

# La gestione del bambino iperattivo ai tempi del covid

Mario Di Pietro

[www.mariodipietro.it](http://www.mariodipietro.it)



Prevenzione e trattamento delle patologie da stress da Covid

# Le esigenze dei bambini con deficit d'attenzione e iperattività (ADHD)

- ▶ Bisogno di movimento
- ▶ Saper gestire l'impulsività
- ▶ Bisogno di cambiare spesso attività
- ▶ Saper gestire la collera
- ▶ Bisogno di parlare
- ▶ Necessità tollerare le frustrazioni
- ▶ Tollerare la noia
- ▶ Bisogno di stimoli nuovi



# Lo stress delle famiglie

- ▶ Le famiglie di bambini iperattivi trovano esposte a due condizioni stressogene collegate alla pandemia: il riadattamento funzionale a un cambiamento nello stile di vita e il bombardamento mediatico che alimenta in continuazione il terrore per il virus

# In che clima vivono le famiglie?

La narrazione di questa epidemia si è basata sull'irrazionalità, sull'ignoranza e sulla manipolazione dell'informazione. Ci hanno detto falsità sulle terapie, sulla letalità del virus, sulla modalità di diffusione, sull'uso delle mascherine.

Virologi dal pulpito della loro ignoranza hanno giocato a fare le supertar nei salotti televisivi radical chic facendo solenni proclami che consolidavano l'uso della paura come strumento di controllo di massa.



# Potere della negatività o negatività al potere?

Con la paura istillata ogni giorno, da quasi un anno, un intero popolo è stato soggiogato a una dittatura sanitaria mettendo a tacere ogni forma di dissenso e di buon senso.



I media si sono crogiolati nel marasma della negatività trasmettendo in continuazione la morte in diretta con i loro inviati speciali a caccia di notorietà.



# Importanza di fornire alle famiglie adeguati strumenti psicologici di fronteggiamento

- ▶ Proteggersi da una cattiva informazione
- ▶ Gestire la paura
- ▶ Superare lo scoraggiamento e la depressione
- ▶ Affrontare il continuo stress dovuto alle attuali condizioni di vita



# Aiutare le famiglie a gestire lo stress emotivo

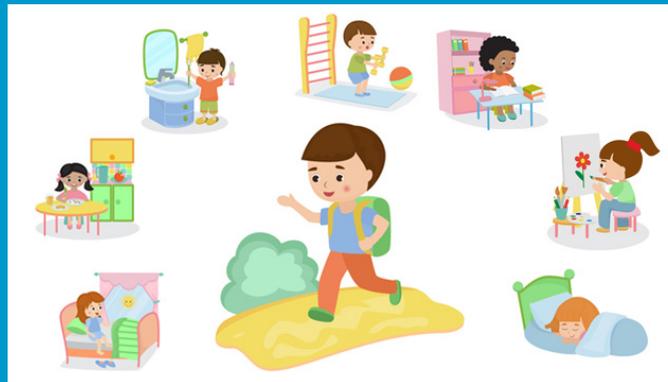
- ▶ Fornire indicazioni ai genitori su come fronteggiare situazioni che possono favorire l'insorgere di ansia o turbamento.
- ▶ Salvaguardarsi da telegiornali e dibattiti televisivi!!!
- ▶ Se possibile, creare uno spazio isolato in casa dove sia possibile recuperare un po' di tranquillità.
- ▶ Praticare igiene mentale e ricorrere a video o letture che non parlino di virus

# Comuni segnali di stress nel bambino

- ▶ Pianto più frequente del solito
- ▶ Irritabilità
- ▶ Comportamenti regressivi (ritorno a comportamenti da bambino più piccolo)
- ▶ Capricci e esplosioni di collera più frequenti di quanto siano stati in passato
- ▶ Difficoltà a dormire

# Mantenere una routine per il bambino

- ▶ Orari di sonno-veglia
- ▶ Tempo per attività scolastiche
- ▶ Momenti di gioco
- ▶ Orari dei pasti e spuntini (pranzare sempre assieme)
- ▶ Ripartizione dei lavori di casa



# La follia dei banchi a rotelle



In ogni classe che abbia circa 25 i alunni ci possono essere almeno 1-2 bambini iperattivi.

Solo chi non conosce il mondo della scuola e i bambini iperattivi poteva decidere di adottare questo tipo di banchi.

# Impulsività nell'ADHD

- ▶ L'impulsività del bambino con ADHD può determinare una maggiore intensità delle reazioni emotive.
- ▶ È bene che il genitore disponga di strategie per identificare lo stato d'animo del bambino e per prevenire esplosioni emotive.



# Adottare una certa flessibilità mantenendo alcune regole di base

- ▶ Stabilire le regole della casa che genitori e figli possono accettare
- ▶ Concordare le ricompense per aver seguito le regole e le conseguenze per la loro violazione
- ▶ Essere semplici, scegliere regole che contano davvero - anche nei momenti migliori, le regole complicate possono essere difficili da seguire
- ▶ Mettere le regole ben in vista in modo che tutti possano vederle

# L'esempio dei genitori

- ▶ È importante che i genitori si mantengano calmi! Se un genitore prova a gestire il comportamento del figlio quando è arrabbiato, il bambino perderà il messaggio.
- ▶ Se il genitore si accorge che inizia a reagire in modo eccessivo o si arrabbia, cercherà di applicare una manovra antistress basata sul respiro e pensieri di coping (autoaffermazioni razionali di fronteggiamento).



# Sincerità col bambino

- ▶ Il mondo è incerto in questo momento. I bambini con ADHD possono vedere le cose in bianco e nero.
- ▶ Attenzione a non fare promesse non realistiche (ad esempio, questa situazione durerà solo pochi giorni). È bene essere sinceri sul fatto che non sappiamo quanto durerà questa situazione, ma che in ogni caso finirà.
- ▶ Se il genitore si sente turbato, è utile identificare ad alta voce l'emozione e poi modellare nel bambino un modo per affrontarla.

# Consigli ai genitori sulla gestione della TV

- ▶ Fornire aiuto al bambino nello scegliere il contenuto e la quantità di tempo da passare davanti alla TV.
- ▶ Ad esempio, se il bambino è ansioso, evitare troppe notizie o video spaventosi. Se al bambino piace la musica, mostrargli video che incoraggiano il canto o il ballo (che ha l'ulteriore vantaggio di mantenerlo fisicamente attivo!).
- ▶ Il bambino con ADHD ha scarsa consapevolezza del tempo, quindi va aiutato al tenere conto del tempo trascorso davanti a uno schermo per assicurarsi che non sia troppo.

# Rendere più attivo l'utilizzo della TV

Cercare di mostrare interesse per ciò che sta guardando il bambino. Chiedergli di raccontare cosa ha visto. E provare a collegare l'utilizzo dei media con qualcosa di "reale", ad esempio guardare un video di cucina e poi cucinare insieme, o guardare una colonna sonora musicale e cantare insieme.

**IMPORTANTE:** niente tempo davanti allo schermo mezz'ora prima di andare a dormire!



# Utilizzo di videogiochi

- ▶ Se al bambino piacciono, concedere l'utilizzo dosato di videogiochi, ma limitare quelli troppo violenti
- ▶ Bambini più grandi potranno giocare on line con amici, ma meglio se si tratta di bambini che conoscono nella "vita reale" e che hanno più o meno la loro età.



# Evitare l'uso notturno di dispositivi

- ▶ Fare in modo che i figli utilizzino un'area comune per caricare i loro dispositivi e che li lascino là durante la notte, in modo da evitare che inviino messaggi o controllino i social media durante la notte.
- ▶ Se necessario, discutere e chiarire questa iniziativa in anticipo in modo che non la vedano come una punizione, ma come un modo per aiutarli a dormire.

# Igiene comunicativa

- ▶ Evitare di parlare in continuazione di covid soprattutto con bambini ansiosi
- ▶ Evitare di commentare in presenza dei figli proclami di esponenti del governo sui DPCM (potrebbero scappare parolacce!!!)
- ▶ Evitare affermazioni positive illusorie («Andrà tutto bene....») e sostituirle con un sano e razionale realismo
- ▶ Purtroppo questo virus, diversamente dalla maggior parte delle cose fatte in Cina, sembra durare a lungo.....



# Tenere conto del bisogno di attività fisica del bambino

- ▶ Bambini con ADHD hanno un bisogno fisiologico di movimento, quindi nel caso di restrizioni nella possibilità di movimento all'aperto bisognerà escogitare attività che consentano un minimo di sfogo fisico nell'ambiente domestico.



# L'attività è la migliore cura per il malumore

- ▶ Fare del brain storming con tutta la famiglia per trovare un elenco il più ampio possibile di attività piacevoli che possono essere svolte in casa
- ▶ Trascrivere queste attività su un mazzo di cartoncini a cui attingere quando si è a corto di idee



# Cambiare scenario

- ▶ Quando è possibile, cambiare luogo per le diverse attività. Se il bambino fa i compiti in un posto della casa, spostarsi in un altro per giocare.
- ▶ Se si dispone di abbastanza spazio, potrebbe essere utile per rompere la monotonia svolgere certe attività in vari punti della casa.



# Limitare il più possibile strategie punitive

- ▶ Dal momento che bambini e ragazzi a causa dell'emergenza sanitaria si trovano privati di molti rinforzatori, sarà bene non fare eccessivo ricorso a metodi correttivi basati sulla punizione
- ▶ Se possibile privilegiare il ricorso alle «conseguenze logiche»  
oppure
- ▶ Utilizzare metodi basati sul rinforzo differenziale



# Allenare le funzioni esecutive

- ▶ Le funzioni esecutive includono la capacità di inibire risposte inappropriate, di correggere gli errori o di modificare la risposta, di monitorare e di aggiornare il proprio comportamento, di attivare strategie di problem solving e di flessibilità cognitiva.
- ▶ Esistono giochi divertenti che possono essere utili per allenare le funzioni esecutive che di solito sono carenti nel bambino con ADHD.
- ▶ Alcuni materiali si trovano nel catalogo delle Edizioni Erickson, oppure in questo link:
- ▶ <https://www.trainingcognitivo.it/GC/funzioniesecutive/>

# Vigilare sui segni di depressione

- ▶ I periodi di stress possono aumentare il rischio di depressione o ansia negli adolescenti.
- ▶ Cercare di notare se il ragazzo sembra perdere interesse per le cose che gli piacevano, se ha una rabbia eccessiva o cambiamenti di personalità, se sembra molto lunatico o triste o se ha cambiamenti nel sonno.

# Contrastare il pensiero negativo

- ▶ **Le TV, in particolare quelle di Stato, ci bombardano di negatività** (specialmente RAI-3!)
- ▶ Ancora adesso vengono mostrate drammatiche interviste a persone che hanno rischiato la vita e sono state intubate, ma **NON FANNO SENTIRE LA VOCE DI COLORO CHE SE LA SONO CAVATA CON 4-5 GIORNI DI SINTOMI LEGGERI** e senza nessuna crisi respiratoria. Eppure questi costituiscano la **GRAN MAGGIORANZA** di quelli che si ammalano.



# Fornire un modello positivo di coping

- ▶ Tutti affrontano lo stress e l'ansia in modo diverso, ma i bambini spesso apprendono dai genitori le loro modalità di reazione allo stress.
- ▶ Cercare di essere onesti nel parlare con i figli delle loro paure evitando sia atteggiamenti catastrofiche un ottimismo irrealistico Possiamo ad esempio dire cose come *"Sì, anch'io sono preoccupato .per il virus, ma so che ci sono cose che possiamo fare per proteggere noi stessi e la nostra famiglia"*.

# Condividere tecniche anti-stress

- ▶ Praticare in famiglia assieme ai figli esercizi che aiutano a diminuire lo stress e l'ansia, come esercizi di respirazione profonda, di rilassamento, di meditazione.
- ▶ Il genitore condividerà coi figli ciò che funziona per lui per ridurre lo stress, specialmente con i bambini più grandi e gli adolescenti, per aiutarli a sviluppare la resilienza e le proprie capacità di affrontare i momenti di stress.



# Intervento col bambino basato su l'educazione Razionale Emotiva (ERE)

E' un processo attraverso il quale il bambino apprende a sviluppare abilità emotive e comportamentali



# Potenziare la competenza emotiva



# Materiali da utilizzare in famiglia



# Una riflessione conclusiva....

- ▶ È sempre stato messo in rilievo quanto sia importante per il bambino una buona socializzazione per l'impatto che essa può avere sul suo benessere
- ▶ Molto raramente ci si occupa di fornire al bambino occasioni per imparare a **stare bene con se stesso**, malgrado ciò sia altrettanto importante per il suo benessere



L'attuale emergenza sanitaria può fornire l'occasione per insegnare anche questo al bambino