

ADHD PARTNERSHIP **SUPPORT PACK**

**La revisione dei testi è stata effettuata dal dr. Alberto Anedda,
Centro Terapie Farmacologiche in NeuroPsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza,
AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA, Cagliari**

ADHD PARTNERSHIP **SUPPORT PACK**

VOLUME 1

Parlare di diagnosi, gestione e trattamento

Questo libro costituisce un supporto per genitori/operatori ed insegnanti ed è concepito con lo scopo di aiutarli a comprendere meglio l'ADHD, a riconoscerne i sintomi e a gestire la patologia. Vi sono sezioni dedicate alle normative scolastiche, alla terapia farmacologica, al riconoscimento dei sintomi, alla gestione delle preoccupazioni degli altri genitori, alla comprensione della patologia e allo stigma che a volte vi è associato.

È preferibile consultare le normative della vostra scuola, dal momento che i consigli qui offerti potrebbero non essere applicabili a tutte le situazioni e a tutte le scuole.

INDICE

- Capitolo 1.1** Aumentare la consapevolezza di che cos'è l'ADHD
- Capitolo 1.2** Parlare di ADHD
- Capitolo 1.3** Riconoscere i sintomi e la diagnosi di ADHD
- Capitolo 1.4** Comprendere l'impatto che l'ADHD ha sul bambino
- Capitolo 1.5** Affrontare il problema dello stigma associato all'ADHD
- Capitolo 1.6** Pianificare la gestione e il trattamento dell'ADHD

CAPITOLO 1.1

AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DI CHE COS'È L'ADHD

Questo capitolo è suddiviso in quattro sezioni. La prima sezione prende in esame l'intervento e le procedure scolastiche e fornisce consigli validi in quest'area sia ai genitori/operatori sia agli insegnanti, al fine di aiutarli a costruire relazioni efficaci durante la formulazione di un piano di gestione dell'ADHD.

La seconda sezione fornisce consigli ai genitori sul modo migliore per parlare di ADHD con gli insegnanti e la scuola, in modo che possa essere stabilita una buona ed efficace alleanza.

La terza sezione è dedicata al problema di come spiegare l'ADHD ad un altro genitore e di come affrontare quella parte negativa che caratterizza la loro opinione riguardo a questa condizione.

Infine, la quarta sezione considera le strategie migliori per aumentare la consapevolezza riguardo all'ADHD negli altri bambini.

SEZIONE 1.1.1 - INTERVENTI E PROCEDURE

Perché gli interventi della scuola sono importanti

Le normative e le procedure assicurano che vengano rispettati standard concordati in tutti gli aspetti della formazione, dalla numerosità della classe e i livelli del personale fino al comportamento dei bambini ritenuto accettabile, sia in aula che fuori.

Molte normative sono particolarmente utili per un bambino con ADHD, il quale potrebbe subire una discriminazione a scuola. Queste includono politiche sui bisogni speciali, pari opportunità, anti-bullismo, discriminazione della disabilità e l'uso di farmaci a scuola.

Potrebbe essere utile sia per i genitori che per gli operatori esaminare questo insieme di norme e considerare come possano essere di aiuto nel caso di un supporto per l'ADHD. Le normative scolastiche possono essere ottenute dalle scuole in versione stampata oppure attraverso il loro sito web. Esse possono variare da scuola a scuola.

Alcune normative di particolare importanza per un bambino con ADHD sono elencate nella tabella seguente.

Aree di intervento	Principi esemplificativi
Pari opportunità	Tutti i bambini devono avere pari opportunità indipendentemente dalla loro razza, religione o disabilità.
Bisogni educativi speciali	La maggior parte dei Paesi offrono sostegno ai bambini con bisogni educativi speciali. Alcune scuole hanno accesso a fondi aggiuntivi per bambini specifici.
Discriminazione della disabilità	Nessun bambino deve essere discriminato se ha una qualche forma di disabilità.
Anti-bullismo	Ciascun bambino ha il diritto di imparare in un ambiente sicuro e protetto, che non tollera il bullismo.
Terapia farmacologica	Qualsiasi bambino con esigenze di tipo medico deve ricevere assistenza appropriata e sostegno mentre è a scuola. La politica scolastica è determinante per diversi aspetti, riguardando: <ul style="list-style-type: none"> • Procedure per la gestione dei farmaci che devono essere assunti durante la giornata scolastica • I ruoli e le responsabilità del personale che somministra il farmaco • Le responsabilità dei genitori per quanto riguarda le esigenze di tipo medico del bambino • La gestione della documentazione • La conservazione dei medicinali in un posto sicuro • La valutazione dei rischi • Il compito di spiegare la necessità del trattamento ad altri.
Numerosità della classe	Il numero massimo di bambini in aula è subordinato all'età e ai bisogni speciali dei bambini.

Intervento che i genitori dovrebbero valutare

I genitori dovrebbero individuare gli aspetti pertinenti all'interno della normativa scolastica, per assicurare il miglior sostegno possibile al loro bambino. Una buona ed efficace conoscenza delle normative può aiutare il genitore negli incontri con gli insegnanti, in particolare durante i passaggi da una scuola all'altra.

Questi aspetti possono riguardare:

- Un sostegno extra disponibile sia in aula che durante gli intervalli
- Conoscenza ed esperienza degli insegnanti che lavorano con l'ADHD
- Un sostegno educativo aggiuntivo durante le lezioni
- Linee guida scolastiche sui bambini affetti da patologie, incluso il sostegno fornito
- Numero medio di bambini in aula
- L'insieme delle norme relative alla disciplina e alle punizioni
- La normativa scolastica negli aspetti inclusi nelle pagelle, per esempio: il comportamento e l'atteggiamento costituiscono una parte importante della pagelle?
- La procedura della scuola riguardante i compiti a casa
- Sostegno aggiuntivo disponibile per i bambini, come tempo in più durante le valutazioni
- Il modo in cui avviene la comunicazione con i genitori.

È possibile approfondire con la scuola ognuno di questi argomenti nel tempo, per verificare che gli interventi previsti dalle normative vengano implementati in maniera efficiente nei confronti del vostro bambino.

Ottenere un supporto per il vostro bambino

Se si ritiene che le normative scolastiche non siano state completamente implementate, è importante informare la scuola sugli aspetti che vi preoccupano.

I passi fondamentali da fare possono includere:

PROCURARE→

Se non avete una copia delle normative scolastiche, procuratevele direttamente dalla scuola o attraverso il sito web.

VALUTARE→

Valutate le politiche scolastiche o aggiornate le vostre conoscenze, prendendo nota dei punti che possono essere utili per il vostro bambino.

VERIFICARE→

Che cosa era stato concordato con la scuola quando il bambino ha cominciato a frequentarla? Verificate che qualsiasi richiesta di sostegno sia in linea con ciò.

CERCARE→

Cercate normative educative locali, regionali e nazionali pertinenti su Internet. In che cosa sono differenti da ciò che realmente succede a scuola?

INCONTRARE→

Parlate delle vostre opinioni con l'insegnante di vostro figlio e dei risultati della vostra ricerca, così come di ciò che vi dice il vostro bambino. Potete anche chiedere una certificazione da parte del medico del bambino che sostenga la vostra posizione.

TROVARE UN ACCORDO→

Risolvete i problemi che sono sorti con l'insegnante facendo riferimento a ciò che è previsto in base alle normative scolastiche.

Punti utili da prendere in considerazione:

- Contattate il vostro gruppo di sostegno locale dell'ADHD. Potreste così parlare con altri genitori con esperienze simili, in grado di offrire aiuto e consigli.
- È una buona idea prendere nota dei contenuti delle conversazioni telefoniche con la scuola, nonché delle valutazioni e degli incontri.

Costruire una relazione genitore-insegnante

Un rapporto positivo con gli insegnanti può aumentare le probabilità di successo a scuola del vostro bambino. Quanto più un insegnante sa su un bambino affetto da ADHD, tanto più può pianificare la sua integrazione nella classe.

È possibile che l'insegnante del vostro bambino non abbia familiarità con le caratteristiche dell'ADHD e potrebbe pertanto confonderlo con altre patologie correlate. Queste possono includere difficoltà di apprendimento, come la dislessia, o patologie, come il disturbo oppositivo-provocatorio (ODD).

Può essere utile incontrare l'(gli) insegnante(i) del bambino il prima possibile o almeno prima che il bambino inizi a frequentare una scuola nuova, per spiegare l'ADHD e come esso differisca da altre patologie, in modo che l'insegnante abbia una visione più chiara e possa essere chiarito qualsiasi fraintendimento. Potete anche spiegare che effetti ha l'ADHD sul vostro bambino e come questo possa influire sul suo comportamento e nel suo approccio al lavoro scolastico.

Può anche essere di aiuto :

- Che il bambino possa visitare la scuola nuova prima di iniziare a frequentarla
- Che il bambino incontri l'(gli) insegnante(i) principale(i) durante la visita, con l'opportunità di discutere su ciò che piace di più della scuola, di come si impara e di ciò che trova più difficile.
- Fornire le copie di tutte le pagelle scolastiche precedenti alla scuola nuova

Potete anche scrivere all'insegnante/alla scuola, esponendo quello che l'ADHD significa per il vostro bambino.

Esempio di lettera per presentare il vostro bambino all'insegnante/alla scuola

Egregio [nome dell'insegnante]

[Nome del bambino] ha una diagnosi di Disturbo da Deficit dell'Attenzione ed Iperattività (ADHD). Vorremmo parlargliene in modo da iniziare l'anno scolastico in maniera costruttiva.

Negli ultimi anni, abbiamo lavorato con gli insegnanti per mettere a punto strategie per migliorare il rendimento scolastico di [nome del bambino]. Qui di seguito elenchiamo i sintomi dell'ADHD di [nome del bambino] e descriviamo come influiscono sul suo comportamento e sul suo rendimento, affinché possa cominciare a capirlo meglio e ideare dei metodi per aiutarlo.

- È molto difficile per [nome del bambino] stare seduto a lungo e pertanto sarebbe utile dargli la possibilità di muoversi di tanto in tanto. In passato, questo è stato ottenuto dandogli dei compiti, come raccogliere libri e pulire la lavagna.
- [nome del bambino] è molto impulsivo e spesso agisce senza pensare alle conseguenze. A casa, abbiamo concordato un segnale che gli ricorda che deve pensare a quello che sta facendo, per impedirgli di interrompere gli altri o di rispondere in maniera inopportuna.
- [nome del bambino] non ha una buona memoria a breve termine ed è possibile che gli/le si debba ripetere le informazioni più spesso rispetto agli altri bambini. Ci siamo resi conto che guardarlo/a e mantenere il contatto visivo prima di dare istruzioni è un metodo efficace per mantenere meglio la sua attenzione. È anche utile dare solo una istruzione alla volta prima di passare alla successiva.
- A volte [nome del bambino] può comportarsi in maniera inappropriata. Speriamo che Lei faccia del suo meglio per integrarlo/a nella classe; forse dando a tutti i bambini l'opportunità di parlare di se stessi gli/le permetterebbe di parlare del fatto che ha l'ADHD.
- [nome del bambino] ha difficoltà ad organizzarsi. Questo vale particolarmente per attività come fare i compiti a casa. Speriamo che sia comprensivo/a nei confronti di [nome del bambino] e lo/la aiuti affinché porti i libri corretti a casa e lo/la stimoli a consegnare i compiti giusti nei tempi concordati.

A [nome del bambino] la scuola è piaciuta molto in passato e gli/le piace imparare cose nuove, in modo particolare quando queste vengono presentate visivamente e quando lui/lei viene coinvolto/a in attività pratiche.

Speriamo che questa lettera le abbia fatto capire come è l'ADHD del quale [nome del bambino] è affetto/a, e come esso possa influenzarlo/a a scuola. Per favore, non esiti a contattarci se ha domande o preoccupazioni a riguardo.

In fede

[Firma]

Normative scolastiche relative alle attività extra-curricolari

Le normative scolastiche possono anche riguardare attività al di fuori dei programmi scolastici o dopo la scuola, come la musica, il teatro o lo sport in cui alcuni bambini con ADHD possono eccellere. I bambini con ADHD che partecipano a queste attività possono sviluppare un atteggiamento migliore verso l'apprendimento accademico, migliorando così la propria autostima.

Le normative relative alle attività extra-curricolari possono includere:

- La sicurezza
- Il numero di bambini per insegnante
- Il livello di istruzione.

La partecipazione attuale del vostro bambino ad attività extra-curricolari può essere parte di iniziali colloqui/comunicazioni tra voi e l'(gli) insegnante(i). Potreste anche informare l'(gli) insegnante(i) sulle attività maggiormente idonee al vostro bambino:

- Un bambino irrequieto può migliorare la concentrazione tramite il livello di controllo richiesto dalle arti marziali
- Un bambino con doti artistiche può trarre beneficio da un corso di arte o ceramica; bambini iperattivi possono trarre beneficio dalla danza o da sport impegnativi dal punto di vista fisico
- Un bambino timido può esprimere se stesso in un corso di teatro.

SEZIONE 1.1.2 - PARLARE DI ADHD CON GLI INSEGNANTI

Il rendimento scolastico di un bambino con ADHD può essere migliorato dallo sviluppo di una relazione costruttiva ed efficace tra i genitori e gli insegnanti del bambino.

Un genitore non deve dare per scontato che un insegnante sarà poco comprensivo o che sappia poco sull'ADHD. L'obiettivo è di fornire un quadro del proprio bambino all'insegnante e ottenere più comprensione e disponibilità possibile.

Sarebbe necessario fornire all'insegnante un breve elenco dei sintomi dell'ADHD del bambino. L'insegnante avrà così a cuore l'interesse del bambino e vorrà che abbia il miglior rendimento possibile.

Sia gli insegnanti che i genitori dovrebbero essere disponibili nello scambiarsi informazioni e tentare di mitigare ognuno le preoccupazioni dell'altro.

Cominciare a parlarne a scuola

Quando cominciate a parlare di ADHD con gli insegnanti, potreste chiedere se la scuola:

- Aderisce a normative ministeriali o applica procedure che fanno riferimento alle necessità dei bambini con ADHD
- Prevede delle modalità educative personalizzate per bambini con necessità speciali
- Aiuta genitori e insegnanti a lavorare insieme, a condividere informazioni e a monitorare i progressi
- Verifica che venga attuato con i bambini con ADHD il protocollo operativo previsto dalla Circolare del Ministero della Pubblica Istruzione n° 4089 del 15/6/2010.

Lavorare con l'insegnante del vostro bambino

Come genitore, la prima cosa da fare è sviluppare una relazione forte e positiva con l'insegnante del vostro bambino.

Questo rapporto può essere più utile se lavorerete insieme per trovare le soluzioni più efficaci e condividerete strategie che funzionano a casa e a scuola.

Può essere utile incontrare l'insegnante che è più coinvolto con il vostro bambino il prima possibile.

L'incontro dovrebbe comprendere le seguenti fasi:

INFORMARSI→

Sfruttate l'incontro per fare domande e ottenere informazioni. Per esempio:

- L'insegnante ha già lavorato in precedenza con bambini che hanno l'ADHD?
- Se sì, come ha gestito la situazione?
- Vi sono stati problemi disciplinari riguardanti il bambino?
- Vi sono domande o preoccupazioni specifiche?
- Quali sono le attese della scuola nei confronti del bambino?
- Quali materie scolastiche hanno maggiormente coinvolto il bambino in passato?
- Quali sono i talenti e gli interessi del bambino?
- I genitori hanno altri bambini? Se sì, il bambino con ADHD crea problemi nei rapporti familiari in generale?
- Quali insegnanti hanno lavorato con successo con il bambino in passato e perché?
- Qual è stata l'esperienza più significativa che il bambino ha avuto a scuola?

CONDIVIDERE→

L'incontro può fornire l'opportunità di condividere una breve storia del bambino. Sarebbe pertanto utile descrivere:

- Che cosa è successo nella precedente scuola del bambino
- Le strategie che hanno funzionato in passato per gli altri insegnanti e a casa
- Gli aspetti che sono particolarmente problematici a casa.

PROVVEDERE A→

Fornire delucidazioni su particolari esigenze che si devono affrontare con il vostro bambino, inclusa l'importanza di un approccio coerente e unificato.

OFFRIRE→

Offrire aiuto all'insegnante che vuole imparare di più sull'ADHD e sostenerlo, se richiesto. Successivamente, condividere l'esperienza che gli insegnanti hanno con l'ADHD e imparare da loro.

PIANIFICARE→

Pianificare un programma con l'insegnante per dare un aiuto. Scambiarsi idee e informazioni su ciò che ognuno si aspetta dall'altro, focalizzandosi sulle aree che potrebbero dimostrarsi più impegnative.

Andando avanti, i genitori dovrebbero mirare a:

PARLARE→

Parlate regolarmente per discutere i progressi conseguiti e gli aspetti che pongono problemi.

REAGIRE POSITIVAMENTE→

Reagite positivamente a qualsiasi preoccupazione e chiedete aiuto all'insegnante per fare fronte a qualsiasi problema.

OFFRIRE→

Offrite il vostro sostegno e fate sapere all'insegnante che non sarete contro di lui, bensì un alleato nel lavoro con il vostro bambino.

Guida alla discussione: cominciare a parlare di ADHD agli insegnanti

Questa guida alla discussione è un sostegno per insegnanti e genitori quando si incontrano per cominciare a parlare e discutere di ADHD.

Qui troverete suggerimenti su aspetti importanti e domande da prendere in considerazione.

I genitori e gli insegnanti potrebbero ritenere utile scrivere le proprie opinioni prima dell'incontro.

Guida alla discussione per gli insegnanti: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Sviluppare una buona relazione genitore/insegnante.
- Scoprire il più possibile sul bambino.
- Concordare un programma per la gestione e l'assistenza.

Azioni

- Pensare alla vostra conoscenza ed esperienza sull'ADHD (se ne avete) sia dentro che fuori la scuola.
- Cercare le ultime ricerche e scoprire le ultime acquisizioni relative all'ADHD – quali siti web hanno informazioni veramente pertinenti e scientificamente provate, quali invece hanno informazioni non fondate e discriminatorie?
- Sondare le esperienze che altre insegnanti e colleghi hanno avuto lavorando con bambini con ADHD – esiste una associazione locale o/e nazionale a cui poter fare riferimento?

Sfide

- Superare le opinioni negative di colleghi e di altri genitori sull'ADHD.
- Lavorare con i genitori per trovare le risorse necessarie ad assistere adeguatamente il bambino.

Domande

- Come può la scuola lavorare con i genitori per assicurare che venga fornito l'aiuto necessario al bambino?
- Come influisce l'ADHD sulle attività quotidiane del bambino?
- Quale effetto ha avuto l'ADHD sul comportamento del bambino a scuola in passato?
- Che impatto ha avuto l'ADHD sull'apprendimento del bambino in passato?
- A quali strategie efficaci hanno fatto ricorso gli altri insegnanti in passato?
- Il bambino prende medicinali?

Guida alla discussione per i genitori: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Sviluppare un buon rapporto con l'(gli) insegnante(i)
- Accertarsi dell'esperienza degli insegnanti con l'ADHD
- Determinare il livello di aiuto che ci si può aspettare.

Azioni

- Informarsi se la scuola aderisce alle circolari emanate per l'ADHD dal Ministero della Pubblica Istruzione. Potrebbe essere utile chiedere al preside o vedere sul sito web della scuola, se esiste.
- Chiedere se ci sono state esperienze con bambini con ADHD. È possibile parlare con altri genitori che hanno bambini con ADHD?
- Raccontare la storia del proprio bambino e dare tutte le informazioni possibili all'insegnante.
- Pensare alle informazioni che possono essere utili per l'insegnante, particolarmente quelle relative alle esperienze precedenti del bambino in classe e fuori.
- Prendere contatto con l'associazione nazionale e locale per l'ADHD (Aifa onlus).

Sfide

- Lavorare con la scuola per provare ad ottenere l'aiuto necessario per il bambino
- Superare i pregiudizi sull'ADHD a scuola, sia quelli degli insegnanti che quelli degli altri genitori.

Domande

- Qual è l'esperienza della scuola nel lavorare con bambini con ADHD?
- Qual è la Sua esperienza nell'insegnare a bambini con ADHD?
- Come può aiutare mio figlio a ottenere una buona istruzione?
- Sa dove posso trovare le informazioni più recenti sull'ADHD?
- Secondo Lei, la scuola si sta adeguando al protocollo previsto dalla circolare n°4098 del 15/06/2010 del Ministero della Pubblica Istruzione?
- Quali siti web forniscono informazioni su questo aspetto?
- Conosce la politica scolastica relativa all'ADHD?
- È possibile parlare con altri genitori che si trovano in una situazione simile?
- Sa come altre scuole in zona si comportano con i bambini con ADHD?

Guida alla discussione dedicata agli insegnanti e ai genitori: Durante l'incontro

Obiettivi

- Parlare di che cosa potrebbe funzionare meglio per il bambino con ADHD, in classe e fuori.
- Parlare del trattamento multimodale dell'ADHD.

Sfide

- Superare eventuali pregiudizi o convinzioni negative personali sull'ADHD
- Prendere in considerazione le esigenze specifiche del bambino con ADHD in classe, compresi i rapporti con gli altri bambini
- Prendere in considerazione le ulteriori necessità del bambino affetto da ADHD, come l'uso di farmaci.

Domande

- Come possono i genitori aiutare l'insegnante a soddisfare le necessità del bambino con ADHD in classe?
- Come possono entrambe le parti comunicare regolarmente, informandosi sugli obiettivi e i risultati conseguiti?
- Ogni quanto tempo bisognerebbe valutare i risultati?
- Quale tipo di informazione potrebbe essere più utile per i genitori e per l'insegnante?
- Come possono i genitori aiutare l'insegnante nel predisporre l'ambiente adeguato per il bambino?
- Vi è qualche altro tipo di aiuto che i genitori possono fornire all'insegnante?
- Che cosa bisogna dire al resto del personale, agli altri bambini o agli altri genitori sul bambino con ADHD?

Azioni

- Comprendere gli effetti che l'ADHD ha sul bambino in classe.
- Stabilire quali tecniche di gestione dell'ADHD hanno funzionato per il genitore e che possono essere provate anche a scuola.
- Informarsi sulla strategia che l'insegnante userà per lavorare sui punti di forza del bambino.
- Trovare un accordo su quello che l'(gli) insegnante(i) ha intenzione di mettere in atto, dando il proprio contributo.
- Determinare che cosa faranno i genitori, per esempio, trasferendo tutte le informazioni utili all'insegnante/alla scuola.
- Consigliare una scadenza per vedere se ciò che è stato fatto è stato efficace per raggiungere l'obiettivo previsto oppure no.
- Accordarsi su chi scriverà un verbale dell'incontro che contenga tutti i suggerimenti e le strategie di cui si è parlato.

Azioni dopo l'incontro

- Monitorare i progressi e continuare a condividere sia i risultati positivi conseguiti che le sfide che si presentano.
- Mantenere una relazione coerente e forte tra genitore e insegnante, ovviamente che tenga conto anche del tempo di cui l'insegnante dispone.
- Assicurarci che lo scambio di informazioni sia costante.
- Fare in modo che le esigenze del bambino con ADHD vengano prese in considerazione, senza però svalutare il resto della classe.
- Assicurarci che il progetto operativo, descritto nella circolare n° 4089 del 15/06/2010 del Ministero della Pubblica Istruzione, previsto per il bambino ADHD venga costantemente eseguito dalla scuola e dagli insegnanti.

SEZIONE 1.1.3 - PARLARE DI ADHD CON GLI ALTRI GENITORI

I genitori di alcuni bambini possono reagire in maniera diversa quando sentono che il loro bambino è in classe con qualcuno che ha l'ADHD. Alcuni potrebbero non avere problemi, mentre altri potrebbero avere delle riserve sull'effetto che il bambino con ADHD potrebbe avere sui singoli bambini e sulla classe in generale.

Considerato lo stigma che può accompagnare l'ADHD, potrebbe essere una buona idea che i genitori del bambino con ADHD e gli insegnanti anticipino le questioni che gli altri genitori potrebbero sollevare.

Può anche essere utile pensare a come rispondere alle domande poste più frequentemente dagli altri genitori.

D: Che cosa è l'ADHD?

R:

- Il Disturbo da Deficit dell'Attenzione ed Iperattività è una patologia che coinvolge i circuiti cerebrali che regolano l'attenzione e il controllo degli impulsi.
- I tre sintomi fondamentali dell'ADHD sono la disattenzione, l'iperattività e l'impulsività.
- ADHD significa che i bambini non reagiscono né rispondono alle informazioni allo stesso modo degli altri bambini. Essi possono anche avere problemi nelle attività di gruppo e nei rapporti interpersonali.
- L'ADHD non è causato da un comportamento inadeguato dei genitori.
- L'ADHD non è raro, dato che ne soffrono il 3-5% dei bambini in età scolare
- In alcuni Paesi, come la Gran Bretagna, per i bambini con ADHD è previsto un piano educativo speciale. Questo riconosce che il loro comportamento non è sempre intenzionale e che spesso è necessario un intervento educativo differenziato.

D: Come influisce sul bambino?

R:

- Non tutti i bambini con ADHD sono uguali e può influire su di loro in maniera diversa.
- Alcuni aspetti dell'ADHD sono più evidenti di altri, per es. un bambino può essere molto poco attento e avere difficoltà a concentrarsi per lunghi periodi di tempo oppure può essere smemorato o impaziente.

D: Quali misure prende la scuola per il suo bambino e per gli altri bambini?

R:

- Collaboriamo con gli insegnanti fin dall'inizio per assicurare che le esigenze del nostro bambino vengano soddisfatte contemporaneamente a quelle degli altri bambini nella classe.
- Abbiamo predisposto uno scambio di informazioni costante per assicurare che i problemi vengano affrontati nel momento stesso in cui si verificano e per trovare una soluzione condivisa.

D: Come posso essere rassicurato che il suo bambino non disturberà in aula?

R:

- L'insegnante ha lavorato con noi per trovare un modo per ridurre al minimo l'eventuale disturbo come, per esempio, far sedere il bambino in una posizione particolare nell'aula.
- L'insegnante è consapevole del disturbo che può arrecare qualsiasi bambino in aula e sa come affrontare il problema.

D: Come posso essere rassicurato che il suo bambino non sottrarrà troppo tempo all'insegnante in aula?

R:

- L'insegnante sa che il mio bambino non può dominare la classe e dispone di tecniche per affrontare il problema.

Affrontare i pregiudizi di altri genitori sull'ADHD

Tutti i bambini con ADHD arrecano disturbo e sono fuori controllo

Punti da considerare nel rispondere:

- L'ADHD colpisce bambini diversi in modi diversi, a seconda dei momenti. Mentre alcuni potrebbero essere impulsivi o iperattivi (ad es. dicendo cose inappropriate o stando sempre "in movimento"), altri potrebbero non essere in grado di focalizzare la propria attenzione o concentrarsi.

I bambini con ADHD sottraggono troppo tempo all'insegnante in aula

Punti da considerare nel rispondere:

- Gli insegnanti che hanno un bambino con ADHD in classe sono consapevoli delle esigenze del bambino e conoscono strategie per impedire che loro occupino troppo tempo. Per esempio, possono permettere al bambino con ADHD di fare piccole pause per permettergli di sfogare una parte della propria iperattività.
- Gli insegnanti hanno come obiettivo quello di creare un ambiente positivo da cui traggono beneficio tutti i bambini, inclusi quelli con ADHD.

ADHD è principalmente dovuto al fatto che i genitori non hanno svolto adeguatamente il loro ruolo

Punti da considerare nel rispondere:

- Sono state fatte molte ipotesi sul legame del comportamento del bambino con ADHD e una educazione scadente da parte dei genitori. Evidenze di tipo medico dimostrano che l'ADHD è un disturbo neurobiologico, i cui sintomi specifici sono dovuti al funzionamento cerebrale del bambino e non ad un rapporto genitoriale inadeguato. Tuttavia, un comportamento inadeguato da parte dei genitori può peggiorare i sintomi dell'ADHD del bambino e, in alcuni casi, la situazione può essere esacerbata dalla presenza di un genitore affetto anche lui da ADHD, che tuttavia può non essere stato diagnosticato. Questo può rendergli difficile avere un approccio costante col bambino. Molti genitori si impegnano in modo rigoroso con i medici ed altri specialisti per aumentare le proprie capacità genitoriali e le ricerche suggeriscono che le problematiche familiari spesso migliorano seguendo questo tipo di percorso.

Un bambino con ADHD avrà una cattiva influenza sul mio bambino

Punti da considerare nel rispondere:

- Molti bambini con o senza ADHD possono avere problemi comportamentali che potrebbero disturbare la classe e che possono etichettarli come una influenza negativa. Se i sintomi dell'ADHD del bambino disturbano la classe, i genitori del bambino possono lavorare in stretta collaborazione con l'(gli) insegnante(i) sulle strategie che possono aiutare a ridurre il fenomeno al minimo. I genitori possono anche incoraggiare gli altri genitori preoccupati dell'influenza del bambino con ADHD ad esporre le loro preoccupazioni.

Tutti i bambini con ADHD devono affidarsi alle medicine per riuscire ad affrontare le giornate di scuola

Punti da considerare nel rispondere:

- Alcuni bambini con ADHD fanno ricorso a medicinali, ma questo non è sempre necessario. Il trattamento farmacologico non è usato per “controllare” il comportamento, ma per migliorare i sintomi dell’ ADHD. Per esempio, può aiutare i bambini a concentrarsi più efficacemente per periodi più lunghi in aula. La scelta se assumere medicinali o meno viene effettuata dal neuropsichiatra del bambino e va valutata costantemente in relazione agli effetti del medicinale.

Tutti i bambini con ADHD hanno un rendimento scolastico scarso

Punti da considerare nella risposta:

- I bambini con ADHD non hanno necessariamente un rendimento scolastico basso, sebbene molti abbiano anche difficoltà di apprendimento. I bambini con ADHD possono trarre beneficio da metodi non tradizionali di apprendimento e spesso si tratta di trovare il metodo appropriato per quel particolare soggetto. Con il giusto aiuto, un bambino con ADHD può proseguire gli studi fino al liceo o all’università ed intraprendere una carriera di successo.

Guida alla discussione: parlare di ADHD con altri genitori

Questa guida alla discussione vuole essere un supporto per gli insegnanti e i genitori quando si incontrano per parlare di ADHD con altri genitori. Vi sono consigli su punti importanti e questioni da considerare.

Ciascuna sotto-sezione può essere stampata e compilata o completata elettronicamente. Sarebbe auspicabile che i genitori e gli insegnanti appuntino i loro pensieri prima dell'incontro.

Potrebbe presentarsi la possibilità di un incontro con gli altri genitori per parlare dell'ADHD per le seguenti ragioni:

- Alcuni genitori potrebbero avere l'impressione che il loro bambino sia svantaggiato o trascurato a causa dell'attenzione dedicata al bambino con ADHD oppure perché il bambino sottrae troppo tempo all'insegnante.
- Altri genitori potrebbero credere che diventare amici o sedersi accanto ad un bambino con ADHD potrebbe influenzare negativamente il comportamento del proprio bambino.

Guida alla discussione per insegnanti: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Prendere in considerazione il punto di vista degli altri genitori.
- Rassicurare gli altri genitori riguardo al tempo dedicato al bambino con ADHD.
- Fornire informazioni sull'ADHD.
- Prendere in considerazione le opinioni del genitore del bambino con ADHD, perché non è un cattivo genitore.

Azioni

- Rivedere i concetti chiave relativi all'ADHD, per es. si può affermare che ne è affetta una percentuale che va dal 3 al 5% dei bambini.
- Sottolineare la politica scolastica dell'inclusività, basata sul rispetto di tutti i bambini, inclusi quelli con ADHD.
- Prendere in considerazione le opinioni che gli altri genitori possono avere sull'ADHD.
- Riflettere sulle opinioni relative all'ADHD dal punto di vista dell'insegnante.
- Pensare all'impatto che il bambino con ADHD ha avuto in classe.
- Ripercorrere le decisioni prese in classe per andare incontro al bambino con ADHD.

Sfide

- Comprendere le preoccupazioni degli altri genitori.
- Essere comprensivi sia con i genitori del bambino con ADHD che con quelli di altri bambini.
- Comprendere le preoccupazioni dei genitori del bambino riguardo alle opinioni sull'ADHD degli altri genitori.
- Rassicurare gli altri genitori sull'influenza che il bambino con ADHD potrebbe avere sugli altri bambini.

Domande

- Quali saranno le principali preoccupazioni degli altri genitori?
- Come posso spiegare la posizione della scuola riguardo all'ADHD?
Chi altro mi può sostenere nella scuola?
- Come posso spiegare come ho collaborato con i genitori del bambino per andare incontro alle sue esigenze in aula?
- Come posso rassicurare gli altri genitori che il bambino con ADHD non predominerà in classe?
- Quali tipi di rassicurazione vorranno gli altri genitori riguardo alla potenziale influenza del bambino sui loro figli?

Guida alla discussione per i genitori: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Affrontare le preoccupazioni dei genitori degli altri bambini.
- Incoraggiare buone relazioni tra tutti i genitori.
- Chiedere all'insegnante di spiegare la politica scolastica sull'ADHD agli altri genitori.

Azioni

- Pensare a domande di tipo generale che potrebbero porvi sull'ADHD del vostro bambino.
- Tenere presente le preoccupazioni e i sentimenti potenzialmente forti che altri genitori potrebbero avere.
- Pensare a come avete aiutato le persone in passato a capire meglio il vostro bambino.
- Spiegare che l'ADHD è una patologia gestibile.

Sfide

- Capire il punto di vista degli altri genitori sull'ADHD.
- Comprendere le preoccupazioni degli altri genitori.
- Aiutare gli altri genitori a comprendere meglio l'ADHD.
- Mantenere la calma per sostenere vostro figlio nel migliore dei modi, come se foste il suo principale difensore.

Domande

- Cosa posso fare per modificare le credenze di lunga data per cui l'ADHD è causato da genitori incompetenti? Vi sono esempi specifici che possono essere usati?
- Cosa posso fare per assicurare che gli altri genitori migliorino la propria opinione sull'ADHD?
- Come posso rassicurare gli altri genitori che mio figlio non costituirà un elemento di disturbo?
- Come posso rassicurare gli altri genitori che sto collaborando con l'(gli) insegnante(i) per garantire che non si debba dedicare troppo tempo a mio figlio?
- Come posso cambiare i pregiudizi sui bambini con ADHD che prendono farmaci?

Guida alla discussione per insegnanti e genitori: durante l'incontro

Obiettivi

- Capire i punti di vista di altri genitori sull'ADHD.
- Dare agli altri genitori una prospettiva sulle realtà connesse all'ADHD e come esso influisce sul bambino.
- Spiegare l'ADHD agli altri genitori.

Sfide

- Assicurare che vengano ascoltati sia i punti di vista dei genitori del bambino con ADHD sia quelli degli altri genitori.
- Assicurarsi che si rimanga obiettivi durante la discussione e che ci si focalizzi sui fatti piuttosto che sulle fantasie.
- Assicurarsi che venga spiegata la posizione della scuola nei riguardi dei bambini con ADHD o semplicemente il rischio di discriminazione.

Domande

- Come si possono modificare le credenze negative sull'ADHD degli altri genitori?
- Quali sono le principali preoccupazioni, sentimenti, credenze e atteggiamenti degli altri genitori?
- Quali informazioni o aiuto pratico può essere fornito agli altri genitori per fargli comprendere meglio l'ADHD?
- Potrebbe un professionista della salute fare una presentazione a scopo formativo alla scuola sulla salute mentale in generale?
- Gli altri genitori stanno trasmettendo la loro credenza sull'ADHD ai loro bambini?
- I genitori o l'(gli) insegnante(i) possono fare qualcosa per rassicurare gli altri genitori riguardo al bambino con ADHD?
- I genitori possono prendere qualche spunto ulteriore per andare d'accordo con gli altri genitori dall'associazione locale e nazionale dell'ADHD?

Azioni

- Dare informazioni su quello che è l'ADHD e su come esso si manifesta nei bambini in modo differente.
- Spiegare come l'ADHD influisce in modo specifico sul bambino quando è in classe.
- Dare rassicurazioni su come l'insegnante gestirà le esigenze del bambino con ADHD e ridurrà al minimo il disturbo per gli altri bambini della classe.
- Spiegare quali altre tecniche di gestione comportamentale verranno usate.
- Concordare che i genitori del bambino forniscano consigli o informazioni utili sull'ADHD agli altri genitori che ne vogliono sapere di più.
- Accordarsi in modo che i genitori vi riferiscano ogni preoccupazione futura in modo continuativo e attraverso una comunicazione positiva.

Attività dopo l'incontro

- Assicurarsi di aver fornito tutte le informazioni utili nei tempi stabiliti.
- Incoraggiare gli altri genitori a continuare ad essere tolleranti e a considerare i bambini con ADHD in maniera più positiva.
- Favorire i contatti tra i genitori del bambino con ADHD e i genitori degli altri bambini.
- Prendere in considerazione l'opportunità di organizzare un incontro con i genitori di tutti i bambini con bisogni educativi specifici, per costruire un rapporto di maggiore comprensione, sostegno e comunicazione tra loro e la scuola.

SEZIONE 1.1.4 - MIGLIORARE LA CONSAPEVOLEZZA DEGLI ALTRI BAMBINI NELLA CLASSE

Migliorare la consapevolezza dei compagni di classe sull'ADHD di un compagno non è facile per un'insegnante e richiede un'attenta gestione e pianificazione.

L'insegnante deve assicurare che:

- I messaggi fondamentali siano coerenti con le linee di condotta della scuola relative ai concetti di riservatezza, diversità ed inclusione delle condizioni mediche di un bambino, e comprendano le informazioni relative all'ADHD.
- Vengano fornite informazioni semplici e chiare sull'ADHD, in modo appropriato in base all'età dei bambini – se un bambino con ADHD desidera essere coinvolto, una sezione potrebbe essere imperniata su “come ci si sente ad essere come me”.
- Le informazioni vengano presentate agli altri bambini in modo comprensivo.
- La comunicazione contrasti lo stigma e non lo rafforzi.
- Il bambino non finisca con il sentirsi “diverso” conseguentemente all’“aumento della consapevolezza”.
- L'apprendimento rinforzi le credenze e i valori della comunità scolastica come il rispetto reciproco, riconoscendo che ognuno è diverso.

Suggerimenti per insegnanti su come migliorare la consapevolezza degli altri bambini in classe

- Affrontare l'argomento “ADHD” in un contesto più ampio sul comportamento, apprendimento ed inclusione con il messaggio chiave che “tutti sono i benvenuti a scuola”.
- Potrebbe essere utile promuovere una serie di dibattiti su vari argomenti, come le abilità sociali, il bullismo, l'ADHD, le difficoltà nell'apprendimento e la disabilità.
- L'inclusione può essere affrontata in modi diversi a seconda dell'età dei bambini. Per esempio:
 - Inclusione e ADHD potrebbero costituire un elemento di educazione personale, sociale, sanitaria ed economica. Gli argomenti possono essere:
 - Inclusi nel curriculum scolastico
 - Trattati in lezioni specifiche con un tempo stabilito all'interno del programma
 - Parte dell'attività scolastica globale, come l'assemblea del mattino
 - Progetti specifici.

- Potrebbe anche essere un argomento da “tavola rotonda”. Questo tipo di incontro prevede la partecipazione di bambini, insegnanti, personale di sostegno e genitori che insieme discutono di vari argomenti, generali e organizzativi, mentre i bambini siedono intorno a loro formando un cerchio. Sono incoraggiate attività e giochi, per promuovere un ambiente positivo che permetta di esprimersi e ascoltare. Gli incontri non hanno lo scopo di affrontare questioni scolastiche o riguardanti il programma, quindi l’ADHD potrebbe trovare il proprio spazio.
- Contattare l’associazione locale e/o nazionale dell’ADHD (Aifa onlus). Potrebbe essere in grado di metterla in contatto con altri insegnanti che hanno esperienza sull’ADHD e che sanno parlarne agli altri bambini
- Concentrarsi sugli aspetti più positivi dell’ADHD, oltre che sui tre sintomi chiave. Per esempio, evidenziare la creatività che un bambino con ADHD può apportare al lavoro scolastico.

CAPITOLO 1.2

PARLARE DI ADHD

Questo capitolo fornisce suggerimenti a genitori ed insegnanti su come è meglio parlare di ADHD, affrontando gli aspetti relativi alla sintomatologia e alle sue conseguenze. Vi sono sezioni relative ai sintomi e al loro decorso nelle varie fasi successive della vita.

Che cosa è l'ADHD?

Questa checklist fornisce informazioni chiave sull'ADHD che possono aiutarvi quando affrontate l'argomento con altre persone.

ADHD

- Acronimo di *Attention Deficit/Hyperactivity Disorder* (Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività)
- Il DSM-IV distingue tre forme cliniche: *prevalentemente inattentiva*, *prevalentemente iperattiva*, e *combinata*, con disattenzione, iperattività e impulsività. Le tre categorie non devono essere considerate in modo rigido, in quanto lo stesso soggetto può evolvere da una categoria all'altra nel corso dello sviluppo
- La patogenesi dell'ADHD è complessa: differenti fattori, genetici e ambientali, interagiscono durante le fasi precoci dello sviluppo creando una vulnerabilità neurobiologica al disturbo
- Sono state dimostrate varie anomalie in regioni della corteccia frontale, temporale e parietale, nei gangli della base (striato), nel corpo calloso e nel cervelletto dei soggetti affetti
- Presenta tre sintomi chiave: disattenzione, iperattività e impulsività
- Alla triade sintomatologica sopra descritta possono anche associarsi complicanze, in particolare difficoltà relazionali, difficoltà scolastiche, bassa autostima e disturbi del controllo del comportamento, che possono determinare un livello di sofferenza soggettiva ancora maggiore di quello dei sintomi chiave
- La sintomatologia, nelle forme più gravi, si può associare, già dai primissimi anni di vita, a scoppi d'ira, comportamenti aggressivi, assenza di timore per situazioni pericolose e frequenti lesioni accidentali e incapacità di partecipare a giochi sociali anche semplici
- In un terzo dei bambini i sintomi si attenuano in adolescenza, sebbene possano restare le "cicatrici" che il disturbo ha prodotto in epoca prepuberale
- Circa la metà dei bambini con ADHD continua a mostrare i sintomi anche da adolescente: in questa fase, la più chiara consapevolezza dell'impatto invalidante del disturbo determina la comparsa di manifestazioni depressive e ansiose.
- Nel restante 15-20% degli adolescenti e giovani adulti con ADHD emergono altri disturbi psicopatologici che determinino un più grave disturbo

dell'adattamento sociale, con aumentato rischio di alcolismo, tossicodipendenza e disturbo di personalità antisociale

- Almeno il 50% dei soggetti con ADHD ha un disturbo associato: i disturbi del comportamento che si associano più frequentemente all'ADHD sono il disturbo oppositivo-provocatorio e il disturbo della condotta
- Altre comorbidità significative sul piano clinico sono quelle tra ADHD e disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, disturbo ossessivo-compulsivo, tic e sindrome di Tourette e disturbi specifici dell'apprendimento (dislessia, discalculia)
- La diagnosi si basa su:
 - Informazioni da fonti multiple: (genitori, insegnanti ed altri adulti significativi)
 - Valutazione psichiatrica, neurologica & medica
 - Valutazione del livello cognitivo, apprendimento
 - Valutazione della situazione sociale e familiare
 - Strumenti diagnostici standardizzati in bambini italiani
- La valutazione dovrebbe portare a trattamenti necessariamente multimodali, comprendenti terapia farmacologica (se necessario), terapia comportamentale e interventi sulla famiglia. Si possono rivelare necessarie ulteriori terapie per il disturbo di apprendimento o per difetti neuropsicologici

Chi può avere l'ADHD?

Quanti bambini in età scolare ne sono affetti?	Una percentuale compresa tra il 3 ed il 5%.
È più comune nei maschi o nelle femmine?	L'ADHD è più facile da comune nei bambini maschi .
Quale è il rapporto tra maschi e femmine per quanto riguarda la frequenza?	I maschi con una diagnosi di ADHD sono circa cinque volte più numerosi delle femmine.
Quando si manifestano i primi sintomi nei bambini?	I sintomi possono essere presenti nei bambini già in età prescolare e devono venir osservati prima dei sette anni di età.
L'ADHD può continuare durante l'adolescenza?	Circa due bambini su tre continuano a presentare i sintomi all'età di 18 anni.
L'ADHD può continuare in età adulta?	È ormai riconosciuto che l'ADHD può continuare nell'età adulta. L'ADHD talvolta è una condizione che dura tutta la vita. Se non trattato, in genere, si possono sviluppare strategie di compenso. Tuttavia può emergere una minore scolarizzazione, possibili difficoltà occupazionali e sociali.

Quali sono gli effetti dell'ADHD sui bambini durante la crescita?

Alcuni aspetti caratteristici dei sintomi dell'ADHD possono modificarsi in modo significativo durante la crescita del bambino, influenzandone lo sviluppo e il modo di vivere l'adolescenza e l'età adulta.

Come possono cambiare i sintomi di iperattività/impulsività



Come possono cambiare i sintomi della disattenzione



Impatto dell'ADHD sullo sviluppo



Come può l'ADHD influenzare il comportamento?

In molti Paesi, l'ADHD viene diagnosticato da diversi specialisti, in Italia può venire diagnosticato solo dal neuropsichiatra infantile.

I criteri per diagnosticare l'ADHD derivano dal Manuale Diagnostico e Statistico della Associazione Americana degli Psichiatri, del 1994 (conosciuto come DSM IV) e sono basati sui sintomi di bambini di età compresa dai 6 ai 12 anni di età. Una descrizione alternativa di criteri diagnostici per l'ADHD è presente nella Classificazione dei disturbi mentali e del comportamento dell'OMS ICD-10, che è entrato in uso nel 1994. È importante che gli specialisti siano in grado di interpretare questi sintomi in relazione a gruppi diversi, come le bambine e gli adolescenti.

La tabella seguente elenca alcuni modi in cui le tre caratteristiche fondamentali dell'ADHD – disattenzione, iperattività ed impulsività – possono influire sul comportamento di un bambino a casa e a scuola, nonché le tattiche per gestire il comportamento.

CARATTERISTICA FONDAMENTALE	EFFETTO SUL COMPORAMENTO	TATTICHE PER GESTIRE IL COMPORAMENTO CHE POSSONO ESSERE APPLICATE A CASA E / O A SCUOLA
Disattenzione	<ul style="list-style-type: none"> • Non presta attenzione ai dettagli o commette errori di distrazione • Viene facilmente distratto • Non sembra prestare attenzione quando gli viene rivolta la parola • Non segue le istruzioni e non porta a termine i compiti • Ha difficoltà nell'organizzare le attività • È smemorato nella vita quotidiana • Evita, non ama o è riluttante a essere coinvolto in attività che richiedono un continuo sforzo mentale, per es. i compiti a casa • È spesso smemorato e perde le cose. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare un sistema di ricompensa per un buon comportamento, per es. portare i libri corretti a casa per fare i compiti. • Utilizzare delle strategie, come un codice di colori per aiutare il bambino. Potrebbe essere utile a gestire con successo gli orari scolastici. • Usare strategie che aiutino a mantenere l'attenzione del bambino, come mantenere il contatto visivo mentre si parla con lui. • Rimuovere tutte le distrazioni dall'area in cui il bambino sta tentando di concentrarsi.
Iperattività	<ul style="list-style-type: none"> • Spesso giocherella con mani e piedi • Spesso corre o si arrampica in situazioni inappropriate • Spesso parla troppo • Ha difficoltà a svolgere attività tranquillamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzare un sistema di ricompensa per un buon comportamento, per es. stare seduto tranquillamente per un periodo di tempo. • Coinvolgere il bambino, se possibile, in attività che promuovono l'attenzione, per es. attività extra-scolastiche come le arti marziali. • Spezzare i compiti più grandi in pezzi più piccoli, che permettono brevi pause in grado di offrire al bambino l'opportunità di scaricarsi e favorire la concentrazione.
Impulsività	<ul style="list-style-type: none"> • Può rispondere prima che la domanda sia stata completata • Ha difficoltà ad aspettare il proprio turno • Può interrompere o disturbare gli altri. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mirare a ridurre al minimo o evitare i periodi di attesa del bambino. • Se il bambino deve aspettare, occuparlo con qualche attività, se possibile, come il disegno. • Stabilire un sistema di ricompensa che premia il bambino quando non interrompe o ha aspettato il suo turno.

Opzioni per il trattamento e la gestione dell'ADHD

Il trattamento e la gestione dell'ADHD implicano un approccio multimodale che comprende tre elementi importanti. Essi sono:

- Gestione del comportamento/formazione dei genitori, solitamente considerata come prima opzione terapeutica
- Terapia farmacologica
- Associazione della gestione del comportamento / formazione dei genitori e la terapia farmacologica.

Altre opzioni terapeutiche, come il *counseling* o la psicoterapia, possono essere prese in considerazione se il bambino presenta particolari preoccupazioni oppure se la famiglia del bambino ha difficoltà particolari, per esempio con i fratelli.

- Un esperto di *counseling* può aiutare il bambino con ADHD a parlare del suo comportamento e delle sue conseguenze, e permettergli di guadagnare maggior autocontrollo imparando ad organizzarsi meglio.
- Uno psicoterapeuta può fornire aiuto ai bambini con ADHD più grandi, aiutandoli ad affrontare il proprio disagio in modo prospettico, e a relazionarsi col proprio ambiente familiare.

Alcuni bambini con ADHD possono anche avere difficoltà nel gestire le relazioni sociali e potrebbero trarre beneficio da un training sulle abilità sociali. Questo può aiutarli a capire l'impatto che il loro comportamento ha sugli altri in modo che possano cambiarlo.

Può anche essere presa in considerazione la Terapia Comportamentale Cognitiva (CBT) se il bambino presenta particolari problemi comportamentali.

Gestione del comportamento / formazione dei genitori

- La gestione del comportamento si concentra sulla coerenza, su una comunicazione chiara, su regole esplicite e su un approccio educativo positivo
- Incoraggia i genitori a notare quando un bambino è bravo e a ricompensarlo, oltre che ad imparare a gestire un comportamento più provocatorio. L'utilizzo di tali tecniche richiede tempo e pazienza, ma esse sono estremamente efficaci, e i genitori spesso scoprono che hanno da imparare proprio come il loro bambino. Gli psicologi con una formazione in tali tecniche sono spesso le persone migliori per consigliare ai genitori un programma di gestione del comportamento
- Un *parent training* (un corso specifico per i genitori) può aiutare i genitori a capire quello che desiderano raggiungere nel rapporto con il loro bambino ed è spesso il trattamento di prima scelta prima che ne vengano considerati altri. Si utilizza la tecnica dell'inversione dei ruoli e comprende l'esecuzione di compiti a casa tra una sessione e l'altra, così che i genitori possano applicare a casa ciò che hanno appreso.

Terapia farmacologica

- Vi sono evidenze che dimostrano che per molti bambini il trattamento farmacologico è efficace e anche ben tollerato. Vi sono opinioni discordanti sull'uso di farmaci per il trattamento dei bambini con ADHD, questa è un'area altamente controversa, per il timore di un eccesso di prescrizioni
- Il neuropsichiatra considera i vantaggi offerti dal trattamento farmacologico in ogni singolo caso sulla base di una valutazione completa e della diagnosi.
- Sebbene vengano continuamente prodotti nuovi farmaci per massimizzare gli effetti positivi e minimizzare quelli negativi, possono essere prescritti solo due categorie di farmaci che possono essere a rilascio immediato o prolungato.
 - Stimolanti, che agiscono sul sistema nervoso centrale. Gli stimolanti a rilascio immediato esercitano la loro azione per un periodo che può variare tra le tre e le cinque ore per somministrazione, e quando gli effetti cessano ritorna il problema comportamentale. In questi casi il farmaco può essere somministrato più di una volta al giorno e quindi anche durante l'orario scolastico. Gli stimolanti possono avere effetti indesiderati, soprattutto all'inizio della terapia, il neuropsichiatra calcola la dose giusta di farmaco e monitorizza i suoi effetti. Sono disponibili anche stimolanti a rilascio prolungato, i cui effetti possono durare fino a 12 ore così da poter essere somministrati una sola volta al giorno. Attualmente in Italia è prevista solo la formulazione a rilascio immediato, pertanto il farmaco deve essere somministrato più volte durante la giornata.
 - Non-stimolanti, i cui effetti generalmente durano più a lungo di quelli degli stimolanti, agiscono in maniera diversa e sono generalmente prescritti in monosomministrazione. Vi possono essere effetti indesiderati, alcuni farmaci non-stimolanti non devono essere usati da bambini al di sotto dei sei anni di età, dato che sono necessarie ulteriori ricerche per stabilire la loro sicurezza.
- Gli antidepressivi non hanno indicazione per l'ADHD, sebbene possano essere usati.

CAPITOLO 1.3

RICONOSCERE I SINTOMI DELL'ADHD E FARE DIAGNOSI

Questo capitolo fornisce consigli a genitori ed insegnanti sui sintomi dell'ADHD e su come riconoscerli in un bambino. Vi sono sezioni dedicate all'ADHD e ad altri disturbi correlati.

Perché è importante conoscere i sintomi dell'ADHD?

I sintomi dell'ADHD possono facilmente essere confusi con quelli di altri disturbi.

La valutazione e la diagnosi possono richiedere molto tempo per escludere altre patologie ed è importante riconoscere i sintomi tipici dell'ADHD. Nel percorso diagnostico, verrà chiesto a genitori e insegnanti di monitorare e registrare i sintomi che si manifestano nell'arco di un certo periodo di tempo, sia a casa che a scuola. Questo può aiutare il neuropsichiatra nel fare diagnosi di ADHD. La valutazione diagnostica richiede tempo e può essere necessario che la scuola offra tutto il sostegno previsto dalla normativa vigente durante l'intero periodo. A tale riguardo può essere utile fare riferimento alle circolari n° 4089, 6013 e 7373 emanate dal Ministero della Pubblica Istruzione sull'ADHD.

Quali sono i sintomi dell'ADHD?

I sintomi dell'ADHD appartengono a tre categorie.

Disattenzione

- Capacità di attenzione limitata
- Facile distraibilità
- Scarsa cura per i dettagli
- E' sbadato nelle attività quotidiane
- Evita le attività che richiedono uno sforzo mentale prolungato
- Sembra non ascoltare quando gli si parla
- Difficoltà a eseguire le istruzioni
- Continui passaggi da una attività all'altra
- Difficoltà a organizzarsi nei compiti e nelle attività.

Iperattività

- Irrequietezza motoria
- Difficoltà a giocare a dedicarsi ai divertimenti in modo tranquillo
- Corre\si arrampica eccessivamente
- Parla eccessivamente.

Impulsività

- Difficoltà ad attendere il proprio turno
- Agire senza pensare alle conseguenze delle proprie azioni
- Interrompere le conversazioni altrui
- Difficoltà nel rispetto delle regole
- Scarsa percezione del pericolo.

È normale per i bambini comportarsi in uno o più di questi modi in modo occasionale, ma il bambino con ADHD manifesterà molti di questi sintomi costantemente per un lungo periodo. Nessun bambino è uguale agli altri e alcuni sintomi sono più evidenti di altri.

Il Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività tipo con disattenzione prevalente (ADHD-I)

Se il bambino presenta sintomi di disattenzione, ma non di iperattività o impulsività, allora potrebbe presentare un Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività tipo con disattenzione prevalente (ADHD-I).

La diagnosi di ADHD-I può essere particolarmente complicata perché il bambino appare calmo, con l'aria di chi "sogna ad occhi aperti", no mostrerà un comportamento dirompente.

ADHD ed altri disturbi correlati

I bambini con diagnosi di ADHD possono presentare altri disturbi correlati che possono avere delle profonde ricadute sulla loro vita e rendere la diagnosi e il trattamento più difficile. Più della metà dei bambini con diagnosi di ADHD hanno un disturbo correlato e un terzo di essi può presentarne anche due o più. Alcuni esempi sono forniti nella tabella seguente.

Disturbi	Sintomi
Disturbo d'ansia	Più di un quarto dei bambini con ADHD presenta un disturbo d'ansia. Questo può avere un impatto enorme sui loro rapporti interpersonali e sulle normali attività quotidiane. I sintomi d'ansia possono essere: preoccupazione eccessiva per le cose prima che accadano, preoccupazione eccessiva per il giudizio altrui, lamentele somatiche, etc..
Disturbo oppositivo-provocatorio (ODD)	Circa un terzo dei bambini con ADHD hanno anche un ODD. Questi bambini sono spesso oppositivi, provocatori, facilmente irritabili, manifestano frequentemente crisi di rabbia con episodi di aggressività fisica e verbale. L'ODD deve essere affrontato tempestivamente, altrimenti può causare gravi problemi.
Disturbo della condotta	Una percentuale compresa tra il 20 e il 40% dei bambini con ADHD può sviluppare un disturbo della condotta. Tra le caratteristiche del disturbo sono compresi: il fare del male ad altre persone o ad animali, rubare, avere scontri fisici e compiere atti vandalici. Se non viene offerto loro aiuto e supporto da parte di professionisti, questi bambini corrono un elevato rischio di incorrere in attività criminali e di abusare di alcool e droghe. Mentre l'ADHD costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di un

	disturbo della condotta, un disturbo della condotta non implica necessariamente il rischio di sviluppo dell'ADHD.
Depressione	Tra i bambini con diagnosi di ADHD è frequente la comorbidità con disturbi depressivi. Questi includono una serie di sintomi, tra cui umore basso, tendenza a piangere, perdita di interesse nel mondo che li circonda ed isolamento sociale. La depressione è un disturbo dell'umore in cui il bambino è generalmente triste o irritabile per la maggior parte della giornata e per un lungo periodo di tempo. I sintomi comprendono variazioni nell'appetito, nel sonno e nei livelli di energia, e una perdita di interesse per le attività solitamente piacevoli. Se si sospetta un disturbo depressivo, è importante consultare uno specialista. Problemi comportamentali, particolarmente nei maschi, possono mascherare i sintomi depressivi che, se non vengono trattati, possono condurre ad un aumento del rischio di farsi del male intenzionalmente.
Disturbi dell'apprendimento	Un terzo dei bambini con ADHD presentano difficoltà generali dell'apprendimento o disturbi specifici dell'apprendimento, come la dislessia. I bambini con disturbi dell'apprendimento hanno problemi con la lettura, l'ortografia, la scrittura e con il calcolo. Spesso hanno bisogno di maggiore concentrazione per cercare di compensare le loro difficoltà, ed è una cosa molto difficile in bambino con diagnosi di ADHD.
Disturbi del sonno	I bambini con ADHD possono presentare insonnia a causa dell'iperattività, ed avere un ciclo sonno / veglia compromesso.
Sindrome di Tourette	La sindrome di Tourette è una patologia del sistema nervoso centrale caratterizzata da movimenti involontari e ripetuti (tic motori) e suoni (tic vocali). I tic motori solitamente partono dalla testa o dal viso. I tic vocali spesso si sviluppano dopo i tic motori. Generalmente i tic diventano meno frequenti o invalidanti con la crescita del bambino e in molti casi scompaiono in adolescenza.
Epilessia	L'epilessia è una patologia caratterizzata da crisi epilettiche. Esistono all'incirca 40 tipi differenti di crisi epilettiche e le loro manifestazioni dipendono da quali aree del cervello sono coinvolte. L'epilessia ha una incidenza dello 0,02-0,07%. Circa il 20% dei bambini affetti da epilessia presentano clinicamente anche l'ADHD. Invece, i bambini con ADHD presentano un rischio più elevato di due volte e mezzo rispetto alla popolazione generale di sviluppare un'epilessia.

Il processo di valutazione e di diagnosi

Valutazione

La valutazione del comportamento del bambino nell'arco di un periodo di tempo prefissato è il primo passo per una diagnosi accurata di ADHD. Le procedure di valutazione possono variare in modo considerevole.

La maggior parte dei bambini possono manifestare occasionalmente sintomi di iperattività, inattenzione e impulsività. Questo non significa che abbiano l'ADHD, infatti la maggior parte di loro la maggior parte di loro non avrà una compromissione in ambito scolastico né familiare.

È possibile che l'ADHD passi inosservato fino a quando non iniziano problemi a scuola. A volte l'insegnante è la prima persona a rendersi conto che un bambino è iperattivo, disattento o impulsivo in classe. Gli insegnanti hanno esperienza nel

comprendere come un bambino dovrebbe comportarsi in situazioni che richiedono concentrazione e autocontrollo, e se vi sono sintomi persistenti che fanno pensare all'ADHD, dovrebbero contattare i genitori per esporre le loro opinioni.

Diagnosi

Non esiste un test veloce e semplice per formulare una diagnosi di ADHD, il processo diagnostico è complesso. Esso comprende una attenta e complessa valutazione per escludere altre patologie con cui l'ADHD può essere confuso. Se i genitori sospettano che si tratti di ADHD, devono consultare il neuropsichiatra. L'iter diagnostico prevede delle fasi distinte.

Lo specialista chiederà:

- Quali sintomi accusa il bambino
- Da quando sono iniziati i sintomi
- Dove compaiono: se solo a casa, solo a scuola o in tutti e due gli ambienti. Generalmente si chiede all'insegnante del bambino di compilare un questionario per avere una descrizione del comportamento del bambino a scuola
- Quale impatto hanno i sintomi sulla qualità di vita del bambino: verrà valutata ad esempio la sua capacità di fare amicizia e di mantenere le amicizie
- Se il bambino ha subito cambiamenti significativi di recente: ad esempio il divorzio o la separazione dei genitori
- Se vi è una storia familiare di ADHD o di altri disturbi mentali
- Se il bambino soffre di altre patologie.

Verrà chiesto di osservare ed annotare l'andamento del comportamento del bambino per un periodo di tempo variabile. Questo servirà a stabilire se un cambiamento nel modo di gestire il comportamento può migliorare i sintomi. Possono venire proposti ai genitori dei corsi di *parent training*, che sono programmi di formazione sulle tecniche che permettono di gestire il comportamento del bambino in maniera più efficace.

Se il pediatra sospetta che il bambino abbia una diagnosi di ADHD deve contattare il neuropsichiatra. Infatti, la figura che in Italia è responsabile della diagnosi di ADHD è solo il neuropsichiatra infantile.

Vi sono tre fasi nel percorso che porta alla diagnosi di ADHD.

Fase 1: IDENTIFICAZIONE DEI SEGNI CHIAVE

- Scarso rendimento scolastico, nonostante una intelligenza nella media e nessuna grave difficoltà di apprendimento
- Sintomi di iperattività, impulsività e disattenzione molto più evidenti di quello che sarebbe caratteristico a quell'età.

Fase 2: ESCLUSIONE DI ALTRE PATOLOGIE

- Autismo
- Epilessia
- Depressione
- Ipoacusia
- Disturbi cognitivi
- Difficoltà significative nell'attaccamento.

Fase 3: TEST E CRITERI DI VALUTAZIONE

Il bambino può essere sottoposto a test e questionari per valutare la sua attenzione e il suo comportamento e che sono indispensabili per una corretta diagnosi. Anche ai genitori e agli insegnanti verrà richiesto di completare dei questionari per delineare un quadro più accurato del comportamento del bambino.

Generalmente la valutazione dell'ADHD avviene in un'età precoce. In caso di valutazione dell'ADHD per la prima volta in un bambino più grande, è importante prendere in considerazione le sue opinioni e chiedergli di completare i questionari.

La lista ufficiale dei criteri per la diagnosi di ADHD proviene dal Manuale Diagnostico e Statistico dell'Associazione Americana degli Psichiatri, del 1994 (noto come DSM IV) oppure dalla Classificazione Internazionale delle malattie mentali e dei disturbi del comportamento dell'OMS ICD-10.

I criteri chiave sono costituiti dalla disattenzione oppure dalla iperattività – impulsività (o entrambi) ed i sintomi devono essere presenti da almeno sei mesi. In genere, devono essere presenti almeno sei sintomi tra quelli elencati all'interno di una o di entrambe le categorie.

Disattenzione:

- Non presta un'adeguata attenzione ai dettagli e commette errori di distrazione nei compiti scolastici, sul lavoro o in altre attività.
- Ha difficoltà nel mantenere l'attenzione sui compiti o sulle attività di gioco.
- Sembra non ascoltare quando gli si parla direttamente.
- Non segue le istruzioni, non porta a termine le attività o i compiti scolastici.
- Ha difficoltà ad organizzarsi nei compiti e nelle attività.
- Evita o è riluttante a impegnarsi in compiti che richiedono uno sforzo mentale prolungato.
- Perde il materiale necessario a svolgere i compiti o le attività.
- È facilmente distratto da stimoli estranei.
- È sbadato nelle attività quotidiane.

Iperattività e impulsività

Iperattività:

- Si muove in continuazione e si dimena sulla sedia
- Si alza dalla sedia in momenti inopportuni
- Corre o si arrampica in situazioni inadeguate
- Ha difficoltà nello svolgere attività in modo tranquillo
- Agisce come se fosse motorizzato
- Parla eccessivamente.

Impulsività:

- “Spara” le risposte senza riflettere
- Ha difficoltà ad attendere il proprio turno
- Interrompe gli altri o è invadente nei loro confronti

I sintomi devono anche:

- Essere iniziati prima dell'età di sette anni
- Presentarsi in almeno due posti diversi, come a scuola e a casa
- Avere un impatto negativo sulla vita quotidiana
- Non essere dovuti a un disturbo pervasivo dello sviluppo, schizofrenia
- Non essere attribuibili ad altri disturbi psichiatrici (Disturbo dell'umore, Disturbi d'Ansia)

Il ruolo dei vari professionisti coinvolti nel processo di valutazione e di diagnosi

Fuori dall'Italia diversi specialisti possono essere coinvolti nel processo di valutazione e di diagnosi dell'ADHD: psichiatri, assistenti sociali e psicologi. In Italia, invece, solo il neuropsichiatra infantile può fare diagnosi di ADHD.

Alcuni medici e specialisti mettono in dubbio l'esistenza dell'ADHD. In questo caso, sarebbe utile contattare l'associazione nazionale dell'ADHD, perché può dare tutte le informazioni e fornire materiale per conoscere meglio la patologia.

I pediatri:

I pediatri sono le prime persone alle quali solitamente i genitori si rivolgono quando pensano che il loro bambino abbia sintomi di ADHD. Il pediatra può valutare la presenza di alcuni sintomi di base e se ha il sospetto che il bambino abbia l'ADHD, può indirizzarlo al neuropsichiatra.

Neuropsichiatri:

I neuropsichiatri sono gli unici specialisti che possono validare una diagnosi di ADHD. Una diagnosi neuropsichiatrica di ADHD viene generalmente formulata in base ad informazioni raccolte durante i colloqui con il bambino e i genitori, che a quelle emerse dai questionari compilati dagli insegnanti. I neuropsichiatri hanno esperienza nella diagnosi dell'ADHD, possono anche identificare e trattare alcuni degli altri problemi fisici e mentali che sono spesso associati all'ADHD e sono gli unici specialisti che possono prescrivere farmaci per l'ADHD.

Lo psicologo:

Lo psicologo può rendersi conto della presenza di alcuni sintomi dell'ADHD in un bambino che gli viene inviato per problematiche comportamentali. Fuori dall'Italia lo psicologo può formulare completamente la diagnosi. In Italia può invece contattare il neuropsichiatra che provvederà ad una eventuale diagnosi. Gli psicologi possono però aiutare il bambino a gestire gli altri disturbi correlati all'ADHD, come ansia, depressione, scarsa autostima.

Incontrarsi per discutere a proposito dei sintomi di un bambino che potrebbe avere l'ADHD

Questa guida alla discussione serve a dare indicazioni ai genitori o agli insegnanti, quando si incontrano per discutere sui sintomi dell'ADHD. Può anche essere di aiuto agli insegnanti che vogliono esporre ai genitori le informazioni relative al comportamento del loro bambino.

Ciascuna sotto-guida può essere stampata e compilata oppure completata elettronicamente. I genitori potrebbero condividere le guide con gli insegnanti prima dell'incontro.

Guida alla discussione per gli insegnanti: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Menzionare tutte le preoccupazioni relative al comportamento.
- Dare il maggior aiuto possibile.
- Fornire tutte le informazioni possibili sull'ADHD.
- Farsi un'idea della disponibilità che la scuola può dare.

Attività

- Riferire le osservazioni sul comportamento del bambino dentro e fuori dalla classe.
- Menzionare qualsiasi problema che possa essere insorto con i compiti a casa.
- Fornire considerazioni sulle interazioni del bambino con gli altri bambini.
- Spiegare perché si ritiene che questi problemi siano importanti.
- Elencare le caratteristiche e i punti di forza del bambino.
- Essere comprensivi e di aiuto al genitore e al bambino.

Sfide

- Integrare le risposte dei genitori con le proprie osservazioni.
- Rassicurare i genitori sul fatto di avere abbastanza esperienza per poter individuare potenziali difficoltà del bambino.
- Rassicurare i genitori che si farà il possibile per aiutare il bambino.

Domande

- I genitori hanno notato nel bambino qualche comportamento che li preoccupa?
- I genitori hanno preso in considerazione la possibilità che il bambino possa avere l'ADHD?
- Come è il comportamento generale del bambino a casa?
- Il bambino è disattento a casa?
- È incapace di stare seduto tranquillo per un certo lasso di tempo a casa?
- Disturba spesso a casa?
- Come è il comportamento del bambino nei confronti di altri membri della famiglia?
- Vi è una storia familiare di ADHD?

Guida alla discussione per i genitori: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Chiarire le ragioni dell'incontro.
- Condividere le osservazioni sul comportamento del bambino.
- Farsi un'idea del comportamento del bambino a scuola.

Attività

- Riferire i cambiamenti osservati nel comportamento del proprio bambino.
- Esporre i problemi che il bambino ha avuto con i compiti a casa.
- Condividere ciò che il bambino ha raccontato riguardo alle giornate scolastiche.
- Dare informazioni su qualsiasi problema comportamentale che il bambino potrebbe avere con gli altri membri della famiglia.
- Condividere informazioni sulle esperienze positive che il bambino ha avuto a scuola.
- Elencare tutte le osservazioni fatte relativamente all'attenzione, all'impulsività e all'iperattività che il bambino ha mostrato a casa e in altre situazioni.

Sfide

- Ascoltare ciò che l'insegnante dice sul comportamento del bambino a scuola.
- Accettare che è possibile che il bambino possa avere un disturbo.
- Affrontare i pregiudizi sull'ADHD e sulla somministrazione di farmaci ai bambini.

Domande

- Quanta esperienza ha l'insegnante / la scuola nell'individuare nei bambini sintomi di un probabile ADHD?
- L'insegnante ha esperienza nel lavorare con bambini con diagnosi di ADHD?
- Posso avere ulteriori informazioni sulle normative scolastiche relative all' ADHD?
- Quale ruolo può avere l'insegnante nel fornire informazioni rilevanti e nel monitorare i progressi del bambino?
- L'insegnante potrà compilare il questionario relativo ai sintomi del bambino da consegnare allo specialista?
- L'insegnante può continuare a fornire informazioni sul comportamento del bambino dentro e fuori dall'aula?

Guida alla discussione per insegnanti e genitori: durante l'incontro

Obiettivi

- Condividere le informazioni sul comportamento a casa e a scuola per consentire un approccio coerente alla sua gestione.

Sfide

- Superare i pregiudizi sull'ADHD.
- Superare qualsiasi pensiero negativo relativo al comportamento tenuto dal bambino in classe.
- Rassicurare i genitori che la scuola farà tutto quello che può per aiutare il bambino.

Domande

- Come possiamo condividere le informazioni nel migliore dei modi?
- Come possiamo lavorare insieme per contribuire a soddisfare le necessità del bambino dentro e fuori dall'aula?
- Quanto spesso dovremmo comunicare tra noi?
- Vi sono altri aiuti che i genitori possono offrire all'insegnante?
- Quali informazioni riguardanti le difficoltà del bambino verranno condivise con altri bambini o genitori?

Attività

- Fissare una scadenza per ulteriori scambi di informazioni sul comportamento del bambino tra i genitori e l'insegnante.
- Concordare con i genitori che essi consulteranno il neuropsichiatra se i problemi continueranno a essere gli stessi sia a casa che a scuola.
- Chiedere comprensione per il bambino in classe prima che la diagnosi venga confermata.
- Scrivere un verbale dell'incontro sottolineando le azioni concordate.

Attività dopo l'incontro

- Scrivere un riassunto delle azioni concordate e le relative scadenze.
- Assicurare che tutte le informazioni rilevanti vengano condivise.
- Concordare quando e dove avrà luogo il prossimo incontro.
- Stabilire quale mezzo di comunicazione utilizzare (telefono, mail).
- Aggiornarsi sulla situazione del bambino prima dell'incontro.
- Mantenere una relazione forte e coerente tra i genitori e l'insegnante.
- Assicurare che le necessità del bambino siano soddisfatte dentro e fuori dall'aula.

CAPITOLO 1.4

COMPRENDERE L'IMPATTO CHE L'ADHD HA SUL BAMBINO

Questo capitolo fornisce informazioni che possono aiutare a comprendere quali problemi possono verificarsi nelle famiglie in cui c'è un bambino con diagnosi di ADHD. Vi sono sezioni dedicate alla comprensione del disturbo dal punto di vista del bambino e su come l'ADHD influisce sui suoi rapporti interpersonali a diversi livelli.

L'impatto dell'ADHD

La comprensione dell'ADHD è un processo difficile che richiede accuratezza sia da parte del bambino che dei genitori. Uno dei modi migliori per un genitore per comprendere le preoccupazioni del bambino è quello di parlarne con lui e cercare di migliorare il loro rapporto. Questo processo può essere facilitato da suggerimenti da parte di insegnanti o consigli forniti da specialisti.

Parlando con il proprio bambino, si possono considerare diversi punti per capire meglio cosa significa avere l'ADHD.

Capire cosa significa per noi l'ADHD

Per capire cosa significa davvero avere l'ADHD, dobbiamo considerare come l'ambiente scolastico e quello domestico possono essere pieni di difficoltà per il bambino. In ciascuna area ci possono essere differenti aspetti da considerare, che includono:

- Rapporti con:
 - Genitori
 - Fratelli/sorelle
 - Amici
 - Insegnanti
- Lavoro scolastico e compiti a casa
- Esecuzione di attività quotidiane a casa, incluso il gioco e le incombenze domestiche.

Il genitore può aiutare il bambino a rapportarsi con l'ambiente circostante trasformando tutto quello che viene percepito come una grande sfida in una un po' meno preoccupante. Le attività possono essere suddivise in una serie di piccoli obiettivi, i compiti possono essere eseguiti in fasi e può essere offerto un aiuto in qualsiasi momento.

Per affrontare le sfide poste dall'ADHD, sarebbe utile rendere il bambino consapevole che non è l'unico ad affrontare queste sfide, ma che esistono altri bambini con l'ADHD.

L'impatto dell'ADHD in un bambino che va a scuola

L'ADHD può compromettere molti aspetti della vita scolastica che per gli altri bambini non rappresentano alcuna difficoltà. Alcuni dei problemi fondamentali sono descritti nella tabella seguente, insieme alle possibili soluzioni.

Problema	Che cosa significa questo per un bambino con ADHD	Possibili soluzioni
Mantenimento dell'attenzione	Mantenere l'attenzione a scuola può essere uno dei compiti più impegnativi per un bambino con ADHD, dal momento che possono esserci tante distrazioni.	Se un bambino con ADHD trova qualcosa interessante, allora riesce a concentrarsi su di essa più facilmente. Si può provare a catturare l'attenzione del bambino: <ul style="list-style-type: none"> • Aggiungendo varietà • Spezzando la lezione in più sessioni • Creando un ambiente stimolante.
Rimanere seduti	Lo stare seduto è un'altra richiesta che mette a dura prova un bambino con ADHD.	Dare al bambino la possibilità di muoversi occasionalmente all'interno dell'aula. Questo può voler dire concedere piccoli intervalli o permettere di avere giocattoli che non facciano rumore – bisogna però considerare che questo potrebbe causare disturbo in alcune circostanze.
Capire le istruzioni	Un bambino ADHD può spesso non comprendere le istruzioni verbali o scritte.	Fornire istruzioni sia in forma verbale che scritta. Può anche essere utile suddividere le istruzioni in piccole fasi da seguire. Verificare che il bambino abbia capito.
Essere organizzati	Può essere estremamente difficile per un bambino ADHD organizzarsi bene. Infatti, può avere difficoltà a: <ul style="list-style-type: none"> • Sapere dove sono i suoi effetti personali • Ricordare di fare i compiti ed altre attività • Lavorare in modo ordinato. 	Creare un programma organizzativo per il singolo bambino.
Iniziare una attività	Cominciare una attività o un compito può essere difficile per un bambino ADHD.	Fornire al bambino una motivazione semplice e specifica per svolgere l'attività. Mostrargli come superare ostacoli che gli impediscono di cominciare. Aiutarlo a suddividere il compito in pezzetti più gestibili. Dare al bambino un piccolo segnale di partenza può risultare di aiuto.

Cambiare attività	Quando un bambino ADHD ha iniziato un compito o una attività, può essere difficile fargli fare qualcosa di nuovo.	Preparare il bambino al cambiamento: <ul style="list-style-type: none"> • Spiegando quello che viene dopo • Ricordandogli del cambiamento fino a che non si verificherà • Quando il cambiamento si verifica, guidarlo nella nuova attività.
Finire i compiti	Finire i compiti con successo richiede una serie di capacità che potrebbero porre dei problemi tra cui: <ul style="list-style-type: none"> • Dimenticare i compiti da fare • Distrarsi durante l'esecuzione • Mancata comprensione del compito • Dimenticare di consegnare i compiti per tempo. 	Aiutare il bambino a trovare le strategie per gestire e finire i compiti. Per esempio, spezzando una sessione di compiti in pezzetti raggiungibili, insieme a intervalli a scadenze regolari. Aiutare il bambino a stabilire un'ora e un luogo dove svolgere regolarmente i compiti. Se il bambino sta assumendo farmaci, organizzare i compiti in relazione all'assunzione del farmaco.
Capire i limiti	Il bambino ADHD spesso invade lo spazio degli altri bambini, a volte porta via le loro cose e solitamente li disturba.	Aiutare il bambino a rendersi conto dell'impatto che il suo comportamento ha sulle persone, sulla capacità di fare amicizia e mantenerla.
Fare amicizia e mantenerla	I bambini ADHD possono far fatica a fare amicizia ed a mantenerla perché sono spesso incapaci di riconoscere le necessità degli altri. Alcuni sono socialmente isolati, mentre altri hanno amicizie che non durano, perché gli amici si stancano del comportamento del bambino.	Aiutare il bambino a trovare modi per superare gli ostacoli che incontra nell'amicizia.
Gestire gli intervalli	La maggior parte dei bambini ama gli intervalli fuori dall'aula, ma questi possono costituire un problema per il bambino con ADHD, perché: <ul style="list-style-type: none"> • L'ambiente rumoroso e trafficato può causare frustrazione ed aggressione • Gli altri bambini possono considerarli un'opportunità di scherno • Può essere una situazione a rischio a causa della mancanza di supervisione e di strutturazione • È difficile tornare al lavoro in aula dopo l'intervallo. 	Tentare di strutturare gli intervalli, con un'adeguata supervisione e possibili attività che riducano al minimo il potenziale di disturbo.

L'impatto dell'ADHD in un bambino a casa

Il bambino ADHD può avere a casa lo stesso tipo di problemi che ha a scuola. Tipicamente, alcuni di questi sono:

- **Difficoltà nello svolgere compiti che richiedono pianificazione e organizzazione.** Un bambino ADHD può avere difficoltà ad organizzare e completare le attività, nonché a gestire il tempo. Se un bambino è sotto cura farmacologica, questa può influenzare la sua capacità di pianificazione e gestione in determinate occasioni.
- **Difficoltà nel cominciare.** Un bambino ADHD può avere bisogno di aiuto nel cominciare un compito. Tuttavia, una volta iniziato, è possibile che non sia necessario un ulteriore aiuto o una guida.
- **Fa fatica a compiere attività ripetitive.** Attività quotidiane ripetitive possono essere difficili per i bambini ADHD.
- **Difficoltà nel rispettare le regole.** Un bambino ADHD può avere difficoltà nel rispettare le regole, a causa di distrazioni o a mancanza di attenzione.
- **Conflitto con l'autorità.** Un bambino ADHD può spesso entrare in conflitto con l'autorità di un genitore o di un'altra figura di riferimento.
- **Difficoltà nei rapporti interpersonali.** L'essere continuamente ripreso e guidato attraverso istruzioni, può portare il bambino con ADHD ad avere una scarsa fiducia in sé e ad avere rapporti interpersonali insoddisfacenti.

Il bambino potrebbe non essere la sola persona con l'ADHD a casa. L'ADHD è una malattia ereditaria e parte del processo diagnostico consiste nel verificare se qualcun altro in famiglia presenta dei sintomi.

Il rischio che anche un fratello abbia l'ADHD è superiore al 30% ed è probabile che ne sia affetto anche un genitore.

La maggior parte dei genitori con sintomi ADHD non hanno ricevuto diagnosi né trattamento. Se uno dei genitori presenta questi sintomi, è importante lavorare insieme per essere coerenti con il bambino, per esempio rinforzando il comportamento positivo del bambino. Se uno dei genitori ha l'ADHD, potrebbe avere difficoltà nell'essere coerente con il bambino, dato che le sue capacità genitoriali potrebbero essere influenzate dai sintomi ADHD.

L'impatto dell'ADHD sul rapporto del bambino con i genitori

Un bambino ADHD può causare fratture tra i genitori, man mano che insorgono disaccordi sulla gestione dei problemi. I bambini ADHD possono anche essere abili manipolatori e mettere un genitore contro l'altro. Questi disaccordi possono minare il rapporto tra i genitori.

La probabilità di generare disaccordi tra i genitori può essere ridotta prendendo le decisioni insieme e facendo sapere al bambino che tutte le decisioni richiedono il consenso di entrambi i genitori.

Esempi di situazioni relative al bambino in cui si potrebbero verificare disaccordi:

- Usare le cose di altri senza chiedere il permesso
- Non svolgere i lavori domestici nei tempi concordati
- Essere disorganizzati nei compiti scolastici.

Un programma operativo efficace aiuta a creare un ambiente armonioso a casa, inoltre consente l'utilizzo di metodi coerenti per gestire situazioni difficili, come gli scoppi di rabbia.

Impatto dell' ADHD sul rapporto del bambino con i fratelli e sorelle

La rivalità tra fratelli può essere particolarmente pronunciata nelle famiglie dove vi è un bambino con diagnosi di ADHD che ha fratelli e sorelle. Le conseguenze possono essere:

- **Invidia.** Il bambino ADHD diventa invidioso delle opportunità e del successo scolastico dei fratelli. Allo stesso modo, i fratelli possono invidiare la libertà che viene concessa al bambino con ADHD e le maggiori attenzioni da parte dei genitori che gli vengono riservate.
- **Risentimento.** I fratelli e le sorelle possono nutrire risentimento perché al bambino ADHD viene riservato un trattamento diverso, e i genitori hanno poco tempo da dedicare a loro. Allo stesso modo, il bambino ADHD può non sopportare che i fratelli siano autorizzati a fare cose che lui non può fare.
- **Scarsa autostima.** Il bambino con ADHD può avere una scarsa autostima, particolarmente rispetto ai fratelli e sorelle. Anche il fratello può avere una autostima bassa se percepisce lo stigma associato al fratello o sorella.
- **Rabbia.** Le differenze, indipendentemente dal fatto che siano percepite o reali, percepite dal bambino ADHD nei confronti dei fratelli o sorelle possono portare a scoppi di rabbia che potrebbero essere particolarmente distruttivi.
- **Attirare l'attenzione.** I fratelli percepiscono l'attenzione dedicata al bambino ADHD e potrebbero copiarne i comportamenti per ottenere la stessa quantità di tempo e attenzione da parte dei genitori.

Gestire la rivalità tra fratelli è una realtà quotidiana per i genitori di cui uno con diagnosi di ADHD. Alcune idee per prevenire situazioni difficili sono:

- **Trattare ciascun bambino in base alle sue capacità.** Bisogna essere corretti nei confronti di ciascun bambino, indipendentemente dalle necessità aggiuntive che uno di essi può avere.
- **Offrire a ciascun bambino le medesime opportunità.** Concedere la stessa cosa a tutti i bambini. Per esempio, anche al bambino ADHD può essere concessa un po' della libertà data al fratello e sorella.
- **Trascorrere tempo da soli con ciascun bambino.** Cercare di trascorrere del tempo con ciascuno dei bambini singolarmente e regolarmente. Questo aiuterà a prevenire qualsiasi forma di risentimento.

L'impatto dell'ADHD sul bambino relativamente alle amicizie

Fare amicizia e mantenerla fa parte dell'esperienza scolastica per la maggior parte dei bambini, ma per un bambino con ADHD può essere difficile e spesso fallimentare.

Alcuni bambini ADHD si isolano, dopo aver sperimentato una popolarità iniziale tra gli altri bambini, perché la loro simpatia iniziale finisce e viene sostituita da irritazione e fastidio di fronte al loro comportamento.

I problemi che mettono a repentaglio le amicizie includono:

- Incapacità di prestare attenzione alle esigenze degli altri
- Incapacità di percepire i sentimenti degli altri
- Scarse abilità sociali relative al venire incontro e all'andare d'accordo con gli altri
- La caratteristica di trovarsi meglio con i bambini più grandi invece che con quelli della propria età
- Difficoltà nel comprendere i limiti
- Essere egocentrici
- Dominare gli altri tramite il bullismo o la prepotenza
- Avere difficoltà nel collaborare con gli altri negli sport di squadra
- Comandare e concentrare su di sé l'attenzione
- Invadere lo spazio personale degli altri
- Interrompere le conversazioni
- Essere incapace di seguire una conversazione
- Dominare una conversazione
- Incapacità di capire perché gli altri sono infastiditi da loro
- Fraintendere gli altri.

Sebbene possa sembrare che vi siano notevoli barriere da superare, molti di questi problemi possono essere migliorati facilitando rapporti positivi con gli amici.

CAPITOLO 1.5

AFFRONTARE LO STIGMA DELL'ADHD

Questo capitolo prende in esame lo stigma associato all'ADHD e come questo può essere percepito dal bambino e dalla sua famiglia. Vengono offerti suggerimenti su come affrontare lo stigma e ridurre i suoi effetti.

Perché esiste lo stigma

L'ADHD è un disturbo che suscita forti reazioni e opinioni da parte delle persone. Molte opinioni sono negative e spesso generano pregiudizi sui bambini ADHD e sui loro genitori. Lo stigma sull'ADHD può essere molto dannoso per il bambino e può avere un forte impatto sulle relazioni che i suoi genitori hanno con gli insegnanti e con gli altri genitori.

Lo stigma può esistere per una serie di motivi:

COMPLESSITÀ→

L'ADHD è una patologia complessa che comprende un insieme di sintomi e richiede un lungo percorso diagnostico.

CAUSE→

Le cause dell'ADHD non sono facili da comprendere. L'ADHD ha una base biologica, ma le cause sono ancora oggetto di un forte dibattito scientifico, dal momento che vi sono alcuni specialisti che ritengono che esso non esista.

SINTOMI→

I tre sintomi chiave dell'ADHD sono la disattenzione, l'iperattività e l'impulsività.

COMPORTEMENTO→

I bambini con ADHD sono spesso ritenuti motivo di scompiglio, a causa delle difficoltà nella gestione particolarmente a scuola.

RELAZIONI→

I bambini ADHD spesso hanno difficoltà nei rapporti con la famiglia, con gli insegnanti e con gli altri bambini. La loro incapacità innata di comprendere come le persone si sentono è uno dei principali motivi per cui i loro rapporti sono molto più difficili da sostenere.

SCARSE CAPACITÀ GENITORIALI→

Alcuni pensano che i genitori di bambini con problematiche comportamentali siano cattivi genitori o genitori trascuranti.

A SCUOLA→

A causa dei sintomi chiave dell'ADHD e del comportamento che ne deriva, i bambini ADHD vengono accusati di influenzare negativamente gli altri bambini sia dentro che fuori dall'aula. Si pensa che insegnare loro sia un compito difficile e frustrante, che si aggiunge alla loro influenza negativa sugli altri.

COINVOLGIMENTO NEUROPSICHIATRICO→

La diagnosi viene formulata dal neuropsichiatra infantile e tale figura favorisce l'emergere dello stigma che esiste per tutti i problemi di salute mentale in generale.

FARMACI→

L'utilizzo dei farmaci per la cura dell'ADHD è spesso giudicato negativamente. Alcuni dei motivi principali sono dovuti a false credenze tra cui:

- I farmaci vengono usati per "controllare" il bambino
- I farmaci fanno quello che i genitori non sono in grado di fare, cioè andare d'accordo con lui
- È sbagliato prescrivere farmaci a bambini piccoli che:
 - Potrebbero sviluppare dipendenza
 - Potrebbero insorgere effetti indesiderati
 - Potrebbero essere sedati.

DISTURBI CORRELATI→

I bambini ADHD possono avere altri disturbi, considerati anch'essi negativamente da alcune persone. Alcuni esempi sono l'epilessia e il disturbo d'ansia.

CONFUSIONE→

L'ADHD può essere confuso con altri disturbi psichiatrici. Esempi includono la depressione, le difficoltà di apprendimento e il disturbo oppositivo-provocatorio.

PUNTI DI DEBOLEZZA, NON DI FORZA→

Vengono ricordati solitamente gli aspetti meno positivi dell'ADHD e mai le caratteristiche più positive, come la creatività e l'adattabilità.

MANCANZA DI MODELLI→

Al contrario di altre condizioni mediche, vi sono pochi personaggi famosi che hanno l'ADHD e che potrebbero fungere da modello a cui aspirare per il bambino.

Perché lo stigma sull'ADHD è importante "Il circolo vizioso"

Lo stigma associato all'ADHD ha importanza perché può avere un effetto a lungo termine sull'autostima e sui rapporti interpersonali.

Previsione:

Il bambino, i fratelli e/o i genitori possono prevedere lo stigma.

Questo li porta a:

- Basse aspettative nei confronti del bambino da parte dei genitori
- Evitare situazioni che possono evocare critiche o disaccordo.

Esperienze:

Il bambino, i fratelli e/o i genitori possono sperimentare lo stigma in varie situazioni, tra cui:

- Il bullismo
- Essere evitati per strada o al parco giochi
- Esclusione da attività.

Lo stigma associato all'ADHD potrebbe far sì che il bambino, i fratelli e i genitori evitino determinate situazioni in cui si sentirebbero vittime di un giudizio negativo. È importante liberarsi da questo circolo vizioso e opporsi a questo marchio negativo.

Come i genitori e gli insegnanti possono contrastare lo stigma sull'ADHD

Lo stigma sull'ADHD deriva da una disinformazione sulle caratteristiche del disturbo.

In qualità di genitore o insegnante, a volte può essere una battaglia cambiare le opinioni degli altri sull'ADHD. Questo perché alcune idee sono di lunga data o perché l'altra persona non vuole vedere le cose da un altro punto di vista.

I seguenti suggerimenti possono essere di aiuto per affrontare lo stigma.

Genitori:

- Mettersi in contatto con l'associazione locale e nazionale dell'ADHD, al fine di incontrare altri genitori e condividere idee su quello che può essere di aiuto.
- Essere chiari e aperti con altre persone/genitori sull'ADHD. Affrontando l'argomento per primi, è possibile risolvere alcune delle loro preoccupazioni.
- Lavorare a stretto contatto con gli insegnanti, specialmente se è in corso un cambiamento di scuola.
- Fornire al bambino delle idee su come parlare dell'ADHD con gli altri bambini.

Insegnanti:

- Lavorare a stretto contatto con i genitori per capire meglio cosa implica la patologia del loro bambino.
- Se il bambino è una nuova conoscenza, cercare di scoprire cosa ha funzionato con lui nel passato. Usare poi questo elemento come una base per prendere decisioni in aula che aiutino il bambino.
- Informarsi approfonditamente sulle circolari scolastiche sull'ADHD e sulla politica scolastica contro la discriminazione.

Come un bambino con ADHD può contrastare lo stigma

Affinché un bambino con ADHD possa affrontare lo stigma dentro e fuori dalla scuola, è importante trovare delle strategie pratiche per affrontare il problema nel suo complesso.

- Aiutare il bambino ADHD a comprendere le percezioni degli altri, in modo che i commenti negativi possano essere gestiti e potenzialmente ridotti.
- Ridurre l'effetto dei commenti negativi attraverso un atteggiamento positivo.

Contrastare lo stigma può aiutare il bambino a focalizzarsi di più sui suoi punti di forza invece che sui suoi aspetti negativi. Ciò può permettere al bambino di sviluppare una maggiore autostima e di migliorare la fiducia che ha in sé stesso.

Azioni pratiche che il bambino può mettere in atto per contrastare lo stigma:

- Sviluppare un'insieme di affermazioni positive in risposta a commenti negativi, allo scopo di minimizzarne l'impatto
- Assicurare che il bambino si renda conto dell'opinione altrui
- Provare a considerare interpretazioni diverse dei commenti / pregiudizi.
I commenti sono giustificati in base al comportamento? Il bambino può accettare che aveva torto e tentare di fare meglio la prossima volta?
- Pensare che i commenti potrebbero essere stati fatti anche perché l'altra persona aveva al momento qualche difficoltà e di conseguenza era meno disponibile del solito. In tal caso, sarebbe opportuno non prendere tali affermazioni come un attacco personale
- Considerare se i commenti corrispondono al vero. Riconoscere se l'aspetto a cui il commento faceva riferimento è davvero un'area in cui il bambino ha difficoltà e cosa si può fare per lavorarci su
- Discutere i commenti con insegnanti o genitori. Pensare a come i commenti si ripercuotono sul bambino e incoraggiarlo a collaborare con gli insegnanti e i genitori per modificare le sue reazioni
- Concentrarsi su attività in cui il bambino è bravo a svolgere e sui suoi punti di forza, per es. un successo in uno sport individuale rispetto allo sport di squadra.

CAPITOLO 1.6

PIANIFICARE LA GESTIONE E IL TRATTAMENTO DELL'ADHD

Questo capitolo è suddiviso in due sezioni.

La prima si focalizza sull'importanza di pianificare la gestione dell'ADHD sia a casa che a scuola. Vi sono informazioni su programmi, checklist e su come il bambino può utilizzare un proprio piano personale composto da cinque punti, per controllare e capire il suo comportamento.

La seconda sezione riguarda la gestione del trattamento farmacologico dell'ADHD. Vi sono informazioni sulla gestione farmacologica del bambino durante l'orario scolastico e il monitoraggio degli effetti positivi che si avrebbero in classe.

SEZIONE 1.6.1 - PIANIFICAZIONE EFFICACE

Perché vi sia davvero una “pianificazione efficace”, è fondamentale coinvolgere il bambino nelle scelte e nelle decisioni. La discussione può essere facilitata dall'uso di disegni che rappresentano sentimenti e pensieri. Per migliorare la comprensione del bambino potrebbe anche essere utile la creazione di una vignetta che rappresenti ciò che dovrà essere la sua giornata tipo.

Perché una pianificazione efficace è importante

I bambini ADHD possono avere problemi di organizzazione. La loro impulsività rende la pianificazione una vera battaglia e i compiti quotidiani sono difficili da svolgere.

Una pianificazione efficace da parte dei genitori e degli insegnanti è essenziale, affinché la vita del bambino si svolga il più serenamente possibile. È importante anche perché:

- Aiuta i bambini a capire quello che ci si aspetta da loro
- Aiuta a suddividere i compiti più grandi in unità più piccole e che possono essere completate più facilmente
- Può aiutare a ridurre lo stress sia a casa che a scuola.

Creare un programma di gestione efficace a casa

Punti da considerare	Che cosa significa
Mettere a punto il programma	Dedicare un periodo di tempo in cui pensare tutti insieme ai compiti che si ritiene debbano essere svolti ogni giorno.
Informare il bambino su dove viene messo il programma	Assicurare che il bambino sappia dove viene messo il programma. Nello stesso posto può essere conservato anche il piano educativo scolastico.
Essere precisi	Un programma funzionerà se il bambino sa che cosa ci si aspetta da lui. Bisogna essere precisi su ogni compito richiesto. Questo lo aiuterà a dividere le attività in piccole parti più facilmente gestibili.
Un passo alla volta	Spiegare al bambino che un compito deve essere completato prima di svolgere quello successivo.
Dedicare del tempo a riflettere sull'organizzazione	Dedicare un po' di tempo tutti i giorni a rivedere quello che del programma si è verificato oppure no. Ricordarsi di premiare i comportamenti positivi.
Usare un codice a colori e immagini	L'utilizzo di un codice a colori e di immagini rende il programma più facile da usare e più divertente.
Usare un sistema di ricompensa	Considerare la possibilità di creare un sistema di ricompensa a punti quando il bambino segue il programma.
Rivalutare quando necessario	Se il programma non funziona, rivedere gli aspetti che potrebbero essere migliorati, ma non fare cambiamenti frequenti perché questo non aiuterà a stabilire una routine.

Esempio di un programma per andare a scuola

Il piano deve prevedere tempi specifici per eseguire le attività per es.:

- alzarsi dal letto
- lavarsi
- indossare il grembiule
- fare colazione
- lavarsi i denti
- verificare che i compiti siano nello zaino
- prendere la merenda
- andare alla fermata dell'autobus.

Creare un programma di gestione efficace per la scuola

La creazione di un programma per un bambino ADHD a scuola deve prevedere degli incontri tra i genitori e l'insegnante.

Aspetti da considerare:

- Fare sedere il bambino allo stesso posto in ciascuna aula.
- Assicurarsi che il posto riduca al minimo la probabilità di distrazioni.
- Conoscere come vengono ruotati i posti durante il giorno o la settimana.
- Chiedere agli insegnanti se è possibile non cambiare aula per evitare che il bambino si agiti durante gli spostamenti.
- Assicurare che le lezioni si svolgano nel tempo previsto e che diano abbastanza tempo per cambiare aula.
- L'uso di un sistema di ricompensa semplice e coerente da applicare subito.
- Chiarire i limiti e le conseguenze di un comportamento inaccettabile.

Esempio di un programma di gestione per sottolineare i limiti e le conseguenze per un comportamento inaccettabile

Gli insegnanti e i genitori possono incoraggiare il bambino a mettere a punto un programma, che comprenda cinque fasi, da seguire quando si trova di fronte ad un problema che gli farebbe avere un comportamento inaccettabile.

1. Qual è il problema?
2. Quali sono le mie opzioni?
3. Quali sono le conseguenze a seconda dell'opzione che scelgo?
4. Scegliere una opzione e vedere se funziona
5. Se funziona, fargli i complimenti... Se l'opzione non funziona, rivalutare la situazione e le opzioni.

Esempio:

Tommaso ha rubato la tua palla. La volevi indietro e quindi lo hai affrontato, lo hai spinto e hai afferrato la palla, riprendendotela. Tommaso ha raccontato il fatto all'insegnante, lei ha preso la tua palla e non hai avuto il permesso di uscire e giocare durante l'intervallo successivo. Ti sei sentito arrabbiato e triste per il resto della giornata.

Usando il programma a cinque fasi:

- Il problema era che Tommaso aveva rubato la tua palla
- Le scelte comprendono
 - Spingerlo ed ottenere la palla indietro
 - Chiedergli di restituirla
 - Dire a Tommaso che potete giocare insieme con la palla
 - Andare a giocare con un altro amico che ha una palla
 - Non portare la tua palla di nuovo a scuola.
- Le opzioni che derivano da queste scelte sono:
 - Spingerlo, riprendendoti la palla
 - Chiedergli di restituire la palla; se questo non succede, passare ad altre opzioni
 - Se Tommaso è d'accordo potreste giocare insieme, se lui non vuole, può ancora restituirvi la palla, dato che sei stato generoso. Ma se la tiene ancora, puoi tentare altre opzioni
 - Potresti giocare con altri amici, ma rimarresti arrabbiato con Tommaso e avrai bisogno di avere indietro la palla
 - Puoi decidere di non portare più la palla a scuola, e in questo caso non ti divertiresti più durante l'intervallo.
- Dopo aver valutato tutte le opzioni ed i possibili risultati, decidi quale vorresti provare
- Se l'opzione funziona, fatti i complimenti per avere attuato una buona scelta. Se non funziona, ne scegli un'altra.

Opzioni terapeutiche come parte integrante del programma efficace di gestione

Le opzioni terapeutiche possono fare parte del programma globale di gestione. Le opzioni disponibili includono:

- Psicoeducazione
- Intervento psicologico, per es. *counseling*, psicoterapia, terapia comportamentale cognitiva (CBT)
- Consigli comportamentali per es. terapia comportamentale
- Consigli educativi
- Trattamento farmacologico
- Una combinazione delle terapie elencate sopra.

Gli specialisti che lavorano con i genitori decideranno l'opzione migliore o la combinazione migliore per il bambino e modificheranno il trattamento durante la crescita del bambino.

Guida alla discussione: incontrarsi per concordare un programma per il bambino

Questa guida alla discussione serve per offrire un supporto agli insegnanti ed ai genitori durante l'incontro per discutere un programma operativo per il bambino a scuola. Vi sono suggerimenti su alcuni punti importanti e delle domande utili da porre.

Ciascuna sotto-guida può essere stampata e compilata o completata in formato elettronico. I genitori e gli insegnanti possono appuntare la propria opinione prima dell'incontro.

Guida alla discussione per gli insegnanti: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Rendere effettivo l'aiuto previsto per il bambino ADHD.
- Stabilire una relazione con il genitore.
- Cominciare a formulare un programma operativo a lungo termine.

Attività

- Parlare con colleghi che hanno insegnato a bambini ADHD per conoscere le loro esperienze relative alla creazione di programmi operativi individuali.
- Effettuare ricerche sull'importanza di una pianificazione strutturata per i bambini ADHD.
- Pensare a quello che il bambino può pensare del programma.
- Considerare cosa il programma dovrebbe contenere per allinearsi alle richieste scolastiche.

Sfide

- Che cosa si può fare per far sedere il bambino in aula nella maniera corretta.
- Come si può fare per stabilire una routine fissa e regolare.
- Come si può organizzare un sistema di ricompensa che sia adeguato ai bisogni del bambino ADHD, senza discriminare gli altri bambini.
- Rassicurare i genitori che il programma concordato sarà coerente, ma che potrà variare in relazione alle esigenze del bambino.
- Cosa succede se la scuola ritiene di non poter eseguire molti aspetti previsti dal programma?
- Che cosa succede se la scuola non approva le richieste previste dal programma?

Domande

- Quali sono le aspettative dei genitori nei confronti del programma di gestione scolastico?
- Quali sono i consigli principali che la scuola offre in base alla propria esperienza di programmi operativi utilizzati con altri bambini affetti da altre patologie?
- Ogni quanto tempo si deve rivedere il programma e in che modo?

Guida alla discussione per i genitori: prepararsi all'incontro

Obiettivi

- Stabilire un programma operativo che sia utilizzabile sia a casa che a scuola.
- Fornire agli insegnanti tutte le informazioni rilevanti.
- Stabilire un buon rapporto con gli insegnanti.
- Fornire agli insegnanti una descrizione del bambino.

Attività

- Decidere quali informazioni riguardanti il bambino possono essere utili per mettere a punto il programma operativo per la scuola.
- Pensare a che cosa ha funzionato nella scuola attuale del bambino (se il bambino sta cambiando scuola).
- Pensare ai punti di forza e di debolezza del bambino per favorire l'aderenza a quanto richiesto dal programma.

Sfide

- Accertarsi che l'insegnante capisca l'importanza della creazione del programma.
- Accertarsi che l'insegnante capisca i punti di forza e di debolezza del bambino di cui il programma deve tenere conto.
- Assicurarsi che ciò che è stato pianificato venga poi rispettato dalla scuola.
- Chiedere conferma sulla possibilità che il programma possa essere adattato o modificato in caso di necessità.

Domande

- L'insegnante ha esperienza di programmazione operativa per un bambino con ADHD?
- Come possono i genitori essere rassicurati sulla reale applicabilità di ciò che viene pianificato?
- L'insegnante può fornire regolarmente un riscontro sui risultati del programma?
- Cosa può fare l'insegnante per sostenere il bambino, se non è possibile formulare un programma operativo individualizzato? Si potrebbe concordare un piano di azione?
- È possibile introdurre un sistema di ricompensa come parte integrante del programma senza discriminare gli altri bambini della classe?

Guida alla discussione per insegnanti e genitori: durante l'incontro

Obiettivi

- Stabilire se si può mettere in atto un piano operativo individualizzato.
- Decidere che cosa dovrebbe contenere il programma.
- Accordarsi su un modo per informarsi regolarmente, soprattutto quando avvengono cambiamenti nel programma concordato.

Attività

- Informarsi su ciò che l'insegnante farà, per esempio se metterà in atto oppure no il programma concordato durante l'incontro.
- Determinare le priorità contenute nel programma e i tempi necessari alla loro attuazione.
- Concordare il comportamento che i genitori dovranno avere, come l'informare costantemente l'insegnante di ogni novità.
- Concordare una procedura per valutare quando effettuare cambiamenti al programma operativo.
- Accordarsi su chi scriverà un verbale della riunione che riassume le azioni concordate.

Sfide

- Impegnarsi ad eseguire tutti gli aspetti elencati nel programma.
- Rassicurare i genitori che la scuola farà del suo meglio per appoggiare il programma operativo, ma allo stesso tempo anche i genitori dovranno sostenere l'impegno della scuola.
- Fornire riscontri regolari sull'effettivo funzionamento del programma.

Domande

- Come i genitori possono sostenere l'insegnante nell'attuazione del programma?
- Come può l'insegnante rassicurare i genitori sull'esecuzione del programma?
- Ogni quanto tempo si può avere un resoconto e qual è il metodo più appropriato – email, lettere, incontri faccia a faccia?
- Il resoconto può includere le opinioni del bambino relative al programma?
- I genitori forniranno ogni altro sostegno o informazione che possa favorire l'attuazione del programma?

Attività dopo l'incontro

- Riassumere le azioni concordate durante l'incontro.
- Eseguire le azioni concordate per rispettare i tempi previsti.
- Garantire che tutte le informazioni rilevanti verranno trasmesse come concordato.
- Pensare all'impatto che i cambiamenti del programma potrebbero avere sul bambino.
- Gestire le aspettative dei genitori sull'esecuzione del programma.
- Gestire i cambiamenti del programma e chiedere approvazione ai genitori.
- Dare un parere ai genitori su come procede il programma.

SEZIONE 1.6.2 - IL TRATTAMENTO FARMACOLOGICO NELL'AMBIENTE SCOLASTICO

I farmaci costituiscono una possibile opzione terapeutica per i bambini con ADHD, accanto ad altri approcci, come le tecniche di gestione del comportamento e il *counseling* per i bambini e le loro famiglie.

I farmaci possono essere prescritti ai bambini ADHD per aiutarli ad affrontare più facilmente i problemi che insorgono a casa e a scuola.

Quando i bambini ADHD assumono il loro medicinale correttamente possono essere in grado di:

- Mantenere la loro attenzione più a lungo
- Essere meno iperattivi e impulsivi
- Completare più azioni e concentrarsi sull'accuratezza
- Ricordare i libri che servono per i compiti e quello che devono fare
- Essere più collaborativi
- Andare più d'accordo con gli insegnanti e con gli altri bambini
- Avere più tempo per incontrare gli amici o giocare.

Cambiamenti nel comportamento possono aiutare i bambini ADHD ad avere esperienze più soddisfacenti e gratificanti a scuola.

Gli insegnanti non hanno alcuna responsabilità nella somministrazione del farmaco al bambino con ADHD. In Italia, infatti, non esiste una figura predisposta alla somministrazione di farmaci durante l'orario scolastico, come accade in altri paesi. Esso viene somministrato dal genitore del bambino.

Monitorare l'effetto del farmaco per l'ADHD del bambino in aula

Gli insegnanti, però, possono essere di aiuto per monitorare l'effetto che il farmaco ha sul bambino in aula. Idealmente, essi possono fare confronti con il comportamento osservato prima dell'assunzione del farmaco.

Un parere dell'insegnante sull'effetto del farmaco sul bambino può essere comunicato al neuropsichiatra che lo tiene in cura, in modo che possa provvedere a effettuare modifiche qualora fosse necessario.

Gli insegnanti possono osservare:

- Cambiamenti positivi nel comportamento del bambino, quali:
 - Maggiore attenzione
 - Aumento dell'obbedienza
 - Riduzione dell'impulsività
 - Aumento della produttività
 - Miglioramento del comportamento verso gli altri e della integrazione sociale.

- Gli effetti collaterali del farmaco, che possono indicare che è necessario un aggiustamento della dose o un cambiamento del medicinale, comprendono:
 - Inappetenza
 - Mal di testa
 - Mal di stomaco
 - Tic
 - Sbalzi dell'umore
 - Una maggiore irritabilità.

Qualsiasi cambiamento del comportamento o del rendimento deve essere comunicato ai genitori, anche quelli risultanti da aggiustamenti del farmaco del bambino. Questo può aiutare ad assicurare che le necessità del bambino vengano soddisfatte sia a casa che a scuola.

Se si verifica un miglioramento, gli insegnanti devono annotare quanto dura ed informare i genitori del bambino, dal momento che la durata d'azione del farmaco può variare da bambino a bambino. Questa informazione è molto importante per il neuropsichiatra, perché lo aiuterà a capire se la dose è adeguata e se copre tutta la durata della giornata scolastica.