sgolava ripetendogli continuamente di smettere di guardare ovunque, perdendo la concentrazione. Il piccolo, ovviamente, tendeva a portare lo sguardo su ogni minimo movimento nella stanza, o su tutto quello che produceva un rumore, fatto che chiaramente esasperava la madre. Allora mi sono avvicinata a lei in modo discreto e le ho lanciato un "Buh!" tonante, che ovviamente l'ha fatta sussultare. Prima che mi strangolasse, le ho spiegato che gli stimoli che circondavano suo figlio avevano su di lui lo stesso effetto; anche se desiderava ardentemente ignorarli, il suo cervello era incapace di astrarsi da essi e di non trattare l'informazione. La cosa migliore, quindi, era fare in modo che essi fossero assenti nell'ambiente durante il periodo in cui si richiedeva la sua concentrazione. (Mi sono anche preoccupata di spiegarle che tutti i genitori, senza eccezioni, sono talvolta esasperati per i tratti di disattenzione, ma che questo non fa di noi dei genitori sgradevoli).

## Tendenza a evitare o a procrastinare le attività che richiedono uno sforzo mentale sostenuto



Molti individui con Adhd, bambini o adulti, riescono meglio sotto pressione. Allo scopo di favorire il passaggio all'azione e di evitare la procrastinazione, può essere opportuno stabilire che gli incarichi assegnati al bambino debbano essere svolti entro breve tempo, controllato con l'orologio, o proporre sfide da affrontare rapidamente.

## **Difficoltà a prestare attenzione ai dettagli o tendenza a fare errori di distrazione durante lo studio e altre attività**



I genitori che incontro nel mio studio riferiscono frequentemente che il loro bambino a casa sembra assimilare bene le nozioni scolastiche, ma poi ha grandi difficoltà nelle verifiche a scuola o durante gli esami. Essi hanno l'impressione che il figlio "disimpari" la materia, ma non è necessariamente quello che succede.

Può accadere che l'integrazione delle nozioni sia troppo fragile e non resista al trascorrere del tempo, ma è anche possibile che l'alunno, inserito in un ambiente in cui gli stimoli distrattori sono molto numerosi, abbia più difficoltà a stare attento e ad accorgersi dei propri errori.

Per cercare di ovviare alla situazione, una buona opzione è far cambiare l'ambiente dello studio e del ripasso, esponendo il bambino a stimoli differenti.

## **Difficoltà a iniziare, portare avanti e terminare un compito**



Mentre visitavo con i miei familiari una grande città, ci siamo fermati in un bar per servirci della toilette. Dal momento che diverse persone erano in attesa in uno spazio ristretto, ho chiesto alla mia figlia più piccola di raggiungerci nel corridoio antistante una volta finito. Dopo diversi minuti trascorsi in sua attesa camminando avanti e indietro, sono andata a vedere cosa le era successo. Era al lavabo e continuava a lavarsi le mani perché aveva scoperto che, strofinandole velocemente e con frenesia, il sapone formava grosse bolle che poi riusciva a far volare. Non si preoccupava del disagio degli altri membri della famiglia, che aspettavano da un bel po' in un corridoio stretto. In quel momento anche il semplice compito di andare in bagno in un intervallo di tempo ragionevole sembrava fuori dalla sua portata!



## Difficoltà a organizzarsi nello studio e in altre attività



Ho avuto la possibilità di osservare un'ampia gamma di sintomi di disorganizzazione, manifestati nel corso di attività semplici, mentre tenevo sotto osservazione in un'aula un bambino che si sospettava affetto da Adhd. L'alunno doveva creare un personaggio incollando materiali da bricolage su un foglio di carta. Invece di prevedere e pianificare la sua realizzazione, si alzava dal banco e andava avanti e indietro da questo alla ricerca dei materiali ogni volta che voleva prendere un elemento da usare. Poiché non faceva attenzione a mettere il cappuccio allo stick della colla o a posare lo stick a una certa distanza, si è presto ritrovato con le maniche e le dita appiccicose; i fogli gli cadevano attorno, le matite rotolavano per terra e, quando ha deciso di sedersi, non si è accorto che la sedia era stata spinta quasi un metro indietro. E, colmo della sfortuna per questo piccolino, rialzandosi dopo essere caduto ha calpestate il suo bricolage, che si è stracciato...

## Dimenticanze frequenti nella vita quotidiana



Una mia vecchia amica, rappresentante di un'azienda di stoviglie, mi ha confidato che non mette mai i suoi preziosi piatti nel cestino per il pranzo del figlioletto, perché con molta probabilità non li rivedrebbe più. Nei primi tempi che il figlio frequentava la scuola, lei aveva sospettato che l'insegnante se li portasse a casa, perché sparivano tutti i giorni. Ora la mia amica ha una scorta di piatti usa e getta e si accerta che solo questi oltrepassino la soglia di casa.

## Iperconcentrazione



Spesso nei soggetti con Adhd che praticano un'attività da loro gradita o che richiede capacità di attenzione si osserva uno stato di concentrazione intensa. La lettura, la televisione, i giochi di costruzione o altri passatempi possono portare a questo stato di "trance", nel quale il soggetto perde la nozione del tempo e degli avvenimenti che si succedono intorno a lui. Si può interpellarlo più volte pronunciando il suo nome prima di ottenere una reazione oppure è necessario toccarlo per riportarlo alla realtà. Nessun timore, però: non è il segno di un'effettiva perdita di contatto con la realtà (come nel caso di una personalità psicotica, per esempio), né di un malsano ripiegamento su se stessi.

## Agitazione o impulsività



La mia vita quotidiana a casa è contrassegnata da manifestazioni di impulsività. Una delle mie figlie si convince invariabilmente di avere perduto delle cose personali lamentandosi, persino prima di averle cercate. L'altra lancia a terra la spazzola dei capelli se una ciocca rifiuta di stare al suo posto. Mio marito, invece, è incapace di piantare un chiodo senza ingiuriare i suoi attrezzi. Il lato positivo della situazione è che, senza questi gesti di stizza, non avrei mai scoperto i benefici dello yoga...

## **Variazioni importanti del tono dell'umore o delle emozioni espresse**



Ridere troppo forte e intensamente, arrabbiarsi o piangere per un nonnulla, ecco dei comportamenti che caratterizzavano pienamente mia figlia qualche anno fa. Mi ricordo in particolare di una mattina in cui, appena alzatasi, si è messa a insultare il gatto che aveva avuto la sfortuna di saltarle sulle gambe mentre lei faceva colazione, ha riso sino alle lacrime quando il padre ha fatto cadere un uovo sul pavimento e pianto in modo teatrale dopo avere constatato che eravamo a corto di marmellata. Troppe emozioni per una ragazzina sveglia da poco!

## **Tendenza a parlare di continuo mentre fa i compiti**



Quando un bambino continua a parlare (anche tra sé e sé) durante lo studio, un utile strumento cui i genitori possono ricorrere è una speciale cuffia che permette il ritorno della voce, normalmente usata nella rieducazione ortofonica dei piccoli. Questo strumento aiuta il bimbo a prendere coscienza della sua continua verbalizzazione; ascoltando in modo chiaro la sua voce e i suoi discorsi, finisce per essere disturbato da se stesso e, nel tempo, dovrebbe tendere a ridurre questo comportamento.

## Difficoltà ad aspettare o a dar prova di pazienza



Mentre era sottoposto a una valutazione psicologica, un ometto di 8 anni, dopo ogni attività, domandava regolarmente: “Stiamo per finire? È lungo!”. Dopo un’ora di lavoro gli ho suggerito di fare una pausa merenda. Quando ho raggiunto i suoi genitori nella sala d’attesa, il padre mi è venuto incontro veloce, domandando: “Tra quanto tempo finirete? L’attesa, qui, è lunga...”.

## Indecisione



È difficile, per un soggetto affetto da Adhd, prendere una decisione! Da una parte può decidere di traslocare o di cambiare lavoro in meno tempo di quanto occorra per dirlo, dall’altra esita molto a lungo prima di scegliere il piatto da ordinare... e ritorna tre volte sulla sua decisione.

## **Attenzione!**

Sappiate che, perché si possa parlare di Adhd, devono essere comparsi diversi sintomi prima che il soggetto abbia compiuto i 12 anni. Questi sintomi, nel corso degli anni, si trasformano e possono esprimersi in modi vari con il passare del tempo. È quindi possibile che alcuni tratti che sembravano assenti quando il bambino era più piccolo, o anche che sono presenti in un solo contesto (la casa, per esempio), si aggravino o si manifestino più spesso o con maggiore chiarezza quando egli diventa più grande.

# Primo passo: la valutazione

Se individuate in vostro figlio un certo numero di sintomi riconducibili all'Adhd, o se i suoi maestri o professori vi segnalano dei comportamenti che non avete l'opportunità di osservare nel contesto familiare e che sembrano limitare il funzionamento del bambino, è opportuno che lo facciate valutare da un esperto. La valutazione è infatti necessaria per stabilire se si tratta di sintomi di un vero e proprio disturbo o di semplici manifestazioni di difficoltà.

## Il percorso diagnostico

La formulazione di una diagnosi di Adhd rientra nell'ambito della valutazione dei disturbi mentali. Tale diagnosi spetta a specialisti dell'età evolutiva (neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta ecc.), che possono anche operare nei Servizi di Tutela della Salute mentale e Riabilitazione dell'Età evolutiva o in un'Unità Operativa di Neuropsichiatria per l'Infanzia e l'Adolescenza.

Il percorso diagnostico prende avvio con una valutazione comportamentale globale, che deve essere fatta da uno specialista che conosce bene l'Adhd; la sua competenza determinerà la sua capacità di formulare la diagnosi. Non esiste né un esame del sangue, né un test fisico né un test neuropsicologico che possa convalidare o smentire una diagnosi di Adhd.

# Indice

- 7      **Introduzione**
- 9      **L'Adhd in breve**
- 14     **Quando l'allarme è suonato...**
- 22     **Primo passo: la valutazione**
  - 22     Il percorso diagnostico
- 26     **La terapia medica e altre strategie di intervento**
  - 27     La terapia farmacologica
  - 29     Tipi di farmaci
  - 30     Gli effetti secondari
  - 31     L'effetto "zombi" e l'introduzione del farmaco
  - 31     Fare una pausa
  - 32     Altre soluzioni
- 34     **Concentrarsi e restare attenti**
  - 34     I compiti scolastici
  - 40     Restare impegnati
  - 51     Le attività quotidiane
- 56     **Organizzarsi**
  - 56     Organizzarsi per non perdere niente
  - 58     Organizzarsi per non dimenticare niente
  - 61     Organizzarsi per prevedere
  - 64     Organizzarsi per non annoiarsi

65	<b>Calmarci: gestire l'agitazione motoria</b>
65	Muoversi per prepararsi
67	Muoversi senza disturbare
69	Muoversi per stancarsi
71	Smettere di muoversi
73	<b>Controllare emozioni e comportamenti</b>
73	Collera, ansia e impulsività
81	Le strategie comportamentali
89	Risolvere i problemi
91	Comunicare
94	<b>Arginare i comportamenti indesiderabili</b>
94	Rinforzare
96	Scegliere contro cosa combattere
98	Educare senza collera
100	Intervenire per gradi
102	Essere costanti e coerenti
105	<b>Collaborare: le strategie nell'ambito scolastico</b>
108	<b>Conclusione</b>