



BISOGNI
EDUCATIVI
SPECIALI

2

**DON'T
ME! STOP**



Progettazione a cura del Comitato Regionale Anspi Puglia

Coordinamento scientifico: *Gloria Manca*, Specialista in patologie evolutive e disturbi dell'apprendimento; referente azione "Cambia...MENTI possibili" del progetto Cambia...MENTI per il Comitato regionale ANSPI Puglia.

Editing e supervisione generale: *Rosa Angela Silletti*, responsabile della comunicazione per il progetto Cambia...MENTI, referente di progetto per il Comitato regionale ANSPI Puglia.

Impaginazione e grafica: *Mauro Bignami*, coordinatore progetto Cambia...MENTI.

I contributi interni al testo sono frutto di diverse professionalità che, a vario titolo, hanno incrociato il percorso dell'associazione ANSPI e hanno scelto di contribuire al grande "cambiamento possibile" capace di rendere i luoghi educativi come l'Oratorio degli avamposti di accoglienza e crescita PER TUTTI.

Si specificano di seguito i crediti per ogni singolo articolo:

All'origine di ogni cosa: scegliere di avere cura. A cura di *Padre Milko Gigante OFM*, Coordinatore nazionale animatori vocazionali Compi e Vicario provinciale dei Frati Minori di Lecce.

Il fiore dentro. A cura di *Gloria Manca*, Specialista in patologie evolutive e disturbi dell'apprendimento.

La regolazione delle emozioni per i soggetti ADHD. A cura di *Giovanna Pontiggia*, psicologa-psicoterapeuta, vicepresidente dell'ordine degli psicologi della Regione Puglia, Docente in Scuole di Specializzazione e Master post laurea.

Dammi prima quello di cui ho bisogno! A cura di *Moira Sannipoli*, ricercatrice in Pedagogia e Didattica speciale presso il Dipartimento di Filosofia, Scienze Sociali, Umane e della Formazione dell'Università di Perugia.

Gli educatori d'Oratorio. Tra esercizio della leadership ed educazione alla motivazione. A cura di *Marco Valeri*, Docente di Organizzazione Aziendale, Università degli Studi Niccolò Cusano.

Le attività per le figure educative. A cura di *Silvia Bortolotti*, formazione nazionale ANSPI e consulente ideazione e realizzazione attività azione "Cambia...MENTI possibili" del progetto Cambia...MENTI per ANSPI nazionale.

Sezione Strumenti e revisione generale del testo. A cura di *Antonella Silletti*, esperta in psicologia pediatrica e della salute con esperienza clinica maturata all'interno dell'ospedale pediatrico Bambino Gesù.

Si ringraziano tutti coloro che hanno arricchito la sezione delle testimonianze con il racconto della propria esperienza, andando così a presentare uno spaccato reale di prossimità che fa della relazione un orizzonte di speranza.



Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali a valere sul Fondo per il finanziamento di progetti e attività di interesse generale nel terzo settore ai sensi dell'art. 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117 (sottosegretario)



UN TESORO PER GLI ORATORI E I CIRCOLI

È con grande compiacimento e, nel contempo, con una punta di soddisfazione, che saluto la realizzazione di questo sussidio frutto di sinergica collaborazione e di maturate esperienze fatte in esso confluire. Un testo fatto a più mani, dunque, che è stato realizzato non senza la grande dedizione di tempo e di professionalità di coloro che ne hanno curato la compilazione e la stesura. La compiacenza e la soddisfazione sono motivate in quanto il testo porta un marchio di genuinità che lo rende un tesoro per i nostri **Oratori e Circoli ANSPI**. Si tratta di un frutto della nostra terra di Puglia che, in quanto tale, affacciandosi sul Mediterraneo, racchiude un'enormità di esperienze ecclesiali, associative e non, tutte contrassegnate da grande vivacità e creatività; un tessuto regionale che si presenta con tutte le sue meravigliose declinazioni umane, ma non solo, e che intende porsi come strumento a disposizione dell'associazione intera e di tutti i suoi Oratori italiani.

Quando un testo prende vita è come una creatura che nasce al mondo e che porta con sé la bella notizia della vita incipiente e della promessa di futuro che essa racchiude. Si tratta di un sussidio pensato per gli **animatori e gli educatori** che si impegnano in **attività di sostegno post-scolastico in Oratorio**, utile a creare una sinergia efficace tra i vari soggetti deputati alla formazione costruita attorno al bambino e al ragazzo, in particolare a colui che soffre di un disturbo da deficit di attenzione e iperattività.

Formarsi, conoscere, avere a disposizione degli strumenti e dei suggerimenti di prassi, ritengo sia preziosissimo per superare quello che trovo sia il più grande gap: la difficoltà principale, il più delle volte, non è infatti quella personale del ragazzo o della famiglia, che comunque è gestibile attraverso tutta una serie di azioni strutturate e poste in essere con il raggiungimento di obiettivi prefissati.

Ciò su cui bisogna crescere e che si devono in qualche modo contrastare, sono l'**inadeguatezza del contesto**, la **non competenza** di coloro che gravitano attorno, il grosso **vuoto formativo e di approcci** ancora riscontrante sia nella pastorale sia nella formazione culturale. Onestamente, su questo tema si è fatto tanto e molto si sta facendo a tutti i livelli, basti pensare ai tantissimi insegnanti e docenti che si stanno qualificando, ai tantissimi catechisti ed educatori d'Oratorio a cui si è chiesto qualcosa in più, proprio in risposta ai tanti bisogni presenti anche nel mondo della trasmissione della fede. Ma ciò non basta! Occorre generare un **vero CAMBIAMENTO**, per dirla con il nome del progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali che ci ha permesso di focalizzare la nostra attenzione su tale aspetto: questo sussidio, in qualche modo, vuole proprio colmare un vuoto e contribuire ad arrestare una falla nell'approccio al grande mondo dei disturbi che interagiscono e limitano non solo l'apprendimento, ma proprio il desiderio di felicità di ciascuno.

La fede cristiana, inoltre, ci impone di toccare, nel profondo di ciascuno di noi, la sorgente mai estinta della **carità pastorale e pedagogica** che è da collocare tra le prime urgenze da tenere presenti nell'organizzazione pastorale e nel rapporto con le famiglie. Siamo convinti, infatti, che tutto ciò che si farà in termini di aiuto e servizio nei confronti dei ragazzi, soprattutto quelli più bisognosi, sarà fatto al divino Maestro che con i più piccoli, oltre che con i poveri e gli ammalati, si è anche identificato (Mt 18, 2-5.10).

Buon lavoro a tutti!

Il Presidente regionale dell'ANSPI Puglia
don Sergio Di Nanni



DON'T
ME!
STOP

DON'T STOP ME!



Prima di cominciare ad affrontare un tema specifico come quello dell'ADHD, occorre mettere a fuoco il tema centrale di ogni vero "cambiamento", quello che ci porta a cambiare sguardo e ad arrivare al cuore delle cose: ciò che serve, come premessa, è rinnovare la premura verso gli altri e avere cura di coloro che incontriamo lungo il nostro cammino.

Questo testo, nato come un supporto che l'ANSPI Puglia intende mettere a disposizione per tutti gli educatori, gli animatori e gli operatori pastorali che si confrontano con i bambini e i ragazzi con ADHD, parte proprio da tale consapevolezza: conoscere e approfondire i temi sui bisogni educativi speciali, in particolare il **Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività** su cui si concentra tale sussidio, non è un puro "esercizio culturale" o solo un modo per qualificare gli operatori di Oratori e Circoli, ma è un voler cambiare sguardo per vincere la sfida della relazione e guardare ad un futuro POSSIBILE pienamente inclusivo.

Da questa riflessione nasce la suddivisione del testo in capitoli diversi, tutti però complementari allo scopo appena presentato.

Parte 1: APPROFONDIMENTO

Per poter comprendere e agire nel modo giusto, occorre innanzitutto conoscere. Questa sezione è dedicata alla descrizione dell'ADHD dal punto di vista scientifico: cos'è, come si manifesta, come è possibile intervenire, cosa dicono le ultime ricerche in materia di legame tra emozioni e ADHD. La prospettiva di tutto il testo è comunque quella di un'esperienza diretta sperimentata che, pur forte di un'analisi del disturbo ADHD basata sulla letteratura scientifica di riferimento, mantiene sempre uno sguardo pedagogico che limita all'essenziale gli sconfinamenti nella pratica clinica e nell'area medica.

Parte 2: BUONE PRASSI

È qui che si condividono alcuni suggerimenti utili per chi lavora in Oratorio con i bambini ADHD: che ruolo hanno gli educatori? Quali suggerimenti possiamo condividere con loro per un agire semplice, ma consapevole del ruolo ed efficace? Qual è il modo giusto per accogliere un ragazzo ADHD nei nostri Oratori?

Parte 3: ATTIVITÀ

In questa parte del testo sono riportate quindici attività concrete da sperimentare con i bambini e i ragazzi ADHD perché se è vero che in Oratorio non facciamo terapie (per quello occorrono gli specialisti!), è altrettanto vero che nei nostri contesti educativi possiamo lavorare molto in termini di rinforzo, di condivisione di esperienze positive, di "allenamento alla vita".

Parte 4: TESTIMONIANZE

Guardare al disturbo da tutti i punti di vista è un'ulteriore chiave che questo sussidio ha scelto di sviluppare per "solleticare" l'empatia e generare in primis un cambiamento interiore che è alla base di ogni prassi e procedura modificabile all'interno degli Oratori. Cosa significa vivere con l'ADHD? Cosa prova un genitore? Quali esperienze può raccontare un insegnante o un allenatore? Le testimonianze riportate in questa sezione sono il risultato di un cammino a volte doloroso di racconto di sé, ed è per questo che sono particolarmente preziose.

Parte 5: STRUMENTI

Il testo si chiude con alcune schede funzionali a conoscere tutto ciò che gravita attorno al mondo ADHD: normative, libri, associazioni di riferimento. Si tratta di strumenti che rendono possibile un dialogo con le famiglie, con le altre realtà educative (si pensi all'utilità che può avere conoscere il Piano Didattico Personalizzato redatto dalla scuola) o che ci permettono di lavorare concretamente sui "Cambia...MENTI Possibili" in Oratorio, come per esempio il suggerimento di albi illustrati con i quali parlare di ADHD anche agli altri ragazzi.

Ecco in sintesi cosa troverete in "Don't stop me!", il cui titolo suggerisce non solo il centro del disturbo, ma anche la strada da percorrere per noi operatori. Questo stesso opuscolo, poi, spinge anche noi a non fermarci: è solo un inizio, un primo approccio ad un mondo di bisogni speciali molto ampio, da approfondire continuamente, da affrontare con i professionisti del settore e soprattutto da vivere con vivacità e tanta generosità.



ALL'ORIGINE DI OGNI COSA: SCEGLIERE DI AVERE CURA

*La persona umana costituisce non solo il valore più alto,
ma la finalità stessa della storia"*

(Zambrano, Persona e democrazia, Mondadori, Milano, 2000)

Nell'aprire un nuovo orizzonte di attenzione verso l'altro che si focalizzi, poi, sui soggetti ADHD partendo da considerazioni più ampie, partiamo da due domande semplici, ma fondamentali: cosa intendiamo dire quando usiamo l'espressione "prenderci cura"? E **qual è la cura di cui c'è bisogno?**

Sicuramente, da una parte abbiamo necessità della cura da parte di chi, ogni giorno, ci ascolta, ci accompagna, ci forma; dall'altra parte, ci occorre quella, meno costante, ma assolutamente importante, di chi ci sostiene quando, nel corso della vita, si presenta una condizione di fragilità.

La cura si fonda sì su un bisogno, ma anche sulla disponibilità ad esserci e non può prescindere dall'arte del saper comunicare. Siamo, infatti, sempre chiamati a comunicare con l'altro attraverso una relazione che si sviluppa in tre tempi:

▶ IL TEMPO DELL'ACCOGLIERE
IL TEMPO DELL'ASCOLTARE
◀ IL TEMPO DELL'AGIRE

Quando questi tempi sono complementari l'uno all'altro e si intrecciano in modo armonioso, è lì che nasce il vero contatto ossia un bisogno dietro il quale si celano altri bisogni, quali la comprensione, il sostegno, la fiducia, la gratificazione,...

Perché questi bisogni trovino uno spazio proprio e autentico nella vita di ciascuno è fondamentale individuare le specifiche "esigenze" nostre e del nostro interlocutore: proprio questo significa entrare in relazione!

Ma cosa intendiamo esattamente per "esigenza":

ogni impulso emotivo, ogni sentimento e sensazione, ogni valore o norma culturale, ogni atteggiamento mentale e comportamentale, ogni bisogno in gioco, nel "qui e ora" del contesto relazionale in cui sta avvenendo la nostra comunicazione è un'esigenza.

Per comunicare efficacemente, abbiamo bisogno di considerare tali "esigenze" come le istanze che muovono la volontà ed il comportamento nostro e del nostro interlocutore. **Quanto più queste "esigenze" ci saranno chiare, perché ci saremo curati di scoprirle e/o riconoscerle, tanto più sapremo come "utilizzarle" per rendere massimamente efficace il prenderci cura dell'altro.**

Potremmo sintetizzare il tutto nell'affermazione che per comunicare, o prenderci cura nel modo giusto di qualcuno, è indispensabile sapere cosa il nostro interlocutore voglia da noi e cosa noi vogliamo da lui. In tutto questo,

**L'ACCOGLIENZA È CONDIZIONE NECESSARIA QUANDO CI
ACCOSTIAMO ALL'ALTRO.**

**ASCOLTIAMO CIÒ CHE ACCOGLIAMO,
TENENDOLO IN NOI.**

Se lo rifiutassimo, se lo respingessimo o anche solo allontanassimo, non potremmo ascoltarlo e, quindi, sentirlo. E dicendo "ascoltare", intendiamo l'azione del **sentire in noi stessi cosa si muove, cosa accade dinanzi a quella persona**; è mettersi in ascolto delle proprie emozioni, sensazioni, sentimenti, per attivare e sviluppare intuizioni corrette sulle emozioni e sui sentimenti che stanno provando le altre persone con le quali siamo in relazione e delle quali ci prendiamo cura.

Solo attraverso questo tipo di ascolto il nostro contatto con gli altri si qualifica e acquisisce autentico valore. L'integrazione di emozioni e sensazioni, dà poi forma ai sentimenti e struttura ciò che sentiamo.

Il prendersi cura si completa con ciò che accade ogni volta che aiutiamo gli altri a stare bene, a crescere, a migliorarsi, lavorando sul nostro benessere e per l'altrui benessere. Quella che occorre, è un'esperienza di cura che facciamo prima di tutto su noi stessi, perché è solo in questo modo che possiamo aiutare davvero gli altri. Solo chi opera su se stesso facendo esperienza, può riuscire a rendere parte di quell'esperienza anche gli altri, coloro che incontra, ascolta e accoglie.

▶ PRENDERSI CURA DELL'ALTRO VUOL DIRE
ANCHE TENER LONTANO L'ALTRO DAI
PROPRI GIUDIZI, VALUTAZIONI, INTERESSI E
VALORI MORALI E CULTURALI; ◀

vuol dire accompagnarlo in passaggi di vita che portano, seppur talvolta in modo doloroso, verso il raggiungimento della felicità ed il conseguimento del benessere. Il filosofo Platone ci parla del "prendersi cura di se stessi" come condizione ineludibile dell'arte del vivere, del crescere, dello svilupparsi, dell'affermarsi, del realizzarsi.

Ciò che rende autenticamente possibile il prendersi cura dell'altro, quindi, è la capacità di **vivere una relazione autentica in punta di piedi, con estrema attenzione, delicatezza e tenerezza.**

Solo così riusciremo ad attuare un vero gesto di cura che permetta all'altro di tirare fuori quella Bellezza di cui è portatore.



La cura non è mai banale, è gentile, attenta, premurosa, non deve soffermarsi su aspetti futili e fugaci. La cura è chiamata ad andare in profondità lì dove le maschere lasciano il posto alla fragilità e alla conoscenza autentica.

IL PRENDERSI CURA QUOTIDIANAMENTE DELL'ALTRO È
L'ESPRESSIONE REALE DEL PRENDERSI CURA DI DIO VERSO DI NOI.

Da sempre Dio manifesta la vicinanza all'uomo non solo attraverso la Parola, ma attraverso espressioni concrete che dicono tanto del Suo atteggiamento di cura verso di noi. Diciamo di più: Dio non ha soltanto cura di noi, **Dio è cura.**

È Dio che, di fronte all'esperienza della nudità di Adamo ed Eva, "*fece all'uomo e alla donna delle tuniche di pelli e li vesti*" (Gn 3,21).

È Dio che parlando alla sua amata – il suo popolo – in un episodio di Ezechiele, ricorda che "*ti lavai con acqua, ti ripulii del sangue e ti unsi con olio*" (Ez 16, 9).

È Dio che, nel salmo 130, si pone come madre che culla.

È Dio che, in Gesù Cristo, si china, tocca, alza, ascolta, e arriva persino a lavare i piedi (Gv 13, 1-15).

Anche noi, ogni giorno, siamo chiamati a vestire, lavare, ungere, chinarci, toccare accompagnare: sono gesti comuni che diventano straordinari ogni volta che li accostiamo alla vita dell'altro e alle sue fragilità.

Ogni **gesto, però, prima di avere senso per gli altri, deve aver senso autentico per noi.** Nel gesto rivolto all'altro, sperimentiamo la presenza concreta di un Dio che si prende cura ed è **solo sentendoci destinatari della cura di Dio che possiamo divenire esperienza viva per gli altri.**

Le azioni hanno bisogno di anima: e noi siamo animatori, chiamati a dare vita, profondità e spessore ad ogni singola azione.

Del resto, "*Nelle piccole cose quotidiane è nascosto il vertiginoso senso della trascendenza*" scriveva ai suoi figli Pavel Florenskij.





IL FIORE DENTRO CHI SONO I RAGAZZI ADHD?

Sono ragazzi speciali, capaci di narrare meraviglie a occhi chiusi e silenzi a occhi aperti, di farci vacillare dinanzi alla nostra presunta conoscenza del mondo, ricordandoci che i sogni dello sguardo generano mondi e che anche l'intermittenza delle palpebre può diventare un nuovo orizzonte. Le mete del cammino da fare insieme restano nascoste, non sono ancora sorte. Ogni approdo scorso ridiviene frammento, mezzo. Ogni cosa si trova ancora nella sua preistoria e nelle sue radici, in quella patria in cui non si è ancora arrivati. Ogni volta avremo tra le mani l'enigma dell'altro. Ogni volta quell'enigma ci chiamerà all'appello, ci posizionerà sull'orlo, ai confini del limite, dell'invisibilità, dell'imprevedibilità, chiamandoci a scorgere il fiore che è lì dentro.

Il paradigma di lavoro di questo sussidio è l'attenzione alla cura educativa,

A CAMBIARE SGUARDO NELL'APPROCCIO CON I BAMBINI E RAGAZZI ADHD.

Negli ultimi anni, con una frequenza senza dubbio superiore rispetto al passato, si sente parlare di bambini, ragazzi e adolescenti iperattivi o con problemi di attenzione. Molti genitori, insegnanti ed educatori riferiscono di avere dei grossi problemi nella gestione dei propri figli e alunni sul piano comportamentale e del rispetto delle regole. Alla luce di questo recente scenario sembrerebbe che sia scoppiata una vera e propria "epidemia" legata a questa patologia individuata nel nostro paese con l'acronimo **ADHD** (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder) ossia quella comunemente riconosciuta come **sindrome da deficit di attenzione e iperattività**.

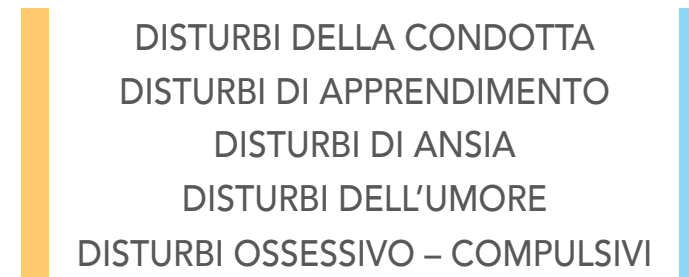
DI COSA PARLIAMO NEL CONCRETO?

Di un disturbo dello sviluppo neuropsichico del bambino che include:



causate dall'incapacità del bambino di **regolare il suo comportamento** in funzione del trascorrere del tempo, degli obiettivi da raggiungere e delle richieste dell'ambiente, rendendo difficoltosi, e in taluni casi addirittura impedendo, il normale sviluppo e l'integrazione.

La diagnosi dell'ADHD e i successivi percorsi possono non essere semplici a causa della natura complessa, multifattoriale della sindrome e della presenza - nel 70-80% dei casi! - di **coesistenti problematiche** che possono variare tra:



Sapere che un bambino è intelligente, conoscere la sua modalità di apprendimento e di relazione, indagare la sua modalità organizzativa e percettiva solo dal punto di vista tecnico è solo una parte del problema, grazie alla quale è possibile approntare interventi rieducativi; tuttavia, la comprensione dell'altra parte, quella che si riferisce al modo in cui il bambino utilizza le proprie potenzialità conoscitive, è indispensabile per sistematizzare un approccio che lo aiuti ad affrontare serenamente il difficile compito di apprendere dall'esperienza e dai metodi di insegnamento.

Da una parte, cioè si deve stabilire cosa fare e, dall'altra, si deve comprendere come fare per superare gli ostacoli di questi bambini e ragazzi nel processo di apprendimento.

I bambini con difficoltà nell'autocontrollo sono sempre esistiti ed erano esattamente dove sono ora, cioè sotto i nostri occhi, solo che anni fa la famiglia, la scuola e, più in generale, la società, soffrivano di un deficit di attenzione ben più grave di quello manifestato dai loro figli, un deficit che rendeva gli adulti incapaci di distinguere tra un ragazzo portatore di una difficoltà (quella legata al controllo delle reazioni impulsive) e un ragazzo intenzionalmente "monello".

Non si tratta, qui, di voler giustificare qualsiasi comportamento inappropriato, ma piuttosto di voler comprendere perché alcuni atteggiamenti vengano messi in atto, per poi cercare soluzioni che siano educative e non solo punitive. Non possiamo ridurre ogni intervento al paradigma stimolo-risposta, come se questi bambini fossero tutti piccioni da condizionare o topolini cui insegnare la risposta corretta solamente dando o togliendo qualcosa.

L'esperienza di condivisione del dolore del bambino e l'opera di sostegno emotivo precedono ogni tipo di altro aiuto, perché permettono al soggetto di **sentirsi accettato e valorizzato nello sviluppo unico e autentico del proprio sé**.

CHI SONO I SOGGETTI COLPITI DA ADHD?

L'ADHD non è un disturbo che caratterizza solamente l'età evolutiva: benché ad essere colpiti da tale patologia cronica nel mondo siano circa il **3% - 5% dei bambini** (con un rapporto maschi/femmine che va da un rapporto 4:1 a un rapporto 9:1); di questi, una percentuale tra il 30% e il 50% può presentare i sintomi anche successivamente, in età adolescenziale o in età adulta.

QUALI SONO LE CAUSE DELLO SVILUPPO DELL'ADHD?

In verità, le cause dell'ADHD non sono ancora del tutto note, ma è ipotizzabile che, all'origine, esista una **molteplicità di fattori** che vede come i più probabili: una componente genetica, le condizioni sociali e quelle fisiche del bambino. Non sarà un caso se, nel 75% dei casi, il disturbo è ereditario o legato alla morfologia cerebrale o, ancora, dipende da fattori prenatali, perinatali o traumatici. Accanto a questo, occorre non escludere anche alcuni aspetti ambientali come, per esempio: l'esposizione ad alcool e fumo durante la gravidanza e nel corso dei primissimi anni di vita del bambino; alcune complicanze sopraggiunte durante la gravidanza e il parto; una nascita prematura; infezioni e malattie infettive, quali la varicella, contratte anch'esse durante la gravidanza, alla nascita o nei primi anni di vita.

QUANDO EMERGE E QUAL È LA SINTOMATOLOGIA PIÙ EVIDENTE DI TALE PATOLOGIA?

I sintomi si rendono particolarmente evidenti quando il minore inizia a frequentare la scuola materna o la scuola primaria, allorché i bambini manifestano una scarsa adattabilità alle regole sociali nei confronti degli altri compagni o degli insegnanti, unita ad un basso livello di attenzione, distraibilità e scarso controllo degli impulsi. In ogni caso, ci sono elementi che cambiano nel tempo e che sono percepibili lungo tutto l'arco della vita.

Alla nascita > i bambini Adhd sono molto irritabili, inclini ad un pianto inconsolabile, con difficoltà di sonno e di alimentazione.

Durante la scuola primaria > c'è un peggioramento dei sintomi a causa delle regole da rispettare e dei compiti da eseguire.

Nella fase della preadolescenza > si ha una diminuzione dell'iperattività sostituita da un'"agitazione interiorizzata".

Durante l'adolescenza > perdurano le difficoltà nelle relazioni sociali.

Nell'età adulta > talvolta, emerge un'incapacità a mantenere un lavoro, e ad avere relazioni coniugali stabili; aumenta la possibilità di disturbi di altro tipo (depressione, ansia o condotta antisociale).

In tutti i casi, i sintomi possono essere esternalizzanti o internalizzanti.

Tra i **sintomi esternalizzanti** annoveriamo le problematiche dirette verso l'esterno e le altre persone, quali: l'oppositività aperta o subdola, un'aggressività esplosiva o pianificata, la provocatorietà, un atteggiamento di sfida e irritabilità, un esibizionismo istrionico e la prepotenza.

Tra i **sintomi internalizzanti**, ossia le problematiche su cui il bambino ripiega senza mostrarle agli altri o portarle all'interno abbiamo: il ritiro sociale, la tendenza alla rinuncia, l'inibizione emotiva e intellettuale, la scarsa autostima e la demotivazione.

Entrambe le tipologie di sintomi incidono in maniera significativa sia sui rapporti interpersonali che sulle adattabilità nei diversi contesti di vita e sul percorso scolastico.

I sintomi esternalizzanti comportano le più significative difficoltà di gestione da parte di insegnanti, genitori ed educatori, in quanto ricadono anche sul contesto, mentre i sintomi internalizzanti penalizzano molto il bambino, pur non sottoponendo a stress l'ambiente, proprio perché sono nascosti e difficili da riconoscere.

LE CARATTERISTICHE CHIAVE

nel comportamento dei soggetti colpiti da ADHD sono:

DISATTENZIONE
IPERATTIVITÀ
IMPULSIVITÀ

DISATTENZIONE

I sintomi relativi alla disattenzione, che si riscontrano soprattutto in bambini che, rispetto ai compagni, hanno **evidente difficoltà a rimanere attenti o a concentrarsi** su uno stesso compito per un periodo di tempo sufficientemente prolungato, variano dalla difficoltà nel prestare attenzione ai dettagli, a banali "errori di distrazione", a compiti e lavori incompleti e disordinati.

Il bambino, in questo caso, mostra il comportamento tipico di chi non ascolta ed è facilmente distraibile da suoni e da altri stimoli irrilevanti, dando sempre l'impressione di avere la testa da un'altra parte quando gli si parla direttamente. Anche il banco è spesso disordinato e con questa modalità gestisce anche il materiale scolastico. Le problematiche attentive diventano più evidenti di fronte a compiti poco attraenti e motivanti, ma si possono trasferire anche in situazioni ludiche costringendo il bambino a passare da un gioco ad un altro, senza completarne nessuno.

IPERATTIVITÀ

Si tratta di un **eccessivo livello di attività motoria** che il bambino manifesta con un'agitazione continua, con la difficoltà a mantenersi seduto e fermo al proprio posto, tanto da sembrare "animato da un motorino inesauribile".

Molto spesso, i movimenti di tutte le parti del corpo, non sono armonicamente diretti al raggiungimento di uno scopo. L'iperattività è considerata una dimensione comportamentale lungo la quale i bambini (ma anche gli adulti) si possono collocare tra il polo calmo-ben organizzato e il polo irrequieto-inattento (Sandberg, 1996; Nisi, 1986; Epstein, Shaywitz et al. 1991): si tratta quindi di un continuum lungo il quale tutte le persone trovano una loro collocazione e in cui, naturalmente, i bambini con ADHD occupano una posizione estrema.

Il quadro varia a mano a mano che il bambino cresce e l'iperattività dei primi anni di vita può, nel 35% dei casi, attenuarsi sensibilmente in adolescenza. Questo non vuol dire però che basta aspettare che il bambino cresca e che il problema si risolva da solo, in quanto il rischio, in assenza di un intervento comportamentale precoce, è che possano svilupparsi altri disturbi psicopatologici: disturbi d'ansia, disturbi dell'umore, della comunicazione, affettivo-relazionali.

IMPULSIVITÀ

L'impulsività si manifesta nella **difficoltà a dilazionare una risposta, ad inibire un comportamento inappropriato, ad attendere una gratificazione**. Secondo alcuni autori, l'impulsività è la caratteristica distintiva dell'ADHD (Barkley, 1997).

I bambini impulsivi rispondono troppo velocemente (a scapito dell'accuratezza delle loro risposte), interrompono frequentemente gli altri quando stanno parlando, non riescono a stare in fila e attendere il proprio turno. Oltre ad una persistente impazienza, l'impulsività si manifesta anche nell'intraprendere azioni pericolose senza considerare le possibili conseguenze negative.

L'impulsività è una caratteristica che rimane abbastanza stabile durante lo sviluppo (sebbene conosca diverse forme a seconda dell'età) ed è presente anche negli adulti con ADHD.



IN AZIONE!

TRATTAMENTI E TECNICHE

Le procedure qui di seguito illustrate sono suggerimenti utili per genitori, educatori d'Oratorio, insegnanti e sono annoverate tra quelle che, nell'ambito di un progetto educativo e di potenziamento con approccio cognitivo-comportamentale, hanno fornito sino ad oggi i risultati più incoraggianti.

La letteratura, in tal senso, ci spiega che, se un bambino non possiede o è deficitario delle abilità richieste per regolare il comportamento, allora **deve essere aiutato a svilupparle**: dal punto di vista dell'apprendimento sociale, insegnare al bambino abilità specifiche nella regolazione di sé, è spesso compito dei genitori, educatori e insegnanti e consiste nel ricompensare il comportamento appropriato e nel punire il comportamento inappropriato.

Questi tipi di trattamento hanno l'obiettivo di migliorare direttamente il comportamento, in quanto agiscono sui comportamenti attuali del bambino e sulle caratteristiche ambientali che riguardano il bambino stesso.

Diversamente, un approccio cognitivo-comportamentale si focalizza più sull'insegnamento diretto al bambino delle abilità di self-control e sulle abilità per la risoluzione dei problemi.

Si può lavorare sull'impulsività e il self-control (la gestione della collera, l'utilizzo di tecniche non aggressive nella risoluzione dei problemi), per le quali può essere applicato un approccio basato sulle autoistruzioni; sulla stima di se stessi, per la quale abilità può essere utilizzato un approccio cognitivo-comportamentale; sulle relazioni tra pari, per le quali può essere indicato un training per le abilità sociali; sulle abilità di adattamento.

COME FARE?
PROVIAMO A SPIEGARE LE DIVERSE POSSIBILITÀ!



L'AUTOISTRUZIONE VERBALE

Il training di autoistruzione verbale è una tecnica che aiuta molto il bambino ad utilizzare il linguaggio o la verbalizzazione interna per diminuire l'impulsività e migliorare la capacità di attenzione. Ecco le diverse fasi che si susseguono:

1. Si sceglie il compito da svolgere, che richiede una strategia per la sua esecuzione.
2. L'adulto fa vedere al bambino i processi necessari per la soluzione del compito esplicitando ad alta voce i vari passaggi: *"Ora faccio io da modello e ti dico cosa penso per risolvere il compito. Ascolta e guarda i vari passaggi perché poi dovrai farlo tu"*. Questa fase viene denominata **modelling cognitivo** e prevede diverse fasi.

Le varie fasi del modelling cognitivo:

- definire l'obiettivo da raggiungere: **"Cosa devo fare"**;
- individuare le varie possibilità di risoluzione del compito: **"Potrei fare così, oppure in quest'altro modo"**;
- individuare e applicare una strategia: **"Prendo il tempo che mi occorre e la strategia più facile"**;
- auto monitorare i progressi verso la soluzione: **"Come sta andando? Quanto mi manca? Funziona la mia strategia?"**;
- autovalutare e rinforzare: **"Ho terminato. Penso di aver fatto tutto giusto. Se sto tranquillo e ripeto bene le varie fasi posso farcela anch'io"**.
- Scegliere una strategia alternativa in caso d'insuccesso: **"Perché non sono riuscito? Devo trovare un'altra strada per affrontare il compito"**.

3. Esplicitati i vari passaggi, l'adulto chiede al bambino di eseguire il compito rispettando le indicazioni che lui gli fornirà; si parla di **guida esterna esplicita**, con l'adulto che fornisce le indicazioni e aspetta che il bambino le esegua.

4. L'adulto dà un compito simile a quello precedente per cui è stato effettuato il training, e chiede al bambino di produrre le autoistruzioni verbali per raggiungere la soluzione. Se il bambino non riesce, l'adulto lo aiuta iniziando l'istruzione verbale, completandola, o comunque fornendo supporto nei momenti di difficoltà. È la fase delle **autoistruzioni esplicite**.
5. L'adulto riduce il tono della sua voce. Lancia degli spunti, ma lascia sempre completare al bambino (autoistruzioni esplicite ridotte).
6. L'adulto mima le autoistruzioni che il bambino deve interpretare e usare come guida per il compito (autoistruzioni implicite interne).
7. Il bambino mette in atto tutte le strategie necessarie per la risoluzione del compito attraverso l'uso delle autoistruzioni interne implicite.

L'AUTOREGOLAZIONE

È importante rendere il bambino stesso capace di prevedere ciò che gli accadrà sulla base delle regole prestabilite e delle informazioni derivate dall'ambiente. **I bambini con ADHD**, infatti, **hanno una scarsa capacità di prevedere le conseguenze delle loro azioni**: in molti di loro vi è una forte sottovalutazione dei pericoli oggettivi che li porta a compiere azioni pericolose; allo stesso modo, compiono azioni a loro proibite senza prevedere la punizione che ciò comporterà.

Gli educatori, in questo senso, possono **intervenire aiutando in vari modi il bambino a prevedere le conseguenze di determinati eventi prima di agire**: offrendo informazioni di ritorno al bambino. La capacità di valutare una situazione è legata anche alla presa di coscienza delle conseguenze che le proprie azioni hanno avuto nel passato. Se è vero che spesso il bambino non si impegna nel prevedere le conseguenze del proprio agire, è altrettanto vero che non si ferma a riflettere su quali siano state le conseguenze dei suoi atti. **Spiegare al bambino perché si sia verificata una determinata conseguenza** sembra spesso all'adulto un inutile sovrappiù, ma in questo caso è assolutamente indispensabile.

LE ROUTINE

Tutte le regolarità, le scadenze prestabilite, forniscono al bambino una cornice di supporto nella comprensione di ciò che accade intorno a lui: **più i riti e le routine sono chiari e si ripetono con regolarità, più sarà facile, per il bambino, capire che cosa ci si aspetta da lui** in un determinato momento stabilendo delle regole.

Le regole sono strumenti utili a mettere ordine rispetto ai tempi e ai luoghi delle azioni e permettono al bambino di sapere in anticipo quali azioni siano da considerarsi fuori dalle norme stabilite.

DEVONO ESSERE ESPRESSE
IN MODO SEMPLICE E CHIARO

DEVONO ESSERE MESSE
IN EVIDENZA IN VARI MODI

(CARTELLONI, BACHECHE, "CONTRATTI",...)

DEVONO ESSERE RISPETTATE
DA TUTTI NELLO STESSO MODO

In altre parole, il bambino carente nella capacità di previsione, che ha difficoltà di autoregolazione e di organizzazione delle proprie azioni, trae enorme beneficio da un ambiente prevedibile, regolato e strutturato, e da un aiuto esterno che guidi le sue attività fornendogli riscontri immediati; ha, infine, bisogno di essere guidato gradualmente all'autonomia attraverso un lento allontanamento dell'aiuto esterno.

LA TECNICA DEL RINFORZO

Dal momento che le conseguenze che si verificano a seguito di un comportamento possono essere piacevoli o sgradevoli, è facile dedurre che **quando un bambino, comportandosi in un certo modo, ottiene una gratificazione, è altamente probabile che la riproponga**, sapendo di ricavarne un vantaggio per sé. Da qui la strategia di rinforzare le azioni corrette che il bambino è in grado di adottare: la prima cosa da fare è allora

individuare pochi comportamenti,
i più importanti,
da gratificare regolarmente
ogni volta che vengono
messi in atto in modo corretto.

Non possono invece essere sottoposti alla procedura di rinforzo sistematico comportamenti che non appartengono al repertorio del bambino, in quanto non offrirebbero mai l'occasione di venire premiati. Si tratta, invece, di

rinforzare azioni che il bambino
conosce e produce già,
ma non nella misura
e con la frequenza desiderabile.

La tecnica del rinforzo è considerata complementare e talvolta una valida alternativa alla punizione e ai sistemi di estinzione di azioni inadeguate. Accade, invece, molto spesso, che si puniscano i comportamenti sgraditi, ma si trascuri del tutto di premiare il bambino nei casi in cui agisce in modo corretto. Addirittura un comportamento positivo diventa l'occasione per il cosiddetto rimprovero di rimbalzo: "Sei stato bravo! Ma allora perché ieri mi hai fatto pensare tanto?".

IL COSTO DELLA RISPOSTA

Un'ulteriore tecnica che si è rivelata molto utile nel trattamento dell'ADHD è costituita dal **costo della risposta**. Consiste nel presentare al bambino le conseguenze spiacevoli del suo comportamento. Secondo questa tecnica, quando il bambino mette in atto un comportamento disfunzionale deve pagare un pegno, una penalità, rinunciando ad un privilegio che aveva acquisito in precedenza. Si tratta di

FAR APPRENDERE DELLE REGOLE COMPORTAMENTALI

(non parlare o giocare col compagno durante il compito, restare al proprio posto, ecc..)

ATTRAVERSO LA PERDITA DEL RINFORZO POSITIVO

(es. gettoni o altro premio stabilito in precedenza)

OGNI VOLTA IN CUI COMPIE UN COMPORTAMENTO NEGATIVO.

È consigliabile sottrarre al bambino un privilegio o un oggetto che abbia un legame contestuale con il comportamento disfunzionale e che il rinforzo sottratto non sia facilmente rimpiazzabile (per es. se viene tolto al bambino il pallone perché lanciato scorrettamente sui compagni durante una partita di calcio, è importante che lui non giochi con il pallone da un'altra parte o si cambi semplicemente gioco). In ogni caso, come nel rinforzo positivo, è necessario che venga spiegata con chiarezza la relazione tra il comportamento indesiderato e la penalità adeguatamente assegnata.

Questa tecnica diventa un reale **strumento di controllo motivazionale**, non sempre semplice in contesti collettivi a causa della presenza di rinforzi alternativi a quello sottratto.

LA TOKEN ECONOMY (ECONOMIA SIMBOLICA)

La **token economy** è una strategia che è stata ed è molto usata, soprattutto in ambito scolastico, con classi particolarmente problematiche dal punto di vista comportamentale e dell'apprendimento. Se ben applicata, porta a buoni risultati rivelandosi decisiva nel ridurre o eliminare le difficoltà relative alla gestione del gruppo classe. Con opportune modifiche è possibile applicarla anche in famiglia o in altri luoghi educativi come l'Oratorio, dove può rivelarsi addirittura più semplice nella sua applicazione, visto il minor numero di variabili che entrano in gioco. Vediamo, in poche mosse, in cosa consiste e come è meglio utilizzarla:

1. È necessario **definire chiaramente** e precisamente i comportamenti che il bambino deve manifestare (**comportamenti desiderati**) e i comportamenti che deve ridurre o eliminare (**comportamenti indesiderati**). Questi atteggiamenti devono essere alla portata del bambino. Obiettivi troppo ambiziosi, o richieste esagerate creano frustrazione e un possibile peggioramento del comportamento.
2. Bisogna **scoprire e valutare attentamente gli interessi e i desideri del bambino** inserendoli anche in un elenco che vada dai più importanti a quelli che lo sono di meno.
3. Si va ad **elaborare, insieme al bambino, una tabella in cui da una parte vengono inseriti i comportamenti che deve mettere in pratica o ridurre, e dall'altra il "valore" corrispondente**. Il valore può essere definito in termini di fiches, gettoni, carte ecc. Ad esempio, il comportamento di sistemare lo zaino da solo potrebbe corrispondere a 5 fiches.
4. Sulla parte destra dello stesso foglio **vanno disegnati o scritti gli interessi e i desideri del bambino concordando con lui il loro valore**. Ad esempio, giocare a pallone per 30 minuti potrebbe corrispondere a 15 fiches. Il valore deve sempre rispettare la graduatoria espressa al punto "b".
5. Quando il bambino emette il comportamento desiderato, bisogna **corrispondere quasi sempre immediatamente le fiches corrispondenti**, così come vanno sottratte nel momento in cui lui compie comportamenti indesiderati.

6. Occorre **scegliere un posto e un contenitore, meglio se trasparente**, in cui collocare le fiches guadagnate.
7. Bisogna **individuare il momento della settimana o della giornata in cui effettuare lo scambio tra gettoni conquistati o persi** attraverso gli atteggiamenti manifestati e le attività o i premi da lui desiderati.
8. È importante **modificare nel corso del tempo il valore (numero di fiches) dei comportamenti adeguati e inadeguati e il valore dei premi a seconda delle esigenze che emergono**. Ad esempio, un premio può perdere il suo valore nel corso del tempo, oppure un comportamento può diventare talmente automatico e semplice da non richiedere più sforzo da parte del bambino.

La procedura della token economy ha la bontà di esplicitare le regole della relazione e favorirne l'apprendimento. Per una buona riuscita richiede il coinvolgimento di tutti ed una estrema coerenza. Proprio nella mancata coerenza dei genitori/educatori spesso si annida la causa degli scarsi risultati. Infatti, essi tendono ad abbassare la guardia, non rispettando più le regole della token economy di fronte agli insuccessi (soprattutto nella fase iniziale) o per la mancata soluzione dei problemi. Quest'ultimo aspetto è molto frequente ed ingenera una perdita di autorevolezza dell'educatore, per cui anche il bambino si sente legittimato a non rispettare più le regole concordate. Infine, un ultimo punto molto importante della token economy prevede che, man mano che le abilità comportamentali vengono acquisite, si passi ad una gestione più naturale e spontanea delle relazioni. Questa attenuazione della procedura va sempre concordata con il bambino o il ragazzo. *Nella sezione dedicata alle attività di questo sussidio, trovate ulteriori dettagli e proposte concrete relative a questa tecnica.*

IL CONTRATTO EDUCATIVO

Il **contratto educativo** segue gli stessi principi della token economy basandosi principalmente sul principio del rinforzo. Può avere un buon risultato proprio per la **sensibilità che i soggetti ADHD hanno verso i premi e le gratificazioni**.

Il contratto educativo prevede la sua applicazione su problemi veramente rilevanti per la qualità della vita del bambino e delle altre persone. Inoltre, i comportamenti che rientrano nel contratto educativo devono essere affrontabili e raggiungibili.

I passi fondamentali di questa procedura sono i seguenti:

1. **Individuare i comportamenti-problema.** Questa prima fase è molto importante per definire gli obiettivi da raggiungere, ma anche per creare condivisione all'interno del gruppo. Tutti devono sapere per che cosa si stanno impegnando e avere chiaro che cosa si vuole raggiungere concretamente. È bene non utilizzare concetti ambigui come "F. dovrebbe essere più buono" o "F. dovrebbe migliorare il comportamento" perché tali affermazioni lasciano troppo spazio alle interpretazioni e difficilmente permettono valutazioni attendibili del cambiamento. Definizioni del tipo "F. deve saper rispettare il proprio turno" o "F. deve saper concludere i compiti" sono molto più pragmatiche e utili.
2. **Selezionarne 1 o al massimo 2.** A differenza della token economy è bene lavorare al massimo su un paio di atteggiamenti problematici per volta. Troppe variabili creano confusione e maggiori possibilità di fallimento.
3. **Saper osservare i comportamenti individuati** al punto "a" cercando di rispondere alle domande: "Con chi si manifesta il problema? Che cosa succede? Quando avviene? Dove?".

**DON'T
ME!
STOP**

4. Una volta raccolte tutte le informazioni **va ridefinito il problema attraverso il quesito: "Il comportamento è veramente un problema?"**. Tale momento non è retorico. Molte volte, nelle azioni educative dove siamo molto coinvolti, mettiamo in atto dei pregiudizi o delle valutazioni dovute solo alle nostre ansie. Un esempio proveniente dalla letteratura pedagogica è, per esempio, quello della mamma che porta dal pediatra la propria figlia perché inappetente, mentre in realtà è sovrappeso e mangia rispettando i parametri per la sua età.
5. **Ci sono dei rinforzatori (premi, gratificazioni, ecc...) che possono controllare questo comportamento?** Una risposta positiva a questo quesito è molto importante e permette una previsione positiva sul successo dell'azione educativa. Capire che quel bambino farebbe i salti mortali per giocare con la playstation o per avere le sue figurine preferite, ci consente di utilizzare queste sue forti motivazioni per gestire i comportamenti problema.
6. A questo punto **è giunto il momento della stesura del contratto**, che deve essere eseguito attraverso una negoziazione con il bambino. Contratti troppo sbilanciati a favore dei genitori e degli educatori hanno breve durata ed un'alta possibilità di fallimento. Già all'età di sette anni i bambini sono in grado di esprimere il loro punto di vista e comprendere che cos'è un "patto". **Il contratto va scritto ed esposto, o tenuto in un luogo facilmente accessibile e ben visibile.**
7. Una volta avviato il cambiamento, **decidere quando è stato raggiunto l'obiettivo per sciogliere il contratto educativo.** Si valuterà, quindi, l'eventuale ricorso ad un altro tipo di contratto per un secondo comportamento problema.



LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI PER I SOGGETTI ADHD

La difficoltà di regolazione emotiva è una componente frequentemente presente nei soggetti con ADHD; essa va osservata e rilevata per un più completo inquadramento diagnostico, per un più appropriato intervento e per aspetti clinici e di ricerca. Secondo Cornoldi (1999) la capacità che "un organismo ha di controllare le sue azioni in relazione alle esigenze in cui si trova", lo rende capace di regolare le reazioni fisiologiche e psicologiche in presenza dello stimolo. Questa capacità è compromessa nei soggetti con ADHD. Tuttavia la correlazione tra disregolazione emotiva e ADHD va ancora indagata, perché non è sempre presente. Alcune ricerche riconducono la manifestazione a fattori temperamentali, altri a deficit nelle funzioni esecutive. Secondo la prima ipotesi, quindi, è un processo non associato all'esperienza emotiva contingente. La seconda ipotesi, invece, considera il controllo dell'espressione emotiva come soggetta al controllo cognitivo.

La **disregolazione emotiva**, nell'ADHD, può essere definita come "**deficient emotional self regulation**" (DESR) che si manifesta con:

1. **DIFFICOLTÀ DI AUTOREGOLAZIONE IN PRESENZA DI EMOZIONI FORTI;**
2. **DIFFICOLTÀ AD INIBIRE UN COMPORTAMENTO INAPPROPRIATO IN RISPOSTA AD EMOZIONI NEGATIVE;**
3. **DIFFICOLTÀ A RIFOCALIZZARE L'ATTENZIONE IN PRESENZA DI EMOZIONI FORTI POSITIVE O NEGATIVE;**
4. **DISORGANIZZAZIONE DEL COMPORTAMENTO IN CONSEGUENZA DI ATTIVAZIONE EMOTIVA.**

Secondo Vygotskij e Lurija la capacità di autoregolazione si costruirebbe sulla base dell'aiuto offerto da regole sociali e dallo sviluppo del linguaggio.

Un altro fattore determinante il deficit di autoregolazione può essere individuato nella relazione genitoriale, nello stile di attaccamento all'interno dei legami, dove il bambino impara a regolare gli stati emozionali o a sviluppare disregolazioni emotive nei contesti di sviluppo caratterizzati da forme di insicurezza quali, ad esempio, esperienze caratterizzate da discontinuità e instabilità.

Alcuni studi hanno rilevato una significativa associazione tra ADHD e attaccamento disorganizzato. Infatti, quando il deficit autoregolativo va ad incontrarsi con sensibilità e responsività, gli eccessi del bambino avranno più probabilità di essere contenuti dal genitore o compensati, generando così un'attenuazione del quadro comportamentale ed attentivo; il contrario avviene nelle relazioni insicure.

Lo stile genitoriale che supporta il bambino nella esternalizzazione delle emozioni, stimola resilienza. Questo fa sì che il bambino non sviluppi disturbi in comorbilità, come il disturbo della condotta o il disturbo oppositivo-provocatorio. Uno stile genitoriale autoritario e aggressivo aumenta la disregolazione emotiva e il rischio di sviluppare altri disturbi. Molto negativi, in particolare, risultano gli agiti aggressivi quando si tenta di fare rispettare le regole. L'apprendimento attraverso le regole sociali disfunzionali influenza lo sviluppo della regolazione emotiva; questo effetto è maggiore per i bambini con ADHD che hanno genitori con ADHD e disregolazione emotiva.

A livello terapeutico, interventi utili ed efficaci sono quelli dello sviluppo del coping o del problem solving, che favoriscono l'apprendimento e l'applicazione di un modello utile nelle situazioni complesse, in cui il soggetto non nasconde la propria emotività, ma si sforza di trovare soluzioni al problema secondo strategie utili. In sintesi, sono tre i fattori che mediano la regolazione emotiva:

FATTORI **COGNITIVI**

FATTORI **TEMPERAMENTALI**

FATTORI **FAMILIARI E AMBIENTALI**

Gli stessi, agiscono sullo sviluppo di quadri complessi in comorbidità con il disturbo della condotta, il disturbo oppositivo provocatorio e i disturbi dell'umore.

Le manifestazioni emotive sono diverse a seconda del sottotipo di ADHD.

Nel sottotipo **disattento** sono più frequenti i disturbi dell'umore, i soggetti appaiono timidi, timorosi. Nel sottotipo **iperattivoimpulsivo** sono più frequenti i comportamenti aggressivi.

La **disregolazione emotiva influenza negativamente il funzionamento sociale dei bambini con ADHD e presenta delle correlazioni con il funzionamento scolastico e i conflitti familiari.**

Sono presenti anche **difficoltà relazionali, difficoltà a comunicare in modo efficace con i pari.**

A volte, questi soggetti conoscono le regole sociali, ma manifestano difficoltà nell'applicarle.

Dato che la disregolazione emotiva influenza il funzionamento sociale è importante prenderla in considerazione, poiché il malfunzionamento non si limita all'infanzia e all'adolescenza, ma può protrarsi nell'età adulta. Infatti spesso i soggetti ADHD hanno una più bassa qualità di vita e un cattivo adattamento sociale, incorrono in un maggior numero di incidenti e di comportamenti devianti.

Da quanto illustrato è chiaro, come già precisato, che la componente emotiva nell'ADHD non può essere sottovalutata. Intervenire su questo aspetto, anche con Parent training, può prevenire il decorso negativo del disturbo e ridurre i rischi di comorbidità con altre manifestazioni cliniche. Le disfunzioni non trattate possono anche essere trasmesse alle generazioni successive.

Inoltre, è necessario far acquisire al soggetto maggiore consapevolezza nell'impostare le relazioni e le manifestazioni emotive, con strategie di regolazione basate sulla metacognizione, sulla cooperazione, sulla accoglienza, sull'ascolto, sulla rassicurazione, sulla fiducia, sullo sviluppo dell'autostima. Cosa che, in un contesto educativo, è assolutamente possibile e necessaria.

COSA SIGNIFICA TUTTO QUESTO PER UN EDUCATORE?

- Che deve avere sempre uno sguardo a 360° sul bambino e sul contesto di riferimento. Non avere approccio giudicante, ma di comprensione e di ascolto attivo.
- Che non deve correlare in modo automatico ad una diagnosi le diverse esperienze personali di ciascun bambino/ragazzo. Ogni persona ha potenzialità diverse che può essere aiutato ad utilizzare per evolversi.
- Che deve utilizzare le conoscenze scientifiche quando propone giochi e attività nelle quali entrano in gioco le emozioni. Non per tutti è facile!
- Che deve creare, intorno al bambino ADHD, un contesto motivante, gratificante, di sostegno. Suscitare emozioni positive può essere la strada.

GLOSSARIO

PARENT TRAINING = letteralmente significa "allenamento del genitore" e prevede un intervento che coinvolge e sostiene i genitori nel potenziare le proprie capacità educative, comunicative, genitoriali in senso più ampio e adeguato.

DISTURBO OPPOSITIVO - PROVOCATORIO = disturbo nel controllo delle emozioni e del comportamento manifestato con rabbia, irritabilità e comportamenti vendicativi o oppositivi.

DISREGOLAZIONE EMOTIVA = incapacità di regolare le emozioni.

COMORBILITÀ = coesistenza di più patologie in uno stesso individuo, ossia la presenza di una malattia sorta in concomitanza con un'altra malattia e con un disturbo che rappresenta la diagnosi primaria di una persona.



DAMMI PRIMA QUELLO DI CUI HO BISOGNO!

PRATICHE E POSTURE POSSIBILI IN ORATORIO

Accogliere in Oratorio un bambino o una bambina con ADHD implica alcune importanti riflessioni sia in termini di atteggiamenti che di importanti accorgimenti sul piano dei comportamenti.

PER QUANTO RIGUARDA IL PRIMO ASPETTO, PROVIAMO A CONDIVIDERE ALCUNE BOE DI RIFERIMENTO.

1. **Saper riconoscere il volto e l'identità di chi si incontra:** nessuno può essere confuso con stereotipi e categorie generalizzanti, ma ha diritto di essere riconosciuto per la sua singolarità e al tempo stesso nella pluralità delle sue manifestazioni ed espressioni. "Incontrare l'altro nel suo momento" è un elemento imprescindibile. Detto semplicemente, chiamiamo per nome per questi bambini e bambine.



DON'T
ME!
STOP

2. **Saper osservare ed esercitare un ascolto attivo:** non si tratta solo di mettere in conto atteggiamenti di accoglimento, ma di ricavare momenti in cui si è capaci di silenziare le proprie idee per permettere all'altro di manifestarsi così com'è. Sfatiamo, anche grazie allo studio e alla conoscenza diretta, qualche falso mito che ci siamo costruiti su chi è fatto anche di ADHD!
3. **Saper aver cura dell'esistenza di chi si accompagna:** per molto tempo le progettazioni sono state pensate solo in risposta ad una logica dei bisogni, intesi come mancanze o necessità da colmare. Di fatto sarebbe necessario partire dalle necessità dell'altro come occasioni di disvelamento di chi è l'altro nel suo presente e del chi potrebbe diventare, in relazione alla categoria del desiderio inteso come orizzonte di possibilità che l'altro è in grado di esprimere e realizzare. Nessuno, neanche un ragazzino e una ragazzina con ADHD, è fatto di solo ADHD. Dentro ciascuno esiste un tesoro di possibilità da scoprire e da far crescere.
4. **Saper comunicare:** la capacità di stare in una dimensione relazionale ha a che vedere con una consapevolezza delle componenti verbali e non della propria comunicazione. Evitare una postura giudicante, implica un autentico lavoro su di sé, sulla propria gestualità, sulla tonalità delle proprie conversazioni, sull'uso delle parole. Ci sono infatti parole che promuovono cura, che dischiudono possibilità, aprono mondi, veicolano fiducia: espressioni chiamate ad essere realistiche, franche, delicate, con il desiderio di diventare sostenibili per l'altro a mano a mano che la sua capacità di autodeterminazione e di comprensione cresce. In questa direzione, sarà importante rimandare all'altro un'immagine positiva, che non ricordi o non esprima cosa l'altro non è e non sa fare. Questa competenza professionale è già apprenditiva per chi accompagniamo e funziona da modeling anche per l'assunzione di comportamenti diversi tra adulti.
5. **Saper usare il tempo come regolatore:** attendere il tempo altrui significa essere in grado di modulare le attese non in termini di competenze da certificare, ma di processi da accompagnare. Il tempo allora non funziona per scandire gli obiettivi raggiunti, ma maggiormente per testimoniare le transizioni e gli eventi critici. È un tempo paziente e non frettoloso quello che permette l'incontro. Prendiamoci un tempo per conoscere.



BUONE PRASSI



DON'T
ME!
STOP

6. **Saper riconoscere la propria posizione rispetto a chi si accompagna:** le cornici cognitive e emotive scandiscono le relazioni di cura e vanno costantemente attenzionate, per evitare sovrapposizioni, invischiamenti, confusività. Il confine tra i differenti modi di sentire, di chi accoglie e di chi si affida, presuppone una non banalizzazione e un desiderio profondo di far risuonare l'altro dentro di sé. Questa riflessione richiama la necessità di una cura di sé che può essere alimentata attraverso occasioni riflessive, individuali o collegiali. Il trovare la giusta distanza rispetto ai vissuti e alle esperienze altrui è l'obiettivo di una vita professionale, la cui geografia va costantemente definita nella contingenza degli incontri: se è vero, infatti, che troppo vicino ci si brucia, è altrettanto importante sapere che troppo distanti non ci si incontra mai. Alla componente individuale, che spesso può essere fonte di errore, possono aggiungersi fatiche contestuali legate al fatto che non si ottengono risposte positive, che le organizzazioni che dovrebbero sostenere non supportano, che ciò che dovrebbe facilitare purtroppo ostacola. Chiediamo aiuto se qualche ragazzo o ragazza tira fuori parti di noi sconosciute e scomode. La possibilità di riconoscerne la bellezza passa anche attraverso le vulnerabilità che l'altro sollecita in ciascuno.
7. **Saper lavorare in rete:** il lavoro educativo è essenzialmente collegiale e mai solitario. Costruire reti, in educazione significa attivare uno sfondo integratore, un contesto contenitore che metta in relazione bisogni e segnali essenziali espressi con le proposte delle istituzioni, in una danza continua in cui ogni essere in relazione mentre si fa, ci fa. La rete, in senso educativo, è allora anzitutto un patto sociale, un contratto tra più soggetti che si accordano, decidono di fare qualcosa in comune. Confrontiamoci con i genitori di questi bambini e di queste bambine, con il personale medico che è loro accanto, i fratelli e le sorelle, gli insegnanti, i compagni e tutti coloro che possono offrire una chiave di accesso al loro mondo.

ALCUNI ACCORGIMENTI PRASSICI POSSONO ESSERE INVECE QUI SINTETIZZATI.

1. Stiamo attenti a **strutturare bene le giornate** in Oratorio così che ci possa essere un'organizzazione di fondo che consenta di capire che succede passo dopo passo. Anche nei momenti liberi, proviamo a fornire delle occasioni di gioco che possano essere vissute da soli, in coppia o in piccolo gruppo.
2. Diamo **indicazioni sui tempi e sulle modalità di lavoro**, avvalendoci anche di cartelloni o brevi presentazioni: verificiamo che le indicazioni e le regole siano state ascoltate e comprese. Possiamo anche chiedere al bambino di restituirci verbalmente o attraverso un disegno di quello che ha fatto suo.
3. Proviamo ad agganciare l'attenzione attivando una **comunicazione verbale e non verbale attenta** che tenga conto anche delle motivazioni di chi incontriamo. Impariamo a conoscerle e a sfruttarle.
4. **Restitiamo ad eventuali provocazioni** che possono attivarsi: siamo noi gli adulti di riferimento. Promuoviamo occasioni per dire quali comportamenti non sono stati adeguati: descriviamoli, presentiamoli, ridiscutiamone insieme.
5. Individuiamo un **numero di regole di comportamento adeguate** ed essere bravi a rispettarle come adulti: cercare di mantenere le promesse fatte. È importante essere coerenti e autorevoli.
6. **Valorizziamo tutti i comportamenti positivi inattesi** che vanno a disconfermare l'immagine di bambino o bambina "tremendo". Se si verificano comportamenti problematici, cercare sempre di capire, attraverso osservazioni sistematiche, quali dimensioni comunicative nascondono, guadagnando magari uno spazio di sospensione e individuale con il bambino.
7. **Siamo pazienti** sulle richieste che facciamo e permettere di vivere in modo possibile la motricità di cui ha bisogno. Consentiamo loro degli spazi di pausa e anche di muoversi in tempi a situazioni accordate.
8. Permettiamo **che gli altri bambini e le altre bambine capiscano** i comportamenti del loro compagno: insegniamo loro ad amare ciascuno così com'è.

GLI EDUCATORI D'ORATORIO TRA ESERCIZIO DELLA LEADERSHIP ED EDUCAZIONE ALLA MOTIVAZIONE

Un aspetto che da sempre contraddistingue i grandi leader è la capacità che hanno di motivare i propri followers.



L'EDUCATORE HA LA
RESPONSABILITÀ DEL LEADER?

IN CHE TERMINI UN EDUCATORE
PUÒ SVOLGERE IL RUOLO DI
LEADER E QUINDI ESERCITARE
LA FUNZIONE DI LEADERSHIP
VERSO LE NUOVE GENERAZIONI?

La risposta a tali domande non è scontata. Essa presenta la difficoltà di stabilire in modo univoco ruoli e funzioni del leader e soprattutto il contesto entro cui la leadership va esercitata. Un leader e, in generale, qualunque funzione direttiva, potrebbero essere efficaci in un contesto ed inutili in un altro, o perfette per un ragazzo e inadatte per un ADHD.

Un bravo educatore deve trovare una strategia trasversale i cui pilastri sono: motivare un ragazzo, coinvolgerlo, stimolarlo ad apprendere cose nuove con desiderio, impegno e soddisfazione.

L'obiettivo finale deve essere il motore di un inizio sempre nuovo: **desiderare di apprendere ancora**, perché si è riusciti ad interiorizzare una motivazione che invece, troppo spesso, rimane estrinseca quale semplice motivazione a studiare.

COME UN EDUCATORE PUÒ MOTIVARE UN RAGAZZO?

Uno dei modi migliori che può utilizzare è quello di aiutarlo a **trovare il metodo di studio più adeguato**. Personalizzare la strategia di studio per ogni studente fa davvero la differenza. In che modo? Molte ricerche hanno dimostrato che associando l'apprendimento al piacere si facilita la memorizzazione delle informazioni. Per questo, se il ragazzo vive il momento di mettersi sui libri come una tortura, di sicuro non sta imparando niente. Occorre cambiare metodo.

Molto spesso si commette l'errore di **confondere la motivazione con la passione**. La passione è certamente una leva importantissima per affrontare le sfide che la vita ci riserverà, ma non possiamo pretendere che qualsiasi sfida si presenterà davanti ai nostri ragazzi, possa essere affrontata e gestita con la passione e senza motivazione.

Si è soliti concepire la motivazione facendo una distinzione tra **motivazione intrinseca** e **motivazione estrinseca**. Per motivazione intrinseca si intende la spinta interiore a svolgere un'attività per il solo piacere di farlo. Per motivazione estrinseca si intende la spinta esteriore che ci induce a svolgere un'attività per conseguire un beneficio o evitare un danno.



DON'T
ME!
STOP

BUONE PRASSI



PER MOTIVARE UN RAGAZZO,
CI SIAMO MAI CHIESTI
COSA GLI PIACEREBBE FARE?

DI COSA HA REALMENTE BISOGNO?

Ci piace qui richiamare **Abraham Maslow** (1943), che si è occupato in maniera approfondita dell'argomento, giungendo a teorizzare la nota Piramide dei bisogni. Maslow ha categorizzato i bisogni dell'uomo secondo una gerarchia, con l'intento di aiutare a capire la motivazione che ci porta a compiere determinate azioni.

In particolare, Maslow ha suddiviso i bisogni in:

BISOGNI PRIMARI che si dividono, a loro volta, in bisogni fisiologici e bisogni di sicurezza: l'essere umano ha bisogno di sentirsi soddisfatto nei suoi bisogni fisiologici!

BISOGNI SOCIALI che subentrano una volta soddisfatti i bisogni primari: l'essere umano tende a rivolgersi fuori di sé, per cercare di soddisfare i suoi bisogni sociali. Tutti avvertiamo il bisogno di sentirsi amati, di intrattenere rapporti significativi, ma anche di essere apprezzati, rispettati e di ottenere i riconoscimenti che riteniamo di meritare!

BISOGNI PERSONALI che sono quelli che danno un senso più profondo alla vita dell'uomo. Si tratta di quei bisogni che non tutti sentono di dover soddisfare alla stessa maniera, ma il cui soddisfacimento per molti individui è assolutamente necessario per poter condurre una esistenza serena.

La piramide di Maslow è una esemplificazione che ci aiuta a capire come, nonostante l'apprendimento non rientri direttamente tra i bisogni primari dell'uomo, ha però molto a che fare con la sua necessità di sicurezza. **Sentirsi riconosciuti, rispettati e apprezzati** sono anch'essi bisogni molto importanti per l'uomo e allo stesso modo sono legati con la carriera scolastica: ci impegniamo con decisione a scuola non solo per timore di un'eventuale punizione a fronte di una valutazione negativa, ma anche perché avvertiamo l'esigenza del bisogno intrinseco di sentirsi soddisfatti.



LA MOTIVAZIONE VIENE SOPRATTUTTO DA DENTRO DI SÉ:
È LA CONVINZIONE PROFONDA CHE QUELLO CHE STIAMO
FACENDO È POSITIVO E UTILE PER NOI STESSI.

Dire ad un ragazzo che studiare con efficienza ed efficacia lo aiuterà a trovare un lavoro non è l'approccio giusto per stimolare in lui la motivazione. Piuttosto, occorre trovare un argomento che lo soddisfi e gli mostri l'utilità di tutte le materie scolastiche. Non si studia solo per il piacere di studiare (anche perché per molti non è affatto un piacere), ma se si studia per un raggiungere un obiettivo, se si comprende che lo studio è un percorso necessario ed indispensabile per poter acquisire gli strumenti che ci permetteranno di progettare ed affrontare le difficoltà della nostra vita, allora sarà molto più semplice trovare la giusta motivazione a farlo.

Tutto questo potrebbe sembrare un'impresa ardua ma di fatto non lo è: **compito dell'educatore è aiutare ogni ragazzo a cercare un legame tra studio e obiettivi/sogni personali**. Con i ragazzi ADHD occorrerà solo maggiore costanza, impegno, fatica, ma i desideri resteranno tali.

L'EDUCATORE PUÒ DUNQUE DIVENTARE UN BRAVO LEADER?

Non è la posizione formale ed istituzionale a riconoscere automaticamente il ruolo di leader dell'educatore da parte dei singoli, quanto piuttosto la **personalità e le competenze** che il leader mostrerà nello svolgimento delle funzioni legate al proprio compito. Pertanto, una condizione necessaria ed imprescindibile affinché un educatore possa svolgere una valida leadership educativa nei confronti dei ragazzi è una **forte e riconosciuta autorevolezza** cui si aggiunge **tanta sensibilità e tanto cuore**.



LE ATTIVITÀ PER LE FIGURE EDUCATIVE

Di seguito sono proposte 15 attività da sperimentare in Oratorio o al doposcuola, che intendono far divertire e al contempo far crescere i ragazzi ADHD sulla loro gestione personale, in merito **all'impulsività, alla difficoltà di concentrazione e al loro iperattiversi**; al contempo si propongono di motivare le figure educative, che li accompagnano, a comprenderli e a rinforzarli positivamente, mediante **idee e strategie**, che facilitino il ragazzo ADHD nel condividere contesti e ambienti comuni, e nel raggiungere gli obiettivi desiderati.

In particolare, le prime **6 attività** sono finalizzate ad

ALLENARE ROUTINE E ORGANIZZAZIONI QUOTIDIANE FUNZIONALI AL RAGAZZO E ALLE FIGURE EDUCATIVE

per una gestione minima della quotidianità.

Propedeutiche alle successive, sono pensate per **allenare abitudini e comportamenti trasversali** del ragazzo ADHD, perché possa sentirsi più tranquillo, limitare il suo senso di inadeguatezza, ansia e insoddisfazione. Inoltre, aiutano anche a gustarsi il divertimento, il piacere dato dal cimentarsi in linguaggi espressivi stimolanti e a gestire con più ordine le attività quotidiane.

Le successive **9 attività** puntano **alla dimensione ludica, di astrazione e liberatoria tipica dell'animazione**, per permettere al ragazzo ADHD di avere frequenti pause dai doveri e compiti obbligatori, i quali sono da questi vissuti con fisiologica fatica; quindi esse vorrebbero aiutarlo a rilassarsi, concedendosi vitali spazi di distensione. Inoltre, ciascuna di esse intende allenare il ragazzo con ADHD in merito alle funzioni cognitive, di relazione sociale, di gestione emotiva e di autoregolazione del comportamento, stimolando nuovi apprendimenti, perché ciascun ragazzo con questo disturbo trovi le

sue personali e soddisfacenti strategie, utili a gestirsi con sempre maggiore autonomia, ovviando fatica cognitiva, emotiva e disagio.

Esse, infine, sono scritte secondo due modalità scelte: non è stata adottata la "schwa" benché linguaggio attualmente riconosciuto come più inclusivo, ma nell'utilizzare classici riferimenti al maschile, tipici della lingua italiana tradizionale, desideriamo includere tutti. Inoltre è stato adottato l'"Identity language" nel riferirsi a ragazzi ADHD, perché come molti di loro affermano, ascoltando dirette testimonianze, essi non sono il loro disturbo, ma sono persone che geneticamente e biologicamente nascono, e per natura sono, ADHD, quindi il disturbo è parte di loro. Non un comportamento intenzionale che mettono in atto, bensì una diversità naturale che richiede metodo e modalità per essere gestita.

INFOGRAFICA

La legenda che descrive le attività si avvale di una simbologia infografica, solitamente preferita dai ragazzi con ADHD rispetto alle etichette scritte tradizionali, proprio perché grafica.



CONSIGLI PER LE FIGURE EDUCATIVE

Alle figure educative che le propongono, nei contesti di educazione informale, proponiamo di condurle e valutarle tenendo conto di alcuni accorgimenti:

- **ISTRUZIONI A STEP.** Fornire istruzioni per le attività brevi, a step e facilitate da infografica e spiegazioni visive, provando a utilizzare schemi grafici, video e dimostrazioni pratiche.
- **COMPITI SEMPLICI.** Proporre obiettivi e compiti semplici da raggiungere ed eventualmente scomporli in sotto-compiti più basilari, a seconda delle possibilità del o dei ragazzi a cui si rivolge l'attività: essa può essere compiuta nella sua intera complessità; per un ragazzo ADHD si tratta di raggiungere l'obiettivo complesso per una via diversa, fatta di step nei quali si raggiunge un obiettivo alla volta, svolgendo un compito semplice dopo l'altro.
- **PAUSE CONTINUE.** Prevedere pause ogni 10 o massimo 15' (quando il ragazzo aumenta il tempo di concentrazione e la gestione dell'impulsività, si possono allungare le pause).
- **NAPIS.** Dotare il ragazzo di NAPIS (anagramma di ANSPI) un antistress ballerino, in lattice o gomma, possibilmente deformabile e "squizzabile" che possa essere tenuto in mano, stretto e manipolato, per permettere al ragazzo di trasferire lì la sua tensione. NAPIS ha una caratteristica: quando viene "squizzato" trasferisce a sua volta la sua energia al ragazzo e questi si dimenerà in una danza freestyle di sua invenzione per 5' prima di poter proseguire l'attività.

- **AMBIENTI ESSENZIALI.** Preparare con il ragazzo l'ambiente di gioco: pochi stimoli distrattori e i materiali esclusivi che servono per quell'attività, lasciando che lo arreda e personalizzi come più gli piace, affinché lo senta familiare e comodo; inoltre, organizzare i materiali dentro contenitori, sui quali esternamente prevedere etichette che li catalogano, in modo che sia più immediato riconoscere dove trovarli e riporli.
- **IL PATTO.** Per l'educatore è importante imparare a prevenire i momenti in cui il ragazzo si sta agitando ed evitare che aumenti lo stato di eccitazione e si arrabbi, diventando distruttivo verso gli oggetti, altri, se stesso. Potrebbe essere utile attuare un "patto implicito" e scherzoso con il ragazzo, nel quale l'educatore quando percepisce il principio di alterazione dice al ragazzo con tono gentile, chiaro e simpatico "NAPIS?", suggerendogli di prendere in mano l'antistress ballerino e concedendo al ragazzo di staccare un attimo, muoversi e scrollarsi di dosso la tensione. Inizialmente, soprattutto quando non si conosce il ragazzo, sarà naturale non riuscire a prevenire i suoi scatti di rabbia e le sue reazioni impulsive, che sorgono spontanei ad esempio quando si sente in difficoltà di fronte a qualcosa che non sa come fare. Per l'educatore sarà importante non prenderla sul personale, rimanere calmo, non arrabbiarsi, e con voce ferma, calma e autorevole ricondurre il ragazzo al regolamento condiviso e dirgli che quel comportamento è sbagliato, offrendo alternative possibili di quanto avrebbe potuto fare per gestire la tensione senza diventare lesivo; ad esempio: uscire all'aperto e urlare, stringere forte NAPIS, fare 10 volte il giro del cortile, saltare 50 volte sul posto... Potrebbe essere necessario anche contenere fisicamente il ragazzo: lo si abbraccia cercando di evitare colpi, gli si parla con voce calma e bassa e lo si porta in un altro spazio, esterno o interno di "decompressione", possibilmente in precedenza condiviso e scelto con il ragazzo stesso.
- **LINEA DEL TEMPO.** Costruire con il ragazzo una sua personale "linea del tempo": dotarsi di lavagnetta magnetica e calamite con almeno 4 diverse espressioni smile che esprimano 4 crescenti livelli di gradimento, in modo che ogni volta che il ragazzo deve eseguire un compito, attraverso gli smile possa esprimere se, in merito al tempo a lui assegnato per svolgerlo, lui ritiene serva: "Poco Tempo", "Abbastanza Tempo", "Tanto Tempo", "Moltissimo tempo".

- **PER TUTTI.** L'educatore può valutare di far realizzare le attività qui proposte individualmente, al singolo ragazzo ADHD, in un rapporto di cura educativa 1:1, o a piccoli gruppi nel quale sperimenta la relazione tra pari.
- **CONDUCE... ADHD.** Le attività qui proposte sono pensate "reversibili": l'educatore le testa prima con il ragazzo ADHD, le adatta e corregge secondo le sue indicazioni, poi chiede al ragazzo stesso, di tanto in tanto, di proporle direttamente qualcuna ad un gruppetto di ragazzi pari, che frequentano con lui l'Oratorio e il doposcuola, garantendogli la sua assistenza e sostegno mentre le conduce.
- **AUTOVALUTAZIONE.** Allenare il ragazzo a darsi una semplice autovalutazione, mediante simboli, icone, infografiche delle attività ludiche che sperimentate insieme, in modo che diventi pian piano consapevole delle competenze trasversali, cognitive, sociali, affettive da allenare e possa crescere così su apprendimenti e comportamenti, ma anche nella consapevolezza personale, quindi in autonomia e autostima. Consigliamo di preparare una scheda con la tabella indicata nella pagina successiva che può essere compilata dal ragazzo, in presenza dell'educatore al termine di ogni attività.

Di seguito una tabella riassuntiva con le principali abilità cognitive, sociali, affettive, motorie, che il ragazzo ADHD può potenziare mediante le attività proposte, accanto a comportamenti e apprendimenti possibili e migliorabili al fine di raggiungere autonomia ed autoefficacia possibili, nella gestione e autoregolazione personale. Ciascuna attività prevede quali di queste potrebbero essere maggiormente interessate dal metterla in pratica.

Abilità cognitive	Abilità sociali	Abilità affettive	Abilità motorie	Life Skills	Comportamento	Apprendimento
Attenzione, concentrazione, memoria	Ascolto	Autostima	Motorie automatiche di base (azioni quotidiane)	Pensiero critico	Partecipazione e impegno	Strategie di gestione emotiva
Percezione sensoriale (5 sensi) e visuo-spaziale	Collaborazione, cooperazione	Empowerment	Movimenti tecnici complessi e combinati	Problem solving, creatività	Presenza	Strategie di autoregolazione reazioni e mantenere autocontrollo
Analisi, comprensione, ragionamento, elaborazione	Accoglienza	Riconoscimento ed espressione emotività	Movimenti tecnici sportivi	Decision making	Puntualità	Strategie di concentrazione e per prolungare attenzione
Pianificazione, programmazione, flessibilità cognitiva	Saper chiedere aiuto, ringraziare, e scusarsi	Motivazione	Motorie tattiche (utilizzo movimenti sportivi combinati)	Empatia	Attivazione e iniziativa	Strategie per migliorare la memoria
Linguaggio e verbalizzazione	Condivisione materiali	Affermazione valori, idee e credenze	Controllo posturale	Autocoscienza	Proporsi positivi e altruisti	Strategie per semplificare e scomporre spiegazioni
Letto-scrittura, elaborazione grafica	Corresponsabilità	Cura di sé	Capacità di coordinazione (apprendimento motorio, adattamento, controllo movimenti, equilibrio, lateralizzazione, anticipo, reazione, orientamento, ritmo...)	Capacità comunicative	Autonomia	Strategie per sentirsi preparato
Matematiche, stima	Saper fornire feedback	Accettazione giudizio, consapevolezza di sé	Capacità condizionali (forza, velocità, resistenza, agilità, ...)	Capacità relazionali	Pazienza, rispetto ordine, sequenze, turni, regole	Modalità per comunicare aumento di tensione e bisogno di aiuto
Metacognizione e automonitoraggio	Gestione del conflitto	Prendersi cura dell'altro e delle relazioni	Movimenti fino-motori, precisi e minimi	Gestione emozioni	Rispetto del silenzio	Modalità per far giocare i pari
Pragmaticità, esecuzione compiti, azioni, coordinazione movimenti	Negoziazione	Autoironia	Movimenti precisi tecnico-manuali	Gestione stress	Autocontrollo comportamenti	Modi per alleggerire fatica e divertirsi
Fantasia	Umore, ironia	Divertirsi	Prassie, movimenti con oggetti	Autoefficacia	Assunzione di responsabilità	Nuove competenze e abilità specifiche; nuove attività

VALUTAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Titolo attività: _____

Legenda simboli (da realizzare in forma infografica, con adesivi o disegni da attaccare alle schede di valutazione).



Un pacchetto regalo: riconosco che ho fatto progressi.



Un punto interrogativo: non ho capito come poter migliorare.



Un salvadanaio: su questo aspetto mi sono impegnato, ma ho bisogno di migliorare.

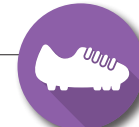


Degli scarponi: strada in salita, non ho proprio voluto impegnarmi.

Data: _____

Secondo la Token Economy potremmo rinforzare positivamente i miglioramenti dando al ragazzo una ricompensa concordata, a seconda che collezioni pacchetti regalo, salvadanai o punti interrogativi, ad esempio:

- **PER OGNI PACCHETTO REGALO OTTENUTO:** 5 figurine del mio album preferito, 5 minuti aggiuntivi di pause da poter richiedere o da spendere in gioco libero, 1 porzione doppia di merenda (...).
- **PER OGNI SALVADANAIO:** 2 figurine, 2 minuti aggiuntivi da collezionare in pause e gioco libero, 1 bicchiere di bibita aggiuntivo (...).
- **PER OGNI PUNTO INTERROGATIVO:** 1 figurina, 1 minuto aggiuntivo da collezionare in pause e gioco libero (...).
- **PER GLI SCARPONI:** nessun premio.



Domanda chiave?				
Ho provato a mappare con attenzione le consegne?				
Sono riuscito a concentrarmi sullo svolgimento, step dopo step?				
Ho chiesto quando non capivo?				
Ricordavo le istruzioni?				
Mi sono detto tra me e me cosa fare quando mi saliva l'agitazione?				
Mi sono trattenuto dal disturbare gli altri?				
Ricordavo dove fossero gli oggetti da utilizzare?				
Ho riordinato gli oggetti correttamente alla fine?				
Mi sono riuscito a divertire?				
Ho imparato qualcosa di nuovo a me utile?				
Ho segnalato che avevo bisogno di NAPIS (pausa per tensione?)				
Sono riuscito a far giocare i miei amici?				



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE DELLE EMOZIONI
GESTIONE DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

L'AGENDA TASCABILE



Pianificare e programmare le attività giornaliere, visualizzandole e annotandole in modo da poterle periodicamente riguardare.



40' con 2 sessioni da 15 minuti e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



fogli bianchi; block notes; pennarelli a punta fine e media di colori diversi, evidenziatori e biro colorate a scelta del ragazzo; post-it di varie dimensioni, stickers, emoji, etichette.



Il conduttore dell'attività chiede al ragazzo di procurarsi un block notes tascabile, che preveda pagine a quadretti o a righe. Oppure si concorda insieme dove andare ad acquistarlo. Ci si dota dei propri pennarelli e biro colorate preferite e di adesivi che riproducano le icone dei programmi di messaggistica (esempio WhatsApp) e di scritte tipiche dei fumetti quali (Wow, Arghhh, Urrà, Urge, Ufff, Aiuto!...). Poi su un foglio bianco il conduttore insieme al ragazzo inizia ad elencare i compiti da svolgere per quella giornata, cercando di esaminare i principali ambiti di vita quotidiana: famiglia, scuola, tempo libero, Oratorio, amici. Si scrivono sul foglio bianco tutti i compiti, si selezionano quelli principali ed essenziali che ci si ripromettere di fare, poi si passa ad ordinarli e organizzarli sul block notes, dove, in alto si scriverà giorno e data, a seguire sotto gli orari principali della giornata, in corrispondenza dei quali si collocheranno i compiti da svolgere.

Ad ogni ambito di vita si assegna un colore preferito, in modo da scrivere il compito di quel colore e nella pagina dell'agenda-block notes si attaccano a piacimento "adesivi di incoraggiamento".

Inserire tra le priorità da mettere in agenda non solo compiti ma anche momenti di ricarica, divertimento e nutrimento, umano e spirituale. I preadolescenti potrebbero impegnarsi a illustrare graficamente o a trovare sul web immagini e simboli da stampare, ritagliare e incollare, per tutti i sotto-concetti di ciascun nodo.

Memoria, concentrazione, ragionamento, pianificazione, stima, scrittura.

Cooperazione e negoziazione di cosa è prioritario.

Esprimere, attraverso gli adesivi, commenti ed emozioni rispetto a doveri e divertimenti.

Controllo postura e movimenti fino-motori, prassie.

Autoregolarsi nell'organizzarsi la giornata e nell'impegno dello svolgere pochi misurati compiti.

Potersi ricordare i compiti quotidiani grazie ad una propria agenda personalizzata.



ATTIVITÀ



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

LA MIA SMARTBOX DEGLI ATTREZZI



Allenarsi a non dimenticare strumenti e oggetti che servono per diversi tipi di compiti, per disporne e sentirsi preparati nello svolgimento delle attività quotidiane.



40' con 2 sessioni da 15 minuti e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



A4 colorati grammatura 250g, biro, matita e gomma, forbici, colla, graffettatrice, tanti oggetti di uso quotidiano (o foglietti con immagini dell'oggetto), post-it.



Costruiamo, piegando un cartoncino 20cmx20cm di 250g, una scatola con il rispettivo coperchio, organizzando le piegature in modo che la scatola sia facilmente riducibile e tascabile. Per riuscirci si possono visionare tutorial su come costruire una scatola di carta con gli origami (sul sito AN-SPI nazionale è disponibile il tutorial per la costruzione di una scatola cubica, in relazione alla pubblicazione "Indifferenti non si nasce"). Il conduttore ha a sua volta preparato una serie di oggetti relativi a contesti quotidiani di Oratorio, di doposcuola, di vita familiare, scolastica, tempo libero con gli amici. Assegna al ragazzo diverse situazioni, ad esempio: "preparare lo zaino di scuola", "costruiamo il book della nostra estate in Oratorio", "torneo di Dodgeball", "sfida ai giochi virtuali a casa di un amico", "tempo di compiti al doposcuola"... e per ciascun ambito il ragazzo dovrà scegliere quali elementi essenziali, tra quelli messi a disposizione dal conduttore, inserire nella propria scatola, discutendo con il conduttore su cosa gli può servire per ogni contesto, al fine di non dimenticarlo.

A seguire, può costruire, sempre con la carta, delle buste, una per ogni ambito (famiglia, scuola, Oratorio, doposcuola, amici, sport...) scrivendo l'ambito sul lato esterno della busta e dentro inserendovi dei post-it colorati, sui quali avrà scritto o disegnato gli elementi base da non dimenticare per le attività di quel contesto, alla luce di quello che prima, insieme al conduttore, aveva valutato di inserire nella scatola. Le buste, che personalizzerà a piacere e che potranno anche nel tempo diventare di stoffa per essere più durature, possono rappresentare una dotazione importante da avere sul comodino, in modo che ogni mattina, al risveglio, a seconda delle attività previste per la giornata, il ragazzo possa prepararsi il kit di tutto in necessario, senza dimenticarsi l'essenziale. Esempio: doposcuola - astuccio, quaderni, testi da studiare per le rispettive materie, calcolatrice, tablet, NAPIS, borraccia, chiavi della catena della bicicletta.

Memoria, concentrazione, ragionamento, analisi, pianificazione, creatività, abilità grafiche, scrittura, stima.

Ascolto, chiedere aiuto, cooperare.

Autostima, empowerment.

Controllo posturale e movimenti fino-motori.

Impegnarsi ad una costante piccola preparazione dei materiali quotidiani, crescendo in autonomia.

Allenare strategie creative per superare le inevitabili dimenticanze connaturate al disturbo.





All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

LE SCIOGLI...ISTRUZIONI



Allenarsi a ricordare le cose da fare.



45' con 3 sessioni da 10 minuti e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



3 orologi di diversa forma e dimensione; l'agenda tascabile; cancelleria.



Il ragazzo ha un'intera giornata libera da pianificare: quali sono le attività che gli piacerebbe di più realizzare? Le annota sulla sua agenda tascabile e prova con il conduttore a collocarle negli orari della giornata più opportuni. Insieme, scelgono 3 attività tra quelle pianificate e si inventano uno scioglilingua in rima, per ricordarsi mediante "auto-istruzioni" cose fare, al fine di riuscire a compiere ciascuna attività. Quindi, si inventeranno 3 divertenti e brevi scioglilingua in rima. Esempio (visita al negozio di gaming): prendo il cappotto e controllo il malloppo, che sia sufficiente per il gioco avvincente, che vorrei acquistare, prima di rincasare, al negozio di giochi, anche se non ne ho pochi. Metto in tasca le chiavi, il myphone e gli occhiali. Chiudo la porta col chiavistello, se vedo che piove, mi doto di ombrello. A seguire il conduttore colloca diversi orologi in vari punti della stanza. Consegna al ragazzo una lista di 3 appuntamenti tra quelli prima pianificati. Nell'ordine, e ad intervalli regolari, il conduttore fa suonare una sveglia che indica al ragazzo che è arrivata l'ora dell'appuntamento successivo. Per ogni appuntamento, il ragazzo si posiziona in corrispondenza dell'orologio che segna l'orario corrispondente, e recita lo scioglilingua che gli permette di rammentare cosa deve ricordarsi di fare.

Memoria, concentrazione, ragionamento, pianificazione, linguaggio, scrittura, fantasia, creatività, abilità spatio-temporali, metacognizione.

Ascolto, collaborazione, corresponsabilità.

Autostima, empowerment, consapevolezza di sé, cura delle relazioni.

Movimenti automatici, controllo posturale, coordinazione.

Allenarsi a darsi auto-istruzioni, con tecniche di memoria che ne facilitino il recupero.

Allenare strategie creative di concentrazione, per superare le inevitabili dimenticanze connaturate al disturbo.



IL BON TON DELL'ORATORIO



Imparare a riconoscere i propri bisogni e a descriverli alle altre persone.



40' con 2 sessioni da 15 minuti e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



Cartelloni, fogli A4, pennarelli e colori per disegnare; dispositivo e stampante; testo Galateo per ragazzi.



Come si sente il ragazzo quando inizia ad agitarsi? Perché sente il bisogno di muoversi? Cosa non vuole sentirsi dire o che sia fatto in questi momenti? Cosa desidera che i compagni facciano o dicano per farlo sentire accolto? D'altra parte, l'educatore ha necessità di contenere le sue reazioni forti e aggressive, di orientarlo a ritrovare i suoi punti di riferimento, di mantenere un certo ordine, calma e momenti di silenzio durante le attività, specie di gruppo. Ragazzo ed educatore hanno 4 frasi a testa per stilare un regolamento condiviso che permetta a entrambi e al gruppo dei compagni di sentirsi accolti e rispettati. Le frasi potranno essere formulate solo attraverso affermazioni in positivo: l'utilizzo delle negazioni o di concetti negativi non è accessibile. Inoltre, tale regolamento potrà contemplare qualche ulteriore punto che tenga conto anche dell'insegnamento di una divertente versione del Galateo per ragazzi (facilmente reperibile online) e di almeno uno sogno che sia il ragazzo, sia l'educatore vorrebbero realizzare stando in Oratorio.

Il "Regolamento del Bon Ton dell'Oratorio", così accordato da ragazzo ADHD ed educatore, dovrà essere poi negoziato e revisionato con il gruppo degli amici di Oratorio e passibile di qualche correzione e integrazione. Esso è importante si collochi tra i 10 e i 15 assiomi. Per evitare di dover rispettare troppe regole da parte di tutti. Esso verrà rappresentato mediante immagini grafiche, realizzate insieme ai ragazzi a mano libera, o con immagini grafiche stampate da dispositivo, e, nel tempo, per mantenere costante il numero di assiomi, le regole già interiorizzate potranno essere sostituite da nuovi punti da rispettare, segno che tutto il gruppo sta crescendo insieme.

Memoria, concentrazione, ragionamento, analisi, comprensione, riflessione, linguaggio e denominazione, flessibilità cognitiva, fantasia, scrittura, abilità grafiche, pragmaticità.

Capacità relazionali, accoglienza, gestione del conflitto, negoziazione, capacità cooperative, collaborazione.

Riconoscimento ed espressione emotività, affermazione dei propri valori e credenze, prendersi cura dell'altro e delle relazioni.

Movimenti fino-motori e controllo posturale.

Sperimentare la fatica, ma anche la soddisfazione di rispettare regole, quindi di appartenere ad un gruppo.

Allenare l'autocontrollo e l'autoregolazione dell'impulsività e delle emozioni.





Al chiuso

DO
NOT
DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

IL MEMORY DEL RIORDINO



Imparare a mettere un po' d'ordine nelle stanze vissute fino a qualche minuto prima.



15 minuti e 5 minuti di urlo di gruppo successivi



Cartelloni di cartoncino spesso o TNT di almeno 1mx1m o una bacheca di almeno 50cmx70cm con 6 calamite o puntine per foglietti plastificati; scatola, grandezza scatola da scarpe; fogli A4, pennarelli e colori per disegnare; dispositivo e stampante; plasticatrice e relative pellicole A4 per plastificare.



All'educatore il compito di studiare gli ambienti dell'Oratorio più utilizzati e di tracciare per ogni ambiente, su un grande cartellone, o su del TNT, oppure ancora ricorrendo ad una bacheca, un tabellone di massimo 6 caselle, dentro le quali indicare con una parola e un'immagine le 6 azioni che i ragazzi devono compiere per riordinare i materiali, gli arredi, le stanze che hanno utilizzato. Esempio: chiudere e mettere nelle scatole i pennarelli (tappo pennarello); riporre i palloni (pallone); riporre i materiali utilizzati (scatola degli attrezzi); differenziare immondizia (bidoni differenziata); ordinare tavoli e sedie (tavolo e sedia sottostante); igienizzare le superfici (spray igienizzante)... Inoltre, realizzeranno del card plastificate (o calamite illustrate) che riproducono le medesime scritte e le immagini delle azioni riportate su ciascun tabellone (adattato a ciascuna stanza), di 5cmx5cm cadauna, che posizioneranno in una scatola sotto il tabellone.

Prima che i ragazzi lascino le stanze in cui hanno svolto le attività, l'educatore contemplerà ogni volta almeno 10-15 minuti per il gioco del riordino. Consiste nello scegliere da parte di ciascun ragazzo ADHD, o di un gruppetto di ragazzi del gruppo, una delle azioni indicate sul cartellone della stanza assegnata, compierla, e una volta fatta, attaccare al tabellone la tessera corrispondente presa dalla scatola sottostante, sulla casella che la ritrae. Quando il tabellone sarà completo il gruppo di tutti i ragazzi ha diritto a un liberatorio grido di gioia.

Memoria, attenzione, ragionamento, pianificazione, percezione visuo-spaziale, esecuzione compiti.

Ascolto, collaborazione, condividere materiali, cooperazione, corresponsabilità.

Prendersi cura dell'altro, della casa comune, delle relazioni.

Movimenti automatici, coordinazione, movimenti condizionali.

Partecipazione, impegno, assunzione di responsabilità, rispetto delle regole.

Imparare a riordinare in maniera divertente e a godere dei benefici dell'ordine.



ATTIVITÀ

NAPIS



Crearsi un antistress personalizzato, sul quale convogliare energia in eccesso e da utilizzare anche come segnale per gli altri, quando il livello di tolleranza del ragazzo ADHD è al limite.



40 minuti, di cui 2 sessioni da 15' e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione.



Gommapiuma, stuzzicadenti; pennarelli indelebili a punta sottile e media; tempere, pennelli, piatti di plastica; forbici, cancelleria; possibilità di stampare immagini dal web.



Partendo da un riquadro di gommapiuma preventivamente preparato dall'educatore di 15cmx15cm, il ragazzo sceglie dal web un'immagine simbolo che gli comunichi calma e simpatia (un animaletto, un sole, una piantina grassa, una chiave...). L'educatore la stampa in dimensione 10cmx10cm, poi il ragazzo la appoggia sulla gommapiuma, con lo stuzzicadenti ne puntella i contorni sulla gommapiuma, producendo fori ravvicinati che permettano di ricalcare successivamente il profilo con i pennarelli indelebili; lo colora con pennarelli o tempere, lo lascia asciugare, poi lo ritaglia in modo da crearsi un proprio antistress gommoso, che diventerà il suo "Napis" segnalatore.



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE DELLE EMOZIONI
GESTIONE DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

Attenzione, concentrazione, percezione sensoriale, fantasia, elaborazione grafica.

Chiedere aiuto, scusarsi, saper fornire feedback.

Cura e consapevolezza di sé, riconoscimento emotività, motivazione.

Movimenti fino-motori, controllo posturale.

Pazienza, iniziativa, disponibilità all'impegno.

Allenarsi ad autoregolarsi in situazioni di sovraccarico emotivo, di iperattività, riconoscendole e imparando a segnalarle a chi è intorno.



ATTIVITÀ



All'aperto

**DO
NOT
DISTURB**

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

NON STARE FERMO

Scaricare energia cinetica, senza sentirsi inadeguati.



Sessioni da 15' e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



Tappeti elastici o palloni salterini, materassini morbidi, birilli per gimcane, oggetti morbidi per ostacoli; corde elastiche; eventuali skateboard o bmx.



L'educatore organizza un percorso all'aperto fatto di corsa, salti, gimcane, tappeti elastici, materassini morbidi su cui atterrare, morbidi oggetti da evitare e da rampe in salita, meglio se naturalmente rappresentate da colline presenti in natura da risalire e discendere, oppure realizzate artificialmente e messe in sicurezza. Le modalità per realizzare il percorso, la salita e la discesa dalla rampa possono essere variate dall'educatore ad ogni sessione: di corsa, saltellando, all'indietro, rotolando... Con i ragazzi più grandi le si può effettuare anche in sella a uno skateboard o ad una bmx; o ancora, con i più grandi, si possono inserire forme di arrampicata sportiva e slackline. Nel caso di questa attività sportiva le uniche penalità saranno conteggiate se il giocatore "resta fermo": se non sa come affrontare il percorso può saltellare, correre sul posto, mentre studia la situazione; se commette errori nell'affrontarne una parte, la ripete; ma ogni volta che si ferma, un secondo di penalità verrà aggiunto al tempo finale totalizzato per completarlo.

Concentrazione, percezione visuo-spaziale, ragionamento, attenzione, esecuzione azioni motorie, stima.

Accoglienza, chiedere aiuto.

Accettazione giudizio, autostima, empowerment, motivazione, espressione emozioni, umorismo.

Allenare movimenti condizionali e di coordinazione.

Allenarsi a seguire le regole e la sequenza di un percorso, a trasformare reazioni emotive, impulsività e necessità di muoversi continuamente in energia cinetica mirata.

Autoregolazione di abilità motorie e sequenziali utili anche nella vita quotidiana.



ATTIVITÀ

COMPLETA L'OPERA



Intendersi e comprendere le intenzioni dell'altro, senza parlare.



40 minuti con sessioni da 15' e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



Mattoncini Lego e Duplo, di varie dimensioni; superfici piane su cui costruire le opere con i lego.



L'educatore assegna una situazione tipo concreta o ambientazioni, tratti dalla vita quotidiana dei ragazzi, da un fumetto o un cartone animato a loro noti, da una storia di letteratura per ragazzi, da un film da loro conosciuto. Esempi: sfida al bowling; la merenda; la camera dei miei sogni; il covo del supereroe preferito. Ragazzo ed educatore, o gruppetti di massimo 3-4 ragazzi, hanno a disposizione una superficie piana sulla quale alternarsi a costruire un'immagine tridimensionale con i lego, che rappresenti la situazione o l'ambientazione data. A turni di 30 secondi si alternano ad aggiungere pezzi all'opera, cercando di completare ciò che l'altro sta provando a realizzare, senza però parlare, né condividere le rispettive intenzioni. Al termine dei primi 15 minuti ci si può confrontare rivelandosi le intenzioni finora perseguite da ciascun "artigiano", provando nella sessione successiva a realizzare un'opera il più comprensibile possibile per il gruppo di autori, ma anche per gli occhi esterni dell'educatore e degli eventuali altri gruppetti.



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

Analisi, comprensione, fantasia, ragionamento, pianificazione, stima, flessibilità cognitiva.

Cooperazione e ascolto reciproco, condividere materiali, saper fornire feedback.

Divertirsi a creare insieme, senza giudicarsi; accettazione giudizi.

Movimenti automatici di base, fino-motori, controllo posturale, coordinazione.

Partecipazione attiva, rispetto delle regole, del proprio turno, pazienza, collaborazione, iniziativa, autocontrollo.

Scoprire la fatica ma anche la bellezza del mettere insieme le idee e creare opere integrate; imparare a non arrendersi qualora non ci si intenda e l'opera a più mani non rappresenti immagini mentali condivisibili, pronti a ritentare l'impresa.



ATTIVITÀ

PLAYDESKORATORIO



Allenarsi al rispetto delle regole, del proprio turno di gioco e godere della bellezza del giocare insieme attraverso materiali di gioco comuni illustrati e manipolabili, in manche di gioco brevi.



Sessioni ripetibili a intervalli da 20' e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



Giochi in scatola Uno, Solo, Dobble, La torre o Memory; timer; foglio e biro.



Con questa attività ci sfida a un gioco da tavolo multidisciplinare costituito da 4 giochi da tavolo riuniti (Uno, Solo, Dobble, La torre). I giocatori, da 2 a 6 per ogni manche, si sfidano distribuendosi in parti uguali le carte di Uno, Solo, Dobble. Mentre i mattoncini della torre vengono disposti uno sull'altro e preparati al centro dello spazio gioco. Si imposta il timer il quale suonerà ogni 5 minuti. Si comincia a sfidarsi a Uno e al suono del timer, si passa a Solo, poi dopo altri 5 minuti a Dobble e infine gli ultimi 5-6 minuti ci si sfida a conquistare, sempre a turni di 1 minuto a testa, il maggior numero di mattoncini della torre, senza far cadere i restanti. Si tratta di giochi di carte e da tavolo classici, ciascuno in commercio nelle proprie confezioni e con le rispettive regole all'interno. L'educatore potrà quindi seguire le istruzioni per farli giocare nel tempo di 5 minuti ciascuno, ed ogni giocatore, accumula per ogni gioco un punteggio.

Vince alla fine chi ha totalizzato il punteggio maggiore, sommando quello di tutti i singoli giochi. Inoltre l'educatore potrà personalizzare i singoli giochi di questa multidisciplinarietà da tavolo, sostituendoli con giochi da tavolo a lui noti e disponibili (esempio Memory al posto de La torre). Il criterio per variare i giochi è che siano giocabili individualmente, a turni di gioco indipendenti, e se prevedono carte da distribuire ai partecipanti, siano distribuibili in forma equa, per ogni gioco, all'inizio di tutto.

Attenzione, concentrazione, analisi, memoria, ragionamento, stima.

Condivisione materiali, gestione conflitto.

Autostima, riconoscimento ed espressione emotività.

Movimenti automatici di base, fino-motori, controllo posturale.

Partecipazione attiva, rispetto delle regole, del proprio turno, pazienza.

Ad utilizzare materiali di gioco comune, illustrati e grazie ad una gestione del tempo di gioco accessibile, quindi a sperimentare il sentirsi inclusi in un gioco di gruppo, mediante strategie di concentrazione e di autoregolazione fisica ed emotiva.



All'aperto e
al chiuso

DO
NOT
DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

DOMANDE IMPERTINENTI



Raccontarsi agli altri, superando la paura di sentirsi sbagliati.



40 minuti con 2 sessioni da 15' e 5 minuti di pausa dopo ogni sessione



I propri dispositivi e smartphone; fogli e biro; luce ed elementi di allestimento per un set video interno.



Quali sono le domande ed i commenti che il ragazzo ADHD maggiormente riceve? "Non riesci a stare un po' fermo?", "calmatil!", "te lo sei dimenticato un'altra volta!", "concentrati!"... con l'aiuto dell'educatore, che lo video-riprenderà, allestiranno un piccolo set, esterno o interno, per realizzare un video racconto di 2 minuti, nel quale il ragazzo proverà a spiegare agli adulti e ai ragazzi della sua età perché per lui/lei non è possibile corrispondere a tali richieste e affermazioni proprio per la natura del suo disturbo. In fase di montaggio poi educatore e ragazzo potranno divertirsi a inserire immagini, effetti, scritte, gif, emoji per arricchire il girato filmato.



All'aperto e al chiuso

DO
NOT
DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

Concentrazione, analisi, memoria, fantasia, linguaggio.

Ascolto, cooperazione, chiedere aiuto, saper fornire feedback.

Autostima, empowerment, motivazione, riconoscimento ed espressione della propria emotività, affermazione idee, valori, cura di sé, prendersi cura delle relazioni.

Coordinare e armonizzare movimenti, allenarsi ad autoregolare mimica e movimenti fino motori volontari e involontari, controllo posturale.

Allenarsi a sostituire le reazioni emotive istintive e l'impulso di movimento con strategie alternative; disponibilità all'impegno, partecipazione, iniziativa, pazienza.

Esprimere bisogni e necessità e allenarsi a parlare in pubblico e in video.



ATTIVITÀ



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE DELLE EMOZIONI
GESTIONE DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

EFFETTO STROOPOSCOPICO



Allenare la concentrazione in presenza di distrattori.



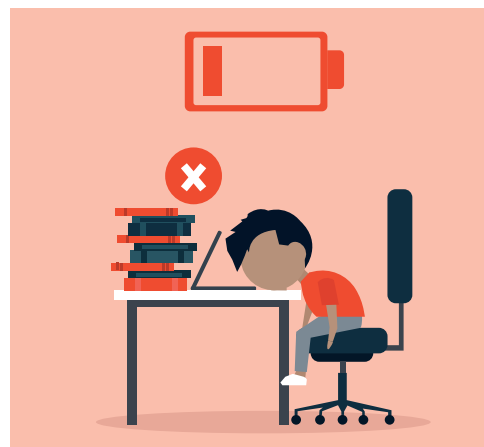
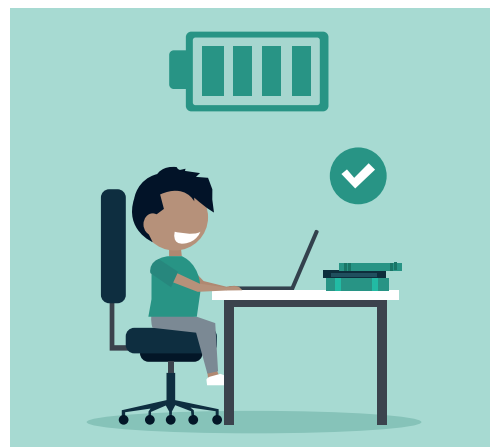
30 minuti, con 2 manche da 5' e pause di 10'



Pennarelli colorati, fogli bianchi.



L'educatore scrive su un foglio il nome di 5 colori usando ogni volta un pennarello diverso sia dal colore precedente, sia dal nome del colore stesso scritto. Esempio: ROSSO, scritto con il colore blu; VERDE scritto con il colore giallo, ecc. Il ragazzo ha 10 secondi per dire a voce alta i nomi dei colori scritti, senza farsi confondere dal colore che è stato utilizzato per indicarli.



Attenzione, concentrazione, analisi, percettivo-visuali, lettura, elaborazione, flessibilità cognitiva.

Chiedere aiuto.

Empowerment.

Movimenti automatici di base, controllo posturale.

Partecipazione, disponibilità all'impegno, autocontrollo movimenti ed emozioni, rispetto sequenze, pazienza.

Allenarsi a rimanere focalizzati per un tempo accessibile, provando a resistere agli attraenti distrattori che catturano l'attenzione.





All'aperto e
al chiuso

**DO
NOT
DISTURB**

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

PUNTI DI VISTA



Comunicare alle persone che frequentano ragazzi ADHD il punto di vista da cui percepiscono la realtà.



Sessioni da massimo 15 minuti al giorno seguiti da pausa, da diluire in un mese di lavoro



Cellulare con fotocamera personale; album da personalizzare; cancelleria, biro e colori a punta fine, glitter, stickers; stampante per fotografie o istantanee.



L'educatore chiede al ragazzo ADHD di realizzare un proprio diario fotografico, nel quale racconta gli ambiti della sua vita, dal proprio e unico punto di vista. Per farlo, sceglieranno insieme un quaderno o book, da personalizzare, sul quale il ragazzo potrà attaccare fotografie organizzate e commentate con didascalie, stickers, balloons, che il ragazzo stesso scatterà, cercando di cogliere dettagli, particolari, focus che esprimano il punto di vista dal quale lui/lei stesso percepiscono i contesti di vita quotidiana o alcune esperienze e situazioni di vita particolare, che per il ragazzo meritano di essere immortalate. (Esempio: famiglia, scuola, amici, Oratorio, sport, un viaggio, una festa...).

Attenzione, analisi, percezione sensoriale, percezione visuo-spaziale, concentrazione, programmazione, riflessione, scrittura, elaborazione grafica, fantasia, metacognizione.

Ascolto, condividere materiali e vissuti, saper fornire feedback.

Autostima, empowerment, motivazione, affermazione valori e credenze.

Movimenti automatici di base, controlli posturali, capacità di coordinazione, movimenti fino-motori, prassie.

Partecipazione, puntualità, iniziativa, impegno.

La motivazione di poter esprimere e affermare il proprio punto di vista può aiutare a ricercare le strategie per controllare impulsività e iperattività, allenando il coraggio di esprimere la propria percezione e i propri valori senza sentirsi sbagliati.



ATTIVITÀ

CARICATURE



Permettere al ragazzo con ADHD di divertirsi a prendere in giro bonariamente il suo educatore o gli amici di Oratorio.



40 minuti con 2 sessioni da 15 minuti con pause da 5 minuti



Fogli da disegno, matita, gomma, colori, blocco di carta opaca trasparente per ricalcare (o anche carta da forno o carta velina bianca).



L'educatore consegna al ragazzo una propria foto mezzo busto, 10cmx15cm circa. Il ragazzo ADHD la ricalca sulla carta opaca trasparente e mentre la ricalca la analizza. Quali particolari potrebbe esagerare e particolareggiare come in una caricatura? Naso, bocca, occhi e sopracciglia, fronte, orecchie, capelli, collo, spalle? Mettendo poi la carta trasparente in controluce, appoggiata per esempio su un vetro, e appoggiandovi sopra il foglio da disegno, sarà possibile trasportare sul foglio la caricatura, ricalcandola dal foglio trasparente, e colorarla poi a piacere. Ci si può divertire, nel tempo, anche a realizzare diverse caricature dell'educatore, degli altri amici di Oratorio, proprie partendo sempre dalla foto iniziale, sovrapponendo la velina ed esagerando di volta in volta particolari diversi.

Percezione viso-spaziale, concentrazione, memoria, attenzione, analisi, elaborazione grafica, stima, fantasia.

Umore, ironia, saper fornire feedback.

Autostima, prendersi cura delle relazioni e dell'altro, sapersi divertire e accogliere giudizi.

Movimenti automatici di base, fino-motori, prassie.

Assunzione di responsabilità, iniziativa, puntualità, pazienza.

Sperimentare abilità grafiche e concentrare qui la propria espressività ed energia, con lo scopo di imparare a sorridere bonariamente di sé e degli altri, accogliendo con positività eventuali difetti propri e altrui.



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE DELLE EMOZIONI
GESTIONE DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

ATTIVITÀ

ADHD PODCAST



Imparare ad utilizzare lo strumento del podcast, mediante programmi gratuiti disponibili sul web, per raccontare storie formative e di insegnamento dal mondo ADHD.



Sessioni da 15 minuti con pausa seguente di 5 minuti, 1 volta alla settimana



Dispositivo, connessione internet, cuffia e microfono, fogli e biro.



Il ragazzo ADHD insieme all'educatore ricerca sul web, poi annota, aneddoti, studi, informazioni, professionisti, enti, esperti, strumenti relativi al mondo del suo disturbo; intervista anche giornalisti e conoscenti con esperienza di radio e podcast, per capire come realizzare circa una ventina di puntate, dedicate al mondo ADHD. Progetterà a monte, per ciascuna delle 20 puntate: l'argomento chiave, gli ospiti, un'attività social per i follower; successivamente, settimana dopo settimana, preparerà la scaletta dettagliata del podcast, la musica libera da copyright utilizzabile e andrà in diretta con aneddoti, consigli, testimonianze, interviste, consigli, proposte di attività social, ogni settimana, per 15 minuti, con il supporto dell'educatore nella pianificazione e nell'uso della piattaforma podcast.

Analisi, comprensione, pianificazione, ragionamento, riflessione, memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio, lettura, scrittura, stima, flessibilità cognitiva, metacognizione.

Ascolto, cooperazione, scusarsi, ringraziare, chiedere aiuto, saper fornire feedback, negoziazione, umorismo, ironia.

Riconoscere ed esprimere emozioni, autostima, empowerment, motivazione, affermazioni idee, valori, credenze, autoironia, divertirsi.

Abilità fino-motorie, controllo posturale, prassie.

Partecipazione, impegno, puntualità, iniziativa, rispetto dei turni, pazienza.

Parlare in pubblico in diretta può rappresentare un blocco non indifferente che qui può essere allentato grazie alla motivazione e soddisfazione del potersi raccontare in modo autentico e sentito.



All'aperto e al chiuso

DO NOT DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE DELLE EMOZIONI
GESTIONE DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

ATTIVITÀ



All'aperto

DO
NOT
DISTURB

LIFE SKILLS

AUTOCOSCIENZA
CAPACITÀ
RELAZIONALE
COMUNICAZIONE
DECISION MAKING
EMPATIA
GESTIONE
DELLE EMOZIONI
GESTIONE
DELLO STRESS
AUTOEFFICACIA
PENSIERO CRITICO
PROBLEM SOLVING

LIBERA...MENTE



Individuare uno spazio liberatorio e di decompressione nel quale il ragazzo ADHD può rifugiarsi quando sale la tensione, con una strategia piacevole per riprendere il controllo di sé.



15 minuti e 5 minuti di respirazione in compagnia della farfalla



Rotolo TNT bianco 2mx2; colori a dita o tempere lavabili, mantenute preparate dall'educatore in barattoli medio grandi, allungate con acqua; forbici; una vecchia valigia, salviette umidificate, carta assorbente.



L'educatore individua uno spazio in Oratorio, o ancor meglio all'esterno, nel quale posizionare una striscia di TNT (2mx3m) fissata con chiodi o puntine, che rappresenta lo spazio personale del ragazzo ADHD, ogni volta che sente la tensione prendere il sopravvento e ha bisogno di calmarsi. Inoltre vicino al TNT l'educatore farà trovare al ragazzo una vecchia valigia piena di barattoli di almeno 15 cm di diametro, ciascuno contenete colori a dita diversi, allungati con acqua senza che perdano troppo di densità. Al ragazzo ADHD sarà concesso, barattoli alla mano, di lanciare i colori sul TNT o immergere le mani nei colori a dita e lasciare impronte e forme sul TNT, dando vita ad una propria multicolorata opera pittorica contemporanea, arricchita di colori e idee, ogni volta che il ragazzo sente l'esigenza di sfogare tensione e liberare mente, cuore e fisico da ansie e tensioni, lanciando quindi sul telo colori a "macchia d'olio".

Periodicamente, l'educatore cambierà il TNT facendolo trovare nuovo, e preoccupandosi di proteggere superfici sottostanti, quando il precedente risulta già riempito di colore; inoltre manterrà riforniti i colori. Questo spazio e questo TNT è personale e riservato a ciascun ragazzo che può averne necessità, pertanto i TNT devono essere custoditi dall'educatore e non possono essere utilizzati da altri del gruppo, a meno che l'autore nonché proprietario non lo richieda espressamente. Dopo aver sparso "macchie di colore" al ragazzo ADHD sarà chiesto di sedersi, di compiere tre respiri il più possibile profondi, di chiudere gli occhi, portare le mani all'altezza degli occhi, incrociare i pollici come a formare una farfalla. La farfalla volerà piano piano sulle spalle del ragazzo e con piccoli movimenti lenti le rilasserà, sciogliendo i punti dove avverte contrazione, poi scendendo prima su un braccio e a seguire sull'altro; infine, se il ragazzo se la sente, andrà a massaggiare e rilassare anche il viso, fino a riprendere il suo volo, sciogliendosi dalle mani del ragazzo.

Abilità percettivo sensoriali, metacognizione, elaborazione grafica, fantasia, metacognizione.

Scusarsi, ringraziare, chiedere aiuto.

Riconoscere ed esprimere emozioni, motivazione, empowerment, superamento giudizio.

Abilità fino-motorie, controllo posturale, movimenti quotidiani, coordinazione, prassie.

Autoregolazione, partecipazione, impegno, pazienza.

Possibilità di allenarsi in modo creativo alle strategie di autocontrollo, autoregolazione, e per la gestione delle emozioni e dello stress.





TESTIMONIANZE

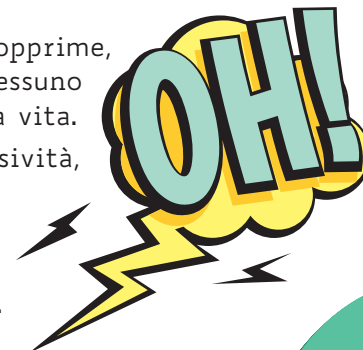
IO SONO PIÙ DI UNA SIGLA!
 LA TESTIMONIANZA DI UN RAGAZZO
 CON DIAGNOSI DI ADHD

Sono F., ho 12 anni e frequento la seconda media. Sono un ragazzo allegro e simpatico. Diciamo uno che non sta mai fermo. Gli altri mi rimproverano sempre, perché a detta loro mi agito sempre. Eppure il mio corpo non mi fa sentire agitato. Nel movimento io trovo il modo per stare "fermo". Sembra strano lo so, ma quando provo a star rigido su una sedia o a fissare lo sguardo per un tempo prolungato, sento dentro di me un vortice che aumenta e mi travolge, sento la rabbia che fa capolino, sento che non sono nato per stare immobile. Proprio non mi riesce cari professori, cari genitori, cari educatori. Fin da piccolo i miei genitori mi hanno sempre ripreso perché nessuno mi voleva invitare ai compleanni, perché ogni mattina le maestre si lamentavano all'uscita della scuola, e lo fanno ancora, perché sono un vulcano in eruzione. Proprio così, mi definiscono con la sigla Adhd, ma sono di più di quella sigla. Sono vita, allegria, rabbia, dolore. Sono F. con il mio sguardo e i miei sogni.



So che a volte potrei fare meglio, ma io odio una scuola che mi opprime, odio trascorrere i pomeriggi interminabili a studiare senza che nessuno capisca che dietro ad un foglio immobile io mi spengo, spengo la vita. Sto imparando pian piano ad autocontrollarmi, a frenare l'impulsività, a leggere la rabbia.

La mia specialista dice che sono un barattolo che deve imparare a respirare senza il coperchio e ha ragione perché non voglio essere costretto, non voglio sentirmi stretto, voglio vivere e vivere bene.


HO UN FIGLIO DAL CUORE D'ORO
 LA TESTIMONIANZA DELLA MAMMA DI UN ADHD

Quando mi è stato chiesto di scrivere la mia esperienza di vita con un figlio iperattivo, ho pensato subito: e adesso da dove inizio? Senza dubbio la nostra vita è cambiata da quando C. è nato; siamo passati dalla felicità assoluta, per questo bimbo tanto desiderato e atteso, alle scenate isteriche, al nervoso costante e anche ai continui litigi tra me e mio marito, non posso nascondere perché è stato così. Lui a sette mesi gattonava e a dieci camminava spedito; nella festa del suo primo compleanno era già una trottola impazzita. Uscire con lui si è rivelato da subito un'impresa quasi olimpica, perché una semplice passeggiata si è sempre trasformata in una corsa dietro di lui, che non sa cosa vuol dire camminare: corre, salta dai muretti, non vuol essere tenuto per mano, da piccolo non voleva stare sul passeggino e noi abbiamo passato ore e ore a correre dietro di lui e perciò abbiamo abolito le passeggiate. Andare a mangiare una pizza con gli amici, ancora oggi, diventa un incubo: lui naturalmente non sta seduto più di 10 minuti al tavolo con noi, corre per il ristorante, vuole uscire fuori, si annoia facilmente e vuole andar via, tutto questo sotto lo sguardo atterrito delle persone che sussurrano: "Ma perché non gli insegnate un po' di educazione a questo bambino? Ma questo bambino non è normale!"

BAM!

Se mio figlio non si comporta bene lo sa che poi prende le punizioni e questo?

Certo che se gli lasciate fare tutto quello che vuole diventerà un delinquente!"

Le volte in cui abbiamo provato a farlo stare seduto e buono, lui impazziva, erano vere e proprie scene isteriche con urla, pianti, morsi... E per evitare tutto ciò, noi non siamo più usciti con nessuno; anzi, molte di queste persone così saccenti le abbiamo proprio cancellate dalla nostra cerchia di amicizie.

In casa, le cose non andavano molto meglio: ha sfondato divani perché ci saltava sopra, ha rotto un'infinità di cose perché giocava a pallone a tutte le ore. A scuola era costretto a stare seduto e arrivava a casa con le ferite sulle mani, perché per sfogare la sua frustrazione si bucava le mani con la punta della matita; per le maestre lui era il bambino anormale da tenere sott'occhio, infatti era sempre seduto accanto alla cattedra, non gli era concesso un compagno di banco, né un amico vicino, e tutto contribuiva a ledere ogni giorno di più la sua autostima. Quando lo andavo a prendere da scuola, lui faceva il percorso casa-scuola correndo a più non posso e dietro di me sentivo gli altri genitori che dicevano: "Ma non è normale vero?"

Oggi C. ha quasi 15 anni, è uno sportivo appassionato di biciclette, fa i km senza alcuno sforzo, lui dice che con la bicicletta sfoga lo stress che a volte sente nella sua testa.

Abbiamo lavorato e ancora lavoriamo per la sua autostima, ma senza dubbio oggi mio figlio è un ragazzo dal cuore d'oro, generoso con gli amici e pronto a tendere la mano se un suo amico ha bisogno di lui.

LO SPORT È UN AIUTO IMPORTANTISSIMO!

LA TESTIMONIANZA DI GIUSEPPE DI CUIA,
TECNICO DELL'ETÀ EVOLUTIVA E ALLENATORE SPORTIVO.

Sono Giuseppe Di Cuia, educatore sportivo attività giovanile, oltre ad essere stato uno sportivo ai vertici mondiali e maestro di Kickboxing. Nel corso di questi anni ho avuto il piacere di trattare diversi bambini Adhd più o meno gravi, alcuni con situazioni familiari a volte molto complesse.

Ho potuto constatare quanto lo sport possa dare un contributo notevole nel trattamento di questi minori. L'ambiente ludico e piacevole, la presenza di coetanei, la condivisione di obiettivi, il rinforzo endogeno dato dal rilascio delle endorfine, costituiscono fattori che rendono lo sport un contesto di apprendimento estremamente motivante per un bambino con Adhd.

Inoltre, le caratteristiche stesse dell'attività sportiva sostengono l'autoregolazione, l'attenzione, la coordinazione motoria e le competenze sociali attraverso la necessità di allenamento costante, di rispetto della turnazione, di collaborazione con gli altri giocatori e di gestione della frustrazione.

I genitori, spesso si interrogano se la diagnosi di un disturbo ADHD in un bambino, possa portare ad un'impossibilità nello svolgimento dell'attività sportiva. Niente di più sbagliato! Lo sport è compatibile e fortemente consigliato per un bambino con ADHD e rappresenta, un fattore positivo nel percorso di trattamento, in grado di influenzare positivamente le capacità sociali e relazionali del bambino, le sue capacità cognitive e il miglioramento della sua autostima.

SMASH!

Ho constatato personalmente che sia gli sport individuali, sia quelli collettivi, aiutano i bambini con ADHD a conoscere direttamente i propri limiti, a sviluppare autodisciplina e autonomia, ad aumentare la gratificazione personale, a migliorare l'autostima, il controllo dell'emotività, lo sviluppo di relazioni sociali, a migliorare la capacità di tollerare le frustrazioni e di controllare l'ansia.

Nello specifico delle arti marziali, queste inducono a sperimentare le proprie capacità, inducendoci ad una sorta di introspezione che porta a tirar fuori la parte migliore di noi stessi; inoltre, portando all'estremo il corpo con allenamenti intensi, per adattamento, il corpo e la mente entrano in uno stato di calma, andando così a rompere qualsiasi tensione e azzerando così stress e carichi della vita.

Tutto questo diviene ancora più importante oggi, in quanto, come ben sappiamo, lo sviluppo delle tecnologie e il loro utilizzo esagerato, stanno portando la specie umana a vivere sentimenti sempre più virtuali e meno reali; inoltre, le restrizioni delle interazioni tra individui degli ultimi anni per via della pandemia e il maggior utilizzo, soprattutto nei bambini, degli strumenti tecnologici in alternativa alla sana pratica sportiva, ha portato ad aumentare le paure, le insicurezze, lo stress e il disagio con un danno ancora più accentuato sui minori Adhd.

Aiutiamoli con lo sport!



I MIEI ALUNNI ADHD: MONDI NUOVI DA SCOPRIRE OGNI GIORNO

LA TESTIMONIANZA DI BERNADETTA MARINI

DOCENTE DI SOSTEGNO

Sono una docente di sostegno in un Liceo Artistico, orgogliosa di tale ruolo perché gli allievi definiti "speciali" hanno sempre attirato la mia attenzione proprio perché ritengo che rappresentino una "sfida educativa" per ogni docente.

Ogni alunno è speciale nelle sue caratteristiche e mi affascina sfidare me stessa alla ricerca continua di nuovi stimoli e di nuove idee sempre condivise con tutti i docenti miei colleghi. Lavorando in un liceo artistico sostanzialmente ho la strada spianata perché mi sono accorta che la manualità, oltre che a stimolare fisicamente i ragazzi, li aiuta anche mentalmente a ricercare soluzioni.

Però, sento su di me anche tanta responsabilità, perché il docente è il primo professionista sul campo che può accorgersi di un disagio che potrebbe non essere evidenziato nel suo quotidiano familiare. Per questa ragione, ho sempre creato un rapporto diretto con le famiglie, instaurando innanzitutto un dialogo costruttivo e poi coinvolgendole in ogni aspetto della vita scolastica. Devo dire che i risultati non hanno tardato ad arrivare. Le soddisfazioni in termini di crescita didattica, ma anche e soprattutto in termini di crescita personale, rappresentano per me sempre un momento di gioia.

Nel corso della mia carriera scolastica, mi sono confrontata con tante realtà diagnostiche, alcune assolutamente nuove altre già sperimentate, ma ogni volta ho cercato di creare le condizioni migliori per il benessere dell'alunno.

In particolare ho a che fare, nel quotidiano, con disturbi di attenzione ed iperattività, una bella sfida per chi non conosce a fondo questa tipologia di "malessere" perché vi sono, ritengo, numerose false credenze. Nell'immaginario collettivo, l'alunno affetto da ADHD ha solo una caratteristica: non riesce a stare seduto, è maleducato e interviene anche se non interpellato.



BOO!

Non c'è nulla di più falso in tutto questo!

In realtà vi è molto altro. Ogni giorno, avendo a che fare con ADHD si rischia di trattare l'alunno in maniera sbagliata. Io, nel mio piccolo, cerco di riconoscere i sintomi, cerco di leggere le loro emozioni e le loro reazioni al fine di progettare ed applicare in classe i giusti interventi anche con il coinvolgimento del gruppo classe. Il segreto è creare un ambiente adatto all'apprendimento dell'alunno con difficoltà.

Lavorare con alunni in difficoltà, è qualcosa di coinvolgente ed impegnativo perché non si limita alla spiegazione di contenuti, ma ti porta a metterti in gioco quotidianamente, a sperimentare nuove tipologie di insegnamento e di approccio che alcune volte rappresentano una fonte di soddisfazione, altre di frustrazione.

Non dimentichiamo mai che la scuola è una comunità educante (io lo ripeto sempre!!!) dove i docenti non devono solo trasmettere concetti, ma devono diventare un punto di riferimento nella crescita personale di ogni alunno.

Ogni giorno faccio tesoro di tutte le esperienze, positive e negative, confrontandomi anche con i colleghi "professionalmente" più anziani di me che mi hanno rafforzato e reso più consapevole delle mie capacità.

Per concludere, dico che l'esperienza di docente di sostegno viene accumulata giorno per giorno e il segreto è non perdere mai la curiosità di conoscere nuovi mondi, soprattutto quando si lavora in ambienti difficili, affrontando a testa alta situazioni che appaiono troppo complesse.

INSEGNO PARTENDO DALLA MIA "ANORMALITÀ"

LA TESTIMONIANZA DEL PROF. FLAVIO MASSARO
INSEGNANTE DI ITALIANO E STORIA

Attualmente insegno italiano e storia in un istituto tecnico. Ho iniziato questo mestiere nel Nord, come molti insegnanti meridionali, lavorando nei licei del Piemonte e poi anche del Salento. Per diversi anni ho insegnato anche nella scuola secondaria di primo grado, prima di approdare all'istituto in cui lavoro da tre anni.

Il confronto, appassionante ma anche molto impegnativo, con alunne e alunni preadolescenti e adolescenti, di diversa provenienza geografica, culturale, sociale, negli anni ha accresciuto in me la consapevolezza della centralità della relazione insegnante - alunno nella didattica. Se si instaura un rapporto positivo, sereno, di fiducia reciproca, la scuola diventa un ambiente di crescita (non solo per l'alunno, ma anche per me!) ricco e stimolante. Altrimenti, si corre continuamente il rischio di cadere in un rituale stanco, fatto di lezioni "standard", interrogazioni "standard", alunni svogliati e insegnanti frustrati.

Non nascondo il peso, per me, di un lavoro spesso soffocato dal peso opprimente di una burocrazia pervasiva, che chiede ai docenti di incasellare alunni e didattica in schemi, schede, griglie, voti e giudizi precompilati. Tuttavia, la sfida è quella di conciliare il sistema delle regole della scuola pubblica con i bisogni degli alunni, che non possono essere considerati delle macchinette da compiti e interrogazioni, ma devono poter crescere in un ambiente in cui si impara ad ascoltare e si sente di poter essere ascoltati.

WOW!



DON'T
ME!
STOP

Fondamentale, per me, è stimolare la costruzione di un gruppo classe in cui la differenza, la diversità, spesso causa di contrasti e conflitti, possa essere percepita come una ricchezza, come l'opportunità di scoprire altri punti di vista oltre al proprio.

"Quella ragazza non è normale", ha detto di recente una mia alunna. "Chi di noi lo è?", ho risposto io. Parto sempre da me, dalla mia "anormalità": mi racconto, mi apro agli alunni, mi metto in gioco, anche rischiando di scoprire qualche mio punto debole. Ma è questo il segreto di qualunque relazione autentica, no? Non credo che schermarsi dietro una cattedra e un ruolo produca un'interazione aperta e serena. Ho fatto tesoro di un semplice pensiero che un mio collega più anziano, nel mio primo anno di insegnamento a Torino, condivise con me: "In classe, sii sempre te stesso. Non cercare di essere qualcosa di più o di diverso... non puoi bluffare: i ragazzi ti 'sgamano' subito".

Ecco alcune regole di base che cerco di applicare nella gestione di tutta la classe e che sono preziosi non solo con i ragazzi ADHD, ma con tutti:

- è prioritario, già nei primi approcci, imparare i nomi (meglio i nomi che i cognomi!) dei ragazzi, perché questo è subito un segnale che si dà di interessamento a loro;
- parlo sempre un po' di me, rispondendo in modo franco agli alunni su chi sono, quali sono le mie esperienze, le mie passioni, i miei interessi, su qual è la mia squadra del cuore ecc. Credo in questo modo di stimolare anche loro a essere più aperti, a non 'nascondersi' troppo;
- cerco di gestire un approccio empatico che non sfoci in un rapporto "amicale" difficilmente gestibile sia per gli studenti che per me: gli alunni hanno bisogno di un punto di riferimento autorevole e devono capire che le regole vanno rispettate e servono proprio alla costruzione di un ambiente positivo, in cui ciascuno si possa sentire rispettato;

- cerco di variare le attività e i tipi di verifica (dalla classica spiegazione o interrogazione, ai dibattiti in classe, ai lavori di gruppo, magari sfruttando la multimedialità e le nuove tecnologie), in modo da comprendere quale approccio sia il più efficace sia per la classe nel suo insieme sia per il singolo.

So che l'instaurazione di una relazione positiva e la costruzione di un clima sereno, in cui viene facile risolvere un problema con una battuta o un sorriso, rende la lezione più "leggera", sia per il docente sia per gli studenti. Sono anche consapevole che tale risultato non si ottiene in modo semplice e lineare: bisogna fare i conti con un ambiente complesso e con un sistema ingarbugliato di relazioni, con le famiglie, con gli altri colleghi, con il personale della scuola ecc. Come ogni insegnante, vivo la difficoltà di un lavoro complicato, non sempre appagante, non sempre adeguatamente valorizzato, non sempre "in discesa": gli errori e i fraintendimenti, nei rapporti umani (con gli alunni, con i colleghi...), sono sempre dietro l'angolo. Cerco, però, di temperare questa consapevolezza dei miei limiti e della mia fallibilità con il gusto dell'apprendere, che è l'arma con cui noi tutti affrontiamo (e a volte superiamo) i nostri limiti.





SCHEDA 1

LA NORMATIVA ADHD IN PILLOLE

Circolare n. 6013 del 4/12/2009

"Problematiche collegate alla presenza nelle classi di alunni affetti da sindrome ADHD"

Riconosce l'importanza degli insegnanti all'interno del percorso terapeutico di soggetti con diagnosi ADHD. Per loro, si suggeriscono incontri periodici con specialisti e con la famiglia.

Circolare Prot. N. 4089 del 15/06/2010

"Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività".

Nota del 17/11/2010

"Sintomatologia dell'ADHD in età prescolare. Continuità tra scuola dell'infanzia e scuola primaria".

Contiene una descrizione dettagliata delle difficoltà specifiche degli alunni con ADHD e suggerisce alcune procedure da attivare in presenza di bambini con tale disturbo oltre a ribadire il rapporto costante con la famiglia e con gli specialisti.

Alcuni suggerimenti delineati nella circolare:

Predisporre un ambiente che riduca al minimo le fonti di distrazione e preveda l'utilizzo di tecniche educative di documentata efficacia (es. aiuti visivi, introduzione di routine, tempi di lavoro brevi e con piccole pause, gratificazioni e procedure di controllo su antecedenti e conseguenti).

Definire con tutti gli studenti poche e chiare regole di comportamento da mantenere all'interno della classe e concordare con gli alunni piccoli obiettivi da realizzare nel breve periodo.

Predisporre ed utilizzare materiali didattici con uso di diagrammi, tabelle, parole chiave e favorire l'utilizzo del computer.

Suddividere i compiti in più parti, e definire le consegne in maniera molto chiara ed i tempi in modo preciso.

Evitare punizioni di tipo sottrattivo (come ad esempio meno tempo per la ricreazione) **o aumentativo** (come ad esempio più compiti), rinforzando, invece, i comportamenti positivi con riconoscimenti immediati.

Nota Ministeriale Prot. N. 1395 del 20/03/2012

"Piano Didattico Personalizzato per alunni con ADHD.

Direttiva Ministeriale del 27/12/2012

"Strumenti d'intervento per alunni con BES e organizzazione territoriale per l'inclusione scolastica".

Circolare Ministeriale n. 8 del 06/03/2013

"Indicazioni operative. D. M. 27 dicembre 2012".

Estendono agli ADHD le misure previste dalla Legge 170/2010 per gli alunni con DSA e ne presentano le indicazioni operative; gli studenti con ADHD hanno quindi diritto a una didattica personalizzata e a un PDP, cioè a un Piano Didattico Personalizzato.

DON'T
ME!
STOP

STRUMENTI

SCHEDA 2

IL PDP E LE MISURE COMPENSATIVE E DISPENSATIVE

Gli studenti con ADHD hanno diritto ad una didattica personalizzata e a un PDP, cioè a un

PIANO DIDATTICO PERSONALIZZATO

che è il documento di programmazione con il quale la scuola definisce gli interventi che intende mettere in atto nei confronti degli alunni con esigenze didattiche particolari ma non riconducibili alla disabilità.

I bambini e i ragazzi che hanno una certificazione clinica di ADHD, il consiglio di classe predispone il PDP entro il primo trimestre scolastico. Tale documento dovrà contenere: dati anagrafici, tipologia del disturbo, attività didattiche individualizzate, attività didattiche personalizzate, strumenti compensativi, misure dispensative, forme di verifica e valutazione personalizzata.

Per gli educatori che affiancano i bambini nello studio è molto importante conoscere il PDP e, in particolare, quali sono gli strumenti compensativi e dispensativi concessi al bambino ADHD, perché solo così si riuscirà a calibrare meglio il supporto e a non generare confusione.

GLI STRUMENTI COMPENSATIVI*

Gli strumenti compensativi sono strumenti didattici e tecnologici che sostituiscono o facilitano la prestazione richiesta nell'abilità deficitaria.

I più diffusi sono:

- **la sintesi vocale**, che trasforma un compito di lettura in un compito di ascolto;
- **il registratore**, che consente al ragazzo di non scrivere gli appunti della lezione;
- **i programmi di video scrittura con correttore ortografico**, che permettono la produzione di testi sufficientemente corretti senza l'affaticamento della rilettura e della contestuale correzione degli errori;
- **la calcolatrice**, che facilita le operazioni di calcolo;
- altri strumenti tecnologicamente meno evoluti ma ugualmente utili quali **tabelle, formulari e mappe concettuali**.

Questi strumenti supportano lo studente nella prestazione resa difficoltosa dal disturbo, senza però facilitare il compito di apprendimento dal punto di vista cognitivo.

LE MISURE DISPENSATIVE*

Le misure dispensative sono invece interventi che consentono all'alunno o allo studente di non svolgere alcune prestazioni che, a causa del disturbo, risultano particolarmente difficoltose e che non migliorano l'apprendimento.

Rientrano tra le misure dispensative:

- le **interrogazioni programmate**;
- **l'uso del vocabolario**;
- il poter svolgere una prova su un contenuto comunque e significativo per la disciplina, ma in un **formato ridotto o con tempi più lunghi per le verifiche**.

**Fonte: invalsiopen.it*

SCHEDA 3

ASSOCIAZIONI

Che cos'è l'A.I.D.A.I

È l'Associazione Italiana per i Disturbi di Attenzione e Iperattività. È nata nel 1998; si è recentemente rinnovata e opera come una federazione di associazioni regionali attive sui propri territori. Persegue unicamente attività di utilità sociale a favore degli associati o di terzi che si realizzano attraverso varie azioni inerenti il campo del Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività e patologie correlate.

Info: aidaiassociazione.com

Che cos'è l'AIFA

È l'Associazione Italiana Famiglie ADHD. Si tratta di un'associazione di genitori senza scopo di lucro che nasce come gruppo di auto/mutuo - aiuto nell'opera di sostegno alle famiglie con figli affetti da ADHD. Una rete di genitori referenti nelle varie regioni/province d'Italia si rendono disponibili all'ascolto e all'aiuto di famiglie in difficoltà attraverso la condivisione delle proprie esperienze e ad una rigorosa opera di informazione.

Info: associazioneaifa.it

SCHEDA 4

LETTURE CONSIGLIATE

Quella che segue non è una bibliografia essenziale sul tema, ma un piccolo elenco di letture consigliate, utili ad esplorare diverse tipologie di testi: dalle monografie specialistiche ai libri con esercizi, dai diari di ragazzi ADHD agli albi illustrati da condividere con tutto il gruppo di bambini dell'Oratorio, affinché conoscano e comprendano sempre meglio i propri compagni ADHD.

- **Il bambino iperattivo e disattento. Come riconoscerlo ed intervenire per aiutarlo**, Ed. Franco Angeli (2004)
- **La sindrome di Pierino**, di Daniele Fedeli, ed. Giunti (2006)
- **Disattenti e iperattivi. Cosa possono fare genitori e insegnanti**, di Gian Marco Marzocchi e Elena Bongarzone, Il Mulino (2019)
- **ADHD cosa fare (e non)** di Donatella Arcangeli, Erickson (2020)
- **ADHD: il mio libro di esercizi. Attività per sviluppare la fiducia in se stessi, le abilità sociali e l'autocontrollo** di Lawrence Shapiro (Autore), J. Olsen (Illustratore), Dario Scaramuzza (Illustratore), D. Misseri, Erickson (2015)
- **La felicità non sta mai ferma**, di Chiara Gambarino, Utet Ed. (2020)
- **Perché io... sono così!**, di Del Gobbo Luigina, Paderni Martina (ill.), Lapis edizioni (2017)
- **Non ci sto più dentro! Diario di un bambino con ADHD e dei suoi stretti compagni di viaggio**, di Anna Maria Sanders (Autore) Beatrice Uber (Traduttore), Erickson (2019)

DON'T
ME!
STOP

STRUMENTI

Se dovessi desiderare qualcosa,
ciò non sarebbe né ricchezza né potere,
ma la passione della possibilità;
desidero solo un occhio che, eternamente giovane, bruci eternamente
dell'esigenza di vedere la possibilità.

Il mio sguardo si presenta, si pone in presenza.
Presentandosi, presento l'altro e lo interpello. Lo chiamo, lo richiamo.
L'altro non è solo oggetto di sguardo per me.
E lo sguardo è azione, verbo transitivo e riflessivo.
È un verbo di cura, di attenzione, di riflessione...
...ma anche di Timore.

Il mio sguardo ha incontrato, in questa vita, sguardi interessanti,
ma ancor prima si è lasciato colpire, ferire, accudire.

Il mio sguardo ha ricevuto prossimità e cura dal Dio Creatore di ogni sguardo.
È Lui che per primo ha forgiato, accudito il mio sguardo, la mia vita.

Essere presente è essere davanti, essere al cospetto, al co-aspetto di Qualcuno.

Occorre Imparare a lasciarsi alzare da terra,
fare esperienza di guardare insieme.

E solo così, pian piano, imparo a rispettare l'altro nella sua presenza,
quell'altro che ti appare curvo come tu eri curvo,
piegato dalla vita, dalle situazioni, da te stesso.

Il mio sguardo si ferma oggi e impara a vedere la persona curva che ho di fronte.
Imparo a inoltrarmi nel cuore, a toccare le paure, a tacere nei silenzi degli altri,
come qualcuno ha sostato e amato i miei silenzi.

La cura dell'educare non è un richiamo al dover essere.

Il mio sguardo oggi si muove per amore del sapere,
percorrendo sentieri di incontro, meraviglia, stupore.

Dallo sguardo che saprò offrire nascerà un autentico movimento.
Anzi il mio sguardo diventerà un incontro di movimenti.
E narrerò di questi movimenti, di queste curve.

Perdermi e cercare lo sguardo,
riappaesarmi, riposarmi, trattenermi, sfuggire,
tornare perseverare tra lo stare e l'andare, tra il quasi e il non ancora.

Lo sguardo così diventa presto annuncio.
Un intanto che consola perché si colora di quel rispetto che è guardare l'altro,
riguardandolo sempre, potendo tornare a guardarlo, facendosi sorprendere.

E in quella curva dell'altro, oggi riscopro me stesso,
passando dalla cortesia del vedente alla felicità del cieco,
a quel piacere di dipingere un mondo che non si vede,
di entrare in partecipazione con l'altro,
in quel che è sguardo reciproco, compresenza, spazio del risuonare.

Mi chiamano seme di senape,
perché non conosco l'amore ma solo la tenerezza;
così vedo che anche loro, con tutti i loro pesi addosso,
incipriati dalla parola amore, alla fine, cercano la mia stessa tenerezza.


Seme di senape,
perché reclamo calore e attenzione,
perché non riesco a separare la speranza dall'amore e dalla fiducia,
perché so che quando l'una si separa dalle altre mi smarrisco!

Dott.ssa Gloria Manca

Indice

Un tesoro per gli Oratori e i Circoli	4
Don't stop me!	6
All'origine di ogni cosa: scegliere di avere cura	8
Il fiore dentro. Chi sono i ragazzi ADHD?	14
In azione!	21
La regolazione delle emozioni per i soggetti ADHD	32
Dammi prima quello di cui ho bisogno!	38
Gli educatori d'Oratorio	42
Le attività	48
Testimonianze	88
Strumenti	100

Per chiarimenti e maggiori informazioni sul testo **Don't stop me!**:
scrivere a puglianspi@virgilio.it

Stampato ad uso interno su carta riciclata da: 

In questo sussidio è stata prevalentemente utilizzata la font **biancoenero**. Biancoenero® è la prima font italiana ad alta leggibilità messa a disposizione gratuitamente per tutte le istituzioni e i privati che la utilizzino per scopi non commerciali. È stata disegnata dal graphic designer *Umberto Mischì*, con la consulenza di *Alessandra Finzi* (psicologa cognitiva), *Daniele Zanoni* (esperto di metodi di studio in disturbi dell'apprendimento) e *Luciano Perondi* (designer e docente di tipografia all'ISIA di Urbino).



Progetto finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
a valere sul Fondo per il finanziamento di progetti e attività di interesse generale nel terzo settore
ai sensi dell'art. 72 del decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117
scorrimonto graduatoria

Metodi e
best practices
per l'educazione
informale in **oratorio**
di ragazzi con **disturbi**
dell'attenzione e
iperattività.

