



Un lettore ci segnala questi buoni consigli utili per gestire un bambino con comportamento iperattivo, tratti dal sito Mamma & Papa - Pediatria On-line. Rappresentano solo delle generiche indicazioni, non esauriscono in alcun modo l'argomento se sostituiscono l'apporto di uno specialista, ma val la pena comunque riportarle a beneficio dei nostri lettori

Che cosa fare quando si ha un bambino che sembra iperattivo?

Le note seguenti servono per quei genitori che incominciano a vedere, nel comportamento dei loro figli, degli atteggiamenti che fanno pensare al disturbo di iperattività, specie se i problemi continuano nel tempo.

- **Concedete degli spazi di sfogo a vostro figlio se ha energie in eccesso**
Attività all'aria aperta, come la corsa, le passeggiate sono buoni sfoghi per il bambino che non riesce a stare fermo. In caso di brutto tempo o durante i mesi invernali, se vi è possibile attrezzate una camera (può essere la stessa cameretta del bambino) dove possa giocare, senza il vostro controllo diretto, senza paura di rompere o rovinare alcunché. Non riempitelo di giocattoli, perché si distrarrebbe ancor prima; fornitegli giochi sicuri e possibilmente infrangibili, uno per volta. Nella scelta dei giochi, orientatevi su quelli che favoriscono un'attività più strutturata (costruzioni, Lego); evitate i giochi che lo farebbero scatenare, come il pallone, l'acqua, la pittura, a meno che non abbiate ambienti particolarmente adatti.
Poiché si sa che l'eccitazione aumenta la sua iperattività, cercate di limitare i suoi giochi di movimento, come correre su e giù per le scale o lungo il corridoio o di lotta coi coetanei o i fratelli.
- **Tenete in ordine la casa**
Il bambino iperattivo si scatena meno se tutt'intorno c'è ordine e ci sono regole. Siate costanti in alcune situazioni: l'ora di andare a letto la sera, quella del risveglio, l'ora dei pasti, del sonnellino pomeridiano. Più l'ambiente è tranquillo e silenzioso, e meglio è per il bambino: evitate pertanto TV o radio accese, ad alto volume.
- **Cercate di non farlo stancare eccessivamente**
Quando un bambino è stanco, esausto, non si sa controllare e l'iperattività è ancor più evidente: fatelo dormire quando è stanco. Se non ne vuole sapere, cercate di favorirgli il sonno con qualche coccola in più.
- **Evitate di portarlo a incontri o cerimonie**
Un bambino iperattivo mal sopporta di stare fermo, figuratevi in chiesa o al ristorante o durante una cerimonia: se possibile, evitate di portarcelo, a meno che si tratti di occasioni importanti. Lo stesso può dirsi se andate per negozi o ai supermercati, dove fare acquisti, con un bambino sempre in giro a toccar tutto, diventerebbe impossibile.
- **Siate costanti e fermi nelle regole**
Questi bambini sono ovviamente difficili da gestire: hanno bisogno di una disciplina il più possibile pianificata, rispetto ad un bambino medio. Cercate di correggere i suoi comportamenti aggressivi (spingere, mordere, picchiare), ma lasciatelo sfogare nelle attività di movimento. Imponete poche regole, ma fatele rispettare; non pretendete che vi obbedisca in tutto. Evitate di parlargli sempre con: "non fare questo, smettila, ecc."
- **Applicate castighi non di tipo fisico**
Il bambino iperattivo è spesso aggressivo: evitate di punirlo con i suoi stessi sistemi, si rafforzerebbe nell'idea di essere nel giusto quando si comporta con

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

*Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*



violenza. Meglio utilizzare punizioni mandandolo in castigo in camera sua o in un angolo senza parlare. Poiché il livello di attenzione del bambino è scarso, se dovete punirlo, fatelo subito dopo che ha combinato una marachella, in modo che capisca il senso della vostra punizione. Non gridate quando lo volete correggere, perché vi imiterà ed egli stesso si metterà a parlare gridando: meglio tenere un tono di voce fermo e calmo.

- **Incentivate, prolungandoli, i periodi di attenzione**

Premiate il bambino se mantiene più a lungo l'attenzione: è il sistema migliore per modificare il suo comportamento e per prepararlo alla scuola. A casa, sotto la vostra responsabilità, aiutatelo a mantenersi attento ai compiti o a prestare attenzione a un particolare argomento. Non aspettatevi che sia la scuola a cambiare i suoi comportamenti, all'età delle elementari. Dai 5-6 anni il bambino dovrebbe riuscire a stare attento per circa 25 minuti di seguito per poter affrontare i ritmi imposti dalla scuola.

Provate con la lettura di libri: incominciate con quelli illustrati, poi passate a leggere delle storie. Ancora, incoraggiatelo a disegnare e colorare. Potete insegnare al bambino a passare del tempo con giochi a difficoltà crescente: si incomincia con le costruzioni per arrivare ai puzzle, al domino e alle carte (queste stimolano particolarmente la memoria e la concentrazione). Con questi sistemi, anche se lentamente, aiuterete vostro figlio a prepararsi ai compiti scolastici.

- **Protegetelo dai giudizi delle persone che gli stanno intorno**

Se vostro figlio viene giudicato da qualcuno un cattivo elemento, evitate che questo giudizio circoli tra i vicini o gli amici. Difendetelo parlando di lui come di un bravo ragazzo, ma con troppa energia addosso: questo gli servirà per la stima e la fiducia che dovrà avere di sé stesso. Se la scuola non è premiante, aiutatelo ad avere successo in un campo diverso, come uno sport.

- **Fatevi aiutare da qualcuno nell'accudirlo**

Lo stress che crea un bambino sempre in movimento mette a dura prova i nervi di qualsiasi genitore. Prendetevi dunque delle pause, facendovi aiutare dal marito, quando torna a casa dal lavoro, in modo che capisca anche lui i problemi che il bambino presenta; in più, almeno un giorno alla settimana, chiedete aiuto ad una baby-sitter o ai nonni per passare un pomeriggio libere o per poter uscire a cena col marito. È poi consigliabile iscrivere a tre anni il bambino alla scuola per favorire la socializzazione e il confronto e per permettervi una maggiore libertà.

- **Collaborate alle iniziative per un miglior inserimento scolastico**

La frequenza alla scuola materna serve indubbiamente a inserire il bambino nel mondo sociale, fatto di rapporti umani e di regole valide per tutti. In alcuni casi il passaggio alle elementari risulta troppo impegnativo per certi bambini iperattivi, sempre in agitazione: può allora diventare utile l'attesa di un anno all'asilo affinché il piccolo possa maturare maggiormente e abituarsi a rimanere attento più a lungo. Se iscrivete il bambino in una scuola nuova, parlate del suo problema agli insegnanti, o, ancor prima, al direttore didattico, per poter pianificare per tempo le iniziative più utili.