

## Come posso far comportare bene mio figlio?

Di seguito sono riportate quelle che Cordula Neuhaus ha definito delle regole ferree che possono aiutare a gestire il comportamento di un figlio con ADHD. Psicopedagoga e terapeuta comportamentale, Cordula Neuhaus svolge da molti anni attività ambulatoriale con bambini, adolescenti e adulti.

1. Stabilire chiaramente qual è il comportamento richiesto con tono pacato, fermo ma fondamentalmente gentile (mai sdolcinato, in latenza aggressivo, supplichevole, rassegnato). Esempio: "Carla, stasera alle sei ti risentirò la lezione, per cortesia preparati". Non: "Carla, spero che tu sia d'accordo se stasera ti risento la lezione". Non: "Carla, per una volta non fare tante scene stasera quando ti risentirò la lezione!". Non: "Carla, vediamo se questa volta hai pietà di me e mi permetti di risentire la lezione".
2. Elencare in anticipo quali sono le attività da svolgere. Nel far questo il genitore dovrebbe far presente tutto ciò che potrebbe accadere nel corso della giornata. Non c'è niente che provochi più resistenza che richiedere ogni volta una attività. Una breve lista con i diversi lavoretti da fare, consegnata al mattino, può aiutare molto. Naturalmente bisognerà mettere in conto fin dall'inizio che opponga resistenza, soprattutto con un rifiuto verbale. Però non ci si deve perdere d'animo: pazienza, pazienza, pazienza!
3. Non dare spazio a discussioni o a rifiuti verbali ("Non me ne frega niente", "Arrangiatevi, sono fatti tuoi!"). Il malumore deve eventualmente essere affrontato fin dall'inizio. Esempio: "Lo so che ti dà di nuovo molto sui nervi se ti dico di rimettere a posto la tua stanza. Ma eravamo rimasti d'accordo che entro le otto di venerdì sera doveva esser fatto". Con i più piccoli può essere utile mettersi a borbottare insieme a loro, a parlare parallelamente o semplicemente "fissare" il comportamento richiesto.
4. In una critica o nella discussione di un problema restare assolutamente aderenti a quella situazione, non prenderla alla larga, non deviare! Esempio: Luca, hai lasciato la tua bicicletta a terra sul prato, per cortesia mettila in garage!". - "Ma sarebbe stupido, poi la devo riprendere di nuovo!". - "Hai sentito cosa ti ho chiesto di fare, vero?". Non: "Hai sempre qualcosa da ridire, qualunque cosa ti si chieda di fare, aiutare, fare i compiti. Ma chi ti credi di essere? Aspetta un po' stasera lo racconto a tuo padre..." Esempio: "Oggi non vorrei che tu scappassi subito alle due dai tuoi amici. Dobbiamo portare via insieme l'immondizia, ho bisogno del tuo aiuto!". Non: "Non devi fare tutti i giorni solo quello di cui hai voglia, io ti lascio anche in pace, pensa a ieri, ho fatto tutta la spesa da sola, mi devi aiutare solo qualche volta...".
5. Non lamentarsi delle piccole cose, ma esigere solo ciò che è essenziale. Fornire una reazione immediata, frequente, con una chiara conseguenza di cui era stato precedentemente avvertito. Esempio: "Per favore porta i tuoi panni sporchi nella stanza della lavatrice, grazie" - "Ora...!" - "No, subito, va bene?!" - "Oh, ma lo devo fare proprio ora, basta anche stasera!" - "No, subito per favore, eravamo d'accordo no? Altrimenti non lavo le tue cose". Se il bambino si mette in moto borbottando e porta via le sue cose, dire soltanto "Bene, grazie!" e nient'altro!
6. La disponibilità ad impegnarsi deve essere rinforzata e non solo il risultato dell'azione. Esempio: "Eva, capisco che tu sia delusa di aver preso solo un sette dopo aver studiato tanto. Ti eri messa proprio sotto! Non mollare ne vale la pena!". Non: "Beh, un sette, con tutto quello che hai studiato?". Non: "Un sette va già bene, ma devi migliorare, devi studiare ancora di più!".
7. Non lodare esageratamente e neanche punire esageratamente, ciò porta di nuovo a reazioni estreme.
8. Quando la tensione sale: interrompere il contatto visivo, abbassare la voce! Questo occorre farlo anche quando si risente la lezione. Si devono fare le domande sull'argomento senza giudicare o criticare. In questo modo è più facile contenersi. I bambini con ADHD sono oltremodo sensibili alla mimica, ai gesti e al tono di voce e si pongono subito in contrasto o in atteggiamento di difesa. Per questo nelle situazioni critiche il contatto visivo non deve restare fisso e non si deve alzare il tono di voce. Il primo comandamento nei casi di ADHD: MAI DISCUTERE O CERCARE UN ACCORDO NELLA FASE ACUTA DI UN CONFLITTO.
9. Ricorrere spesso a correzioni non verbali o molto concise, magari con contatto fisico, toccando ad esempio le spalle. Ciò costituisce per loro un punto di riferimento. Prescrizioni comportamentali e appelli morali, come: "Ora dovresti veramente...", "Non potresti almeno...",

"Io vorrei che tu adesso una buona volta...", si devono assolutamente evitare. Nell'ADHD le spiegazioni continue producono soltanto un blocco.

10. Quando è necessario alzare la voce, non si devono esprimere etichettature, come "Se ti andrà bene farai il manovale", "Andrai a finire male", "Sei il peggiore di tutti". Un breve "Ehi!" o un "Basta!" sono sufficienti come segnali.
11. Si devono evitare avverbi estremi come "continuamente", "sempre", "mai".
12. Se si crea un litigio tra fratelli, non esiste una frase giusta: separare i ragazzi, non permettere di fare la spia. In questo caso guardare brevemente negli occhi e con voce bassa dire "basta" in modo fermo e deciso.
13. In caso di scoppio d'ira è indispensabile un intervento rapido e risolutore, separandoli e imponendo un time out con un chiaro segnale.
14. Subito dopo un'impennata della tensione e un calo del nervosismo non deve seguire alcuna rielaborazione. Si deve riprendere il normale svolgimento della giornata e tornare chiaramente in seguito sull'argomento, altrimenti risale subito l'agitazione. In nessun modo si deve insistere con frasi del tipo: "Se tu non avessi...", "Se io non avessi...".
15. In una conversazione seria si deve sempre dire qualcosa di positivo prima del negativo. Altrimenti cominciano subito le difese! E se dopo una formulazione positiva la frase successiva inizia con un "ma", deve essere formulata nel modo seguente: "Mi sembra che negli ultimi tempi ci intendiamo di più, e vorrei che ci trovassimo d'accordo anche...".
16. Potrebbe essere utile provare con una comunicazione scritta: un biglietto con le attività da svolgere messo sul piatto della colazione al mattino è meno carico di conflittualità che non la richiesta continua di aiuto durante il giorno.
17. Il comportamento del bambino non va preso come una questione personale, in gioco c'è sempre il ruolo che si ricopre nei suoi confronti. Chi è capace lo mostra nel perdono, nella disponibilità a ricominciare ogni giorno da capo, a essere tollerante e rimanere fermo come una roccia nella marea della labilità umorale.
18. Quanto più *humor* si riesce a tirar fuori per tutto ciò che è tipico della sindrome, tanto meglio è. Un intervento paradossalmente spiritoso può compiere miracoli.

Esistono anche due altre importanti strategie comunicative che risultano particolarmente efficaci : 1) la ristrutturazione con connotazione positiva della disattenzione e iperattività dell'alunno e 2) la prescrizione paradossale del suo comportamento da correggere.

La strategia della *connotazione positiva*, richiede che si interrompano le richieste di prestare più attenzione e di dichiarare al bambino che per lui sarebbe molto difficile diminuire i comportamenti disturbanti, in quanto sono utili (ci si inventa una utilità) e che anzi d'ora in poi ( *prescrizione paradossale*) gli si permetterà di continuarli vista la difficoltà "dell'impresa".

La prescrizione paradossale, prescrivendo il comportamento che si intende estinguere, produce in questo modo la perdita della spontaneità dei gesti e un "doppio vincolo" in cui se il bambino risponde mantenendo il comportamento, lo fa sotto il controllo di un'altra persona e i suoi atti non sono più spontanei (la prescrizione del gesto, gli fa perdere spontaneità e lo svuota del suo significato). Se invece il bambino abbandona il comportamento ribellandosi alla prescrizione, si ottiene la scomparsa del problema. All'interno di questa manovra, qualsiasi scelta il bambino decida di compiere, innesca un cambiamento Per ottenere un cambiamento è necessario proporre a regola d'arte il paradosso.

Nell'eventualità in cui si è già innescato il processo di etichettamento del caso, quasi contemporaneamente alle manovre appena citate, si cerca di opporre a una profezia che si autorealizza una seconda in direzione opposta. Questa è chiamata tecnica del "come se", ovvero, si insinua l'idea nelle persone che interagiscono col bambino che qualche cosa sta cambiando in lui. In questo modo si costringono gli altri a concentrare la propria attenzione sui nuovi comportamenti: si innesca così una nuova profezia che determinandosi produce utili cambiamenti per la gestione del problema.