

Carla Bimbo

"GIU' LE MANI DAI BAMBINI" SUGGERISCE... (24 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, e "How to operate an ADHD clinic or subspecialty practice", di : M. Gordon - GSI Publications. 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) PERCHE TUTTE QUESTE REGOLE?

Le regole vanno commisurate alle mie possibilità: poche regole e molto chiare

3) MI SPIEGHI COSA DEVO FARE?

Mi devi descrivere - di volta in volta e con molta linearità - il comportamento od il risultato che ti aspetti da me

4) SEI TROPPO COMPLICATO

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

5) 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, finchè non avrò interiorizzato la sequenza.

6) 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... spezzettali in parti più piccole! Così mantengo la capacità d'attenzione ed il controllo sull'obiettivo da raggiungere.

7) 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!

8) 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.

9) HO QUASI FINITO ADESSO?

Dammi dei periodi di lavoro brevi, con obiettivi a breve termine.

10) HO BISOGNO DI SAPERE COSA VIENE DOPO

Dammi un ambiente in cui ci sia una routine costante, ed avvertimi se ci saranno dei cambiamenti.

11) 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 deve significare "appiattare i contenuti" della giornata stessa!

12) 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...

13) 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!

14) È SEMPRE TUTTO SBAGLIATO?

Premiami anche solo per un successo parziale, non solo per la perfezione.

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

Quando disturbo o mi oppongo, le punizioni dure servono a poco: così avviamo un'escalation senza fine!

16) ...E 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").

17) 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...

18) 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!

19) SE ASCOLTO, VERRO' ASCOLTATO

M'insegni 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 di miei.

20) M'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 da soli, per me sarà tutto più facile quando mi capiterà veramente!

21) 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.

22) 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.)

23) 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...

24) IO "SONO COME MI COMPORTO"??

Io non sono "sbagliato". E pericoloso e dannoso confondermi con i miei comportamenti, perchè così divento "totale effetto" 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!