



## **“GIU’ LE MANI DAI BAMBINI” SUGGERISCE... (ALCUNE REGOLE PER UN BIMBO IPERATTIVO)**

*La lista che segue è frutto dell’armonizzazione a cura del nostro staff di due noti riferimenti per specialisti, "La sindrome di Pierino: il controllo dell’iperattività", del dott. Daniele Fedeli, docente di Psicopatologia Clinica dell’Università di Udine, "How to operate an ADHD clinic or subspecialty practice", di M. Gordon - GSI Publications e "Che cosa ti avevo detto?", di D. Donovan e D. McIntyre.*

*Si tratta di alcune facili regole pratiche per la gestione in classe ed a casa di bimbi irrequieti e disattenti ...*

### **1) AIUTAMI A FOCALIZZARE L’ATTENZIONE SU DI TE...**

Considera il mio “modo” di entrare in contatto con l’ambiente: ho bisogno di movimento, gesti e mani alzate!

### **2) ...E ASSICURATI CHE TI STIA ASCOLTANDO**

Quando svolgo un attività che mi richiede molta concentrazione, come giocare con i videogiochi, mi capita di rispondere in modo automatico e impulsivo. Quanti disguidi nascono! Basta un piccolo gesto per richiamare la mia attenzione!

### **3) ATTENZIONE AI SIGNIFICATI CONVENZIONALI**

Io recepisco quello che dici alle lettere e in modo logico.

Espressioni come: “Non ti sai comportare come si deve?”, “Le vuoi prendere?”, “Che cosa ti ho appena detto?”, “La smetti?”

Non ottengono il risultato da te sperato perché io le interpreto con un’altra modalità.

Molti di questi sono ordini di fare esattamente il contrario di ciò che tu avevi in mente, come: “Dillo solo un’altra volta!” “Avanti. Tocca quel giocattolo e vedi che ti succede!”

### **4) SEI TROPPO COMPLICATO...**

I messaggi vanno formulati in maniera molto diretta, senza “giri di parole”... sennò mi confondo!

### **5) DAMMI PRIMA QUELLO DI CUI HO BISOGNO**

Può capitare che non mi stiate dando il necessario. Non darmi quello di cui TU hai bisogno ma vieni incontro ai MIEI bisogni fisici ed emotivi. Ho bisogno di appoggio, regole e limiti fin dalla prima età, e con continuità nel tempo.

### **6) PERCHE TUTTE QUESTE REGOLE?**

Le regole vanno commisurate alle mie possibilità: poche regole e molto chiare. Mi devi descrivere - di volta in volta e con molta linearità - il comportamento o il risultato che ti aspetti da me.

### **7) PERCHE’ QUANDO MI PARLI NON TI FAI SENTIRE?**

Devi mostrarmi come un compito va eseguito, dandomi delle istruzioni con voce chiara. Per me è utile ripetere le Tue istruzioni, esprimendole ad alta voce, finché non avrò interiorizzato la sequenza.

### **8) MI DICI TROPPE COSE TUTTE ASSIEME**

I messaggi vanno trasmessi uno per volta, altrimenti io li “cumulo” e poi me li dimentico!



Se tu “segmenti” i comportamenti in una sequenza operativa (“...ora prendo il libro, cerco la pagina, la leggo tutta senza interruzioni...”), per me è tutto più facile. Se poi i compiti sono troppo lunghi o complessi... spezzettili in parti più piccole! Così mantengo la capacità d’attenzione ed il controllo sull’obiettivo da raggiungere.

- 9) **NON L’HO DIMENTICATO... È SOLO CHE NON L’HO SENTITO LA PRIMA VOLTA!**  
Dammi le indicazioni un passo alla volta e chiedimi che cosa penso che tu abbia detto, e se non capisco subito... ripetimelo usando parole diverse!
- 10) **SONO NEI GUAI, NON RIESCO A FARLO**  
Offrimi delle alternative alla soluzione dei problemi: aiutami ad usare una strada secondaria se la principale è bloccata.
- 11) **...E FAMMI RITORNARE SULLE COSE CHE ABBANDONO SUBITO**  
A volte abbandono giochi o attività dopo pochi minuti, forse per paura di non riuscire a superare piccole difficoltà. Affrontiamo insieme quello che io abbandono facilmente.
- 12) **HO QUASI FINITO ADESSO?**  
Dammi dei periodi di lavoro brevi, con obiettivi a breve termine
- 13) **HO BISOGNO DI SAPERE COSA VIENE DOPO**  
Dammi un ambiente in cui ci sia una routine costante, ed avvertimi se ci saranno dei cambiamenti. Ricordati che i cambiamenti avvengono nel quotidiano, all’interno di esperienze significative e strutturate. Non servono “rivoluzioni”: è proprio dentro la routine che puoi incidere per farmi modificare il mio comportamento.
- 14) **SE NON TI DO RETTA...E’ PERCHE’ MI ANNOIO!**  
Io mi stanco facilmente, mi annoio, e peggioro nettamente in situazioni poco motivanti. Stabilire una “routine”, gestendo senza sorprese le varie fasi della giornata non significa “appiattare i contenuti” della giornata stessa!
- 15) **MI REGALI UN PAUSA?**  
In effetti, nessuno meglio di me sa come mi sento io. Quindi, se in extremis ti chiedo un momento di pausa per guardarmi attorno e mettermi in comunicazione con l’ambiente che mi circonda, stabiliamolo assieme, ma non me lo negare...
- 16) **SE HO FATTO BENE DIMMELO SUBITO**  
Dammi un feedback “nutriente” ed immediato su quello che sto facendo e ricordami (e ricordati!) delle mie qualità, specialmente nelle giornate negative.
- 17) **SE FACCIO BENE DAMMI UN PREMIO!**  
Se mi gratifichi o mi fai pagare un simbolico “prezzo” per i miei comportamenti, mi incentivi ad autocorreggermi! (gli adulti lo chiamano “autocontrollo cognitivo”)
- 18) **È SEMPRE TUTTO SBAGLIATO?**  
Premiami anche solo per un successo parziale, non solo per la perfezione.
- 19) **FAMMI CAPIRE CHI HA SBAGLIATO**  
Molto spesso usi espressioni impersonali che non mi permettono di capire che ho sbagliato, come ad esempio: “E’ stata una settimana orrenda!” “E’ stata una festa di compleanno da scordare!” Indicami dove ho sbagliato, e chi ha sbagliato!



Generalizzando i fatti, innesti un meccanismo di de-responsabilizzazione che non mi porta alcun frutto. Ho bisogno di indicazioni precise!

**20) NON MI PUNIRE DURAMENTE SE FACCIO QUALCOSA CHE NON VA BENE PER TE...**

Riconsidera il Tuo modo di punirmi. Non mi devi ferire ma riportarmi al comportamento corretto il più rapidamente possibile. Quando disturbo o mi oppongo, le punizioni dure servono a poco: così avviamo un'escalation senza fine!

**21) ...E SE SEI TROPPO ARRABBIATO, NON MI SGRIDARE!**

La rabbia non mi rende più obbediente! Quando sei molto arrabbiato io concentro la mia attenzione sui Tuoi sentimenti negativi e vivo un'ulteriore esperienza negativa. Difficilmente mi servirà a qualcosa quella sgridata.

**22) DISORDINE CHIAMA DISORDINE**

Certo che se l'ambiente nel quale mi fai lavorare mi distrae di per se... possiamo eliminare tutte queste distrazioni? Per esempio, quando si fanno i compiti, fammi tenere sul tavolo solo ciò che è realmente indispensabile...

**23) CONDIVIDI CON ME**

Stiamo insieme a parlare, ad ascoltarmi, a giocare e a disegnare è fondamentale per poter sviluppare la mia attenzione vigile insieme a tanti benefici per la mia crescita.

**24) NON SAPEVO CHE NON ERO AL MIO POSTO**

Ricordami di "ascoltarmi", di ascoltare le mie emozioni, e ricordami di pensare prima di agire. Se imparo a "mettere del tempo" tra il pensiero e l'azione, farò meno disastri!

**25) PREVENIRE E MEGLIO CHE REPRIMERE**

Prima di portarmi in ambienti in cui posso scatenarmi con comportamenti troppo agitati (come le feste di compleanno!), ricordami come mi dovrò comportare... ed intervieni subito quando capisci che sto per perdere il controllo di me!

**26) MI INSENGNI A FARMI VOLER BENE?**

Dimmi cosa è adeguato per Voi adulti, come posso chiedere qualche cosa senza essere aggressivo, come posso risolvere un conflitto, come posso conversare senza interrompere sempre l'interlocutore. Se facciamo delle simulazioni io e Te, per me sarà tutto più facile quando mi capiterà veramente!

**27) SE ASCOLTO VERRÒ ASCOLTATO**

M'insegna anche a coltivare la capacità di ascoltare gli altri? Aiutami a capire che se non ascolto difficilmente verrò ascoltato quando ne avrò bisogno. Così imparerò a comprendere i sentimenti altrui, e quindi di riflesso – i miei.

**28) OGNI AZIONE HA UNA REAZIONE**

Se mi fai comprendere bene che ogni mia azione avrà poi una reazione, da parte dell'ambiente e delle persone, mi aiuterai molto. Fammi esempi a me vicini e facilmente comprensibili, anche mediante il gioco degli opposti ("se maltratto il gatto, il gatto mi graffia", "se aiuto il cane il cane mi vorrà bene" etc.)

**29) MA IO NON VALGO NULLA?**

Spesso ho un basso senso di autostima e mi sento "un fallimento": mi puoi valorizzare



nei miei aspetti positivi, sostenendomi ed incoraggiandomi? Fammi percepire la Tua fiducia in me, per favore...

**30) IO “SONO COME MI COMPORTO”?**

Il non sono “sbagliato”. E’ pericoloso e dannoso confondermi con i miei comportamenti, perché così divento “effetto totale” di essi e non posso più intervenire per modificarli/risolverli. Ciò che c’è di “sbagliato” non sono io, ma il modo in cui mi comporto: fammi comprendere che io posso sempre decidere di far qualcosa di concreto per impegnarmi a migliorare

**31) NON ARRENDERTI !**

Se fin dalle prime volte non ottieni i risultati sperati non arrenderti. Si tratta di approcci semplici ma che non per questo non richiedono sforzo e tempi non brevi. Ogni mio comportamento può essere “trasformato” ma è necessaria perseveranza, pazienza, coerenza e continuità nel tempo.