

NON STA MAI FERMO UN ATTIMO.....

Il bambino con disturbo da deficit d'attenzione e iperattività.

Non si ferma mai un minuto. Non posso togliergli gli occhi di dosso senza che combini guai. Tocca tutto quanto mettendo sottosopra la casa. Corre e si arrampica dappertutto e quando gli parlo mi sembra di parlare al muro, proprio non ascolta. Le maestre si lamentano in continuazione per il suo comportamento e quasi ogni giorno torna da scuola con una nota sul quaderno. Non so proprio come comportarmi, ho provato con le buone e con la cattive. Non ne posso proprio più.

La signora in questione ha trascorso anni veramente difficili prima che il problema del bambino venisse chiaramente identificato. Una volta bambini come quello sopra descritto erano etichettati come "caratteriali", oppure come affetti da "disarmonia evolutiva". Nel nostro Paese siamo arrivati con un certo ritardo a capire che tali problematiche vanno inquadrare secondo un'ottica ben diversa. L'espressione "bambino iperattivo" è ultimamente diventata sempre più di uso comune. Ma quando possiamo dire che un bambino è veramente iperattivo e quando invece si tratta di un bambino solo vivace, disobbediente o semplicemente maleducato? La linea di demarcazione non sempre è ben delineata ed occorre il parere di un esperto per poter identificare quando il comportamento del bambino è veramente problematico. I termini più usati per identificare quei bambini il cui comportamento è eccezionalmente iperattivo sono quello di *sindrome ipercinetica* oppure di *disturbo da deficit d'attenzione e iperattività*. In realtà alcuni psicologi ritengono che non sia sempre corretto parlare di "disturbo" riferendosi a tali problematiche. Molti tra i soggetti identificati come iperattivi presentano infatti numerose caratteristiche positive oltre all'iperattività. Spesso sono ben dotati dal punto di vista intellettuale, sono molto intuitivi e abbastanza creativi. Di solito però l'ambiente circostante (la famiglia, la scuola, il gruppo dei coetanei) non è pronto ad accogliere individui che presentano tali caratteristiche di iperattività e impulsività. Il disturbo si crea spesso dall'incontro-scontro tra un bambino che assume determinate modalità di comportamento e un ambiente impreparato a reagire nel modo più adatto.

E' un bambino cattivo?

Frequentemente i familiari e gli insegnanti si preoccupano perché il bambino sembra non ubbidire mai quando gli si chiede di fare qualcosa e si trovano senza voce a forza di urlare di non fare questo o quello. Alcuni genitori sperano che col tempo le cose si sistemino da sole, con la crescita del figlio. Purtroppo invece ciò non accade, anzi spesso si arriva ad un deterioramento della relazione tra genitori e bambino e questo è uno dei motivi per cui risulta opportuno ricorrere quanto prima alla consulenza di un esperto per evitare anni di tensione e di stress.

I bambini diagnosticati come iperattivi presentano un livello di attività diversa da quella dei bambini semplicemente molto vivaci. La differenza principale sta nella capacità di attenzione e concentrazione. La maggior parte dei bambini veramente iperattivi sono affetti da turbe dell'attenzione. Ciò significa che la

loro capacità di applicarsi ad un dato compito è minore rispetto a quella della maggior parte dei bambini della stessa età. La loro limitata capacità di prestare attenzione li porta ad essere particolarmente impulsivi e incontrollati. Si tratta di bambini estremamente irrequieti che passano da un'occupazione all'altra e non riescono mai a concentrarsi abbastanza per divertirsi con un gioco o portare a termine un compito, per quanto semplice possa essere. A scuola le maestre si lamentano del fatto che non solo non stanno mai fermi, ma spesso non portano a termine i vari esercizi, dimenticano il materiale necessario e soprattutto appaiono sempre distratti. Non è comunque questione di "cattiveria" o di mancanza di volontà. Questi bambini trovano veramente molto difficile esercitare un controllo consapevole sul proprio comportamento.

Circa quattro o cinque bambini su cento presentano tali difficoltà e tra questi circa un terzo va incontro a notevoli problemi scolastici a causa della limitata capacità a prestare attenzione. Alcuni di essi sono particolarmente a rischio di sviluppare seri problemi di comportamento e disadattamento sociale durante l'adolescenza.

Di chi è la colpa?

Un'altra domanda che molti genitori si pongono è se il comportamento iperattivo del bambino sia dovuto ad errori che essi hanno commesso e se c'è qualcosa di sbagliato nel modo in cui lo stanno educando. Rispetto alle cause dell'iperattività è stato ormai dimostrato che esiste sia una predisposizione ereditaria, sia un anomalo funzionamento del sistema nervoso centrale. Nella maggior parte dei casi, quando un bambino è iperattivo c'è qualcun altro in famiglia (ad esempio, uno dei genitori o uno zio) che da piccolo presentava caratteristiche simili anche se magari in modo meno accentuato. La causa dell'iperattività non è da cercare nel modo in cui i genitori hanno educato il figlio, anche se va precisato che alcuni errori educativi possono peggiorare notevolmente la situazione. Tra i fattori aggravanti possiamo citare la mancanza di autocontrollo del genitore (con tendenza ad urlare o a dare sberle), una scarsa coerenza e un clima familiare caratterizzato da tensioni, stress e mancanza di rispetto tra genitori.

Cosa fare

Per prima cosa quando si sospetta che sussista un problema di iperattività il bambino va sottoposto ad un'accurata valutazione psicologica. I normali test d'intelligenza non sono sufficienti e la semplice interpretazione dei disegni del bambino non è certo uno strumento diagnostico adeguato. Sono necessari complessi test neuropsicologici adatti ad indagare sulle cosiddette "funzioni esecutive", cioè sul funzionamento del bambino al livello di attenzione, memoria, riflessività, pianificazione, integrazione percettiva.

Un errore da evitare assolutamente è quello di "sedare" il bambino ricorrendo a qualche tranquillante, per quanto blando possa essere. E' stato dimostrato che la somministrazione di tranquillanti peggiora la condizione del bambino iperattivo, rendendo il suo comportamento ancora più incontrollato e disorganizzato.

In realtà non esiste una cura per l'iperattività, ma esistono efficaci tecniche comportamentali che possono migliorare notevolmente la situazione del bambino in famiglia e a scuola.

E' necessario quindi che genitori ed insegnanti si avvalgano di una consulenza psicologica sistematica per apprendere i metodi da applicare, tenendo comunque presente che per poter conseguire risultati concreti sono indispensabili costanza e sistematicità nell'uso di tali procedure. Per quanto riguarda l'intervento sul bambino, le psicoterapia di impostazione psicodinamica risultano scarsamente utili, mentre sembra dare buoni risultati una terapia comportamentale attraverso cui il bambino possa apprendere come lavorare sulle proprie emozioni e come mettere in pratica strategie di autocontrollo.

Anche ricorrendo a questi metodi i risultati non saranno certo immediati e a volte si avrà l'impressione di non approdare a niente. Ma se si persevera e se si riesce a mantenere un buon rapporto di collaborazione tra la famiglia e la scuola, si potrà ottenere un graduale e sostanziale miglioramento del bambino. Questo non significherà la scomparsa definitiva di tutti i comportamenti problematici, ma senz'altro una condizione di maggior benessere per il bambino e per coloro che gli sono attorno.

INDICAZIONI PER I GENITORI DI BAMBINI CHE PRESENTANO IPERATTIVITA'

Cercate il più possibile di mantenere la calma. Un bambino iperattivo può far sentire impotente e frustrato anche il più disponibile dei genitori, ma di solito arrabbiarsi non fa che peggiorare la situazione.

Organizzate il più possibile la giornata con routine fisse. Stabilite in anticipo l'orario per i compiti, la TV, il gioco e le varie attività. Il bambino iperattivo ha bisogno di situazioni ben strutturate. Non modificate la routine stabilita senza prima avvisare vostro figlio.

Adottate due o tre regole ben precise per indicare quello che vi aspettate dal bambino in certe situazioni. Scrivete tali regole e stabilite in anticipo anche le conseguenze cui il bambino andrà incontro per ogni infrazione.

Date al bambino la possibilità di muoversi liberamente in un spazio sufficiente in diversi momenti della giornata.

Limitate i rimproveri all'essenziale ed aumentate gli incoraggiamenti per i comportamenti desiderabili. Inoltre evitate di dire al bambino che cosa *non* deve fare, piuttosto dategli che cosa desiderate che faccia e spiegategli perché.

Quando fate qualche richiesta al bambino o gli date alcune istruzioni, siate molto chiari. Non date mai più di una o due istruzioni per volta. Chiedete al bambino di ripetere quello che gli avete spiegato prima che inizi a fare qualcosa.

Limitate l'esposizione del bambino alla TV e ai videogiochi (anche senza eliminarli del tutto). Abituatelo ad usare il computer piuttosto che la Play Station.

Fornite a vostro figlio esperienze positive di socializzazione in un ambiente in cui possa più facilmente essere accettato e interagire con altri bambini divertendosi.

Come genitori cercate di ricavare alcuni momenti di "tregua", in modo che quando il bambino è impegnato fuori casa o è affidato a qualcun altro possiate dedicare un po' di tempo a voi stessi. Ne avete bisogno.