

un grande potenziale e in alcuni casi possono svilupparsi fino a diventare molto, molto superiori alla media.

Douglas Doman

Se siete genitori di un bambino con bisogni speciali e avete scoperto questo libro, siete come le migliaia di genitori prima di voi che hanno scoperto il metodo Doman. Non importa da dove venite: siamo certi di poter affermare che amate vostro figlio e siete alla disperata ricerca di risposte che possano aiutarlo. Questo libro è stato scritto in particolare per i genitori di bambini con diagnosi di autismo o disturbo da deficit di attenzione (ADHD), ma è un libro utile anche per chiunque abbia un figlio con bisogni speciali. Se a un bambino è stato diagnosticato ritardo dello sviluppo, sindrome di Down, paralisi cerebrale, problemi di apprendimento, iperattività, epilessia, danno cerebrale o un'altra forma di ritardo dello sviluppo neurologico, qui troverete informazioni che possono aiutarlo.

Questo libro è ricco di raccomandazioni relative allo sviluppo del bambino e vi fornisce approcci innovativi per aiutare a incrementare le sue capacità cognitive, fisiche, sociali, sensoriali e linguistiche, così come indicazioni sulla nutrizione, la salute e il sonno. È un libro sulla neuroplasticità e sulla straordinaria capacità del cervello umano di svilupparsi e guarire. Parla del potere enorme che i genitori hanno di aiutare i propri figli a migliorare.

Nasce da decenni di esperienza operativa al fianco di famiglie di bambini con bisogni speciali. Gli autori e il team di Doman International hanno lavorato con migliaia di famiglie provenienti da Stati Uniti, Italia, Russia, India, Messico, Serbia e dozzine altri paesi.

Questo libro parla di come rendervi più forti come genitori perché possiate aiutare meglio vostro figlio. Speriamo davvero che raggiungete questo obiettivo.

Spencer Doman

Autismo e ADHD sono nel cervello

Capitolo 1

Al metodo Doman non siamo arrivati con facilità o rapidità. Il nostro lavoro è il risultato di oltre 70 anni di interazione con più di 25.000 famiglie provenienti da tutto il mondo. Abbiamo lavorato fianco a fianco a genitori di bambini con autismo, ADD, ADHD e quasi ogni altro tipo di bisogni speciali. Questi genitori amano il loro bambino con bisogni speciali. Non si sono fermati davanti a nulla per dare loro le migliori possibilità di guarire.

Nel corso della storia, ci sono sempre stati bambini con bisogni speciali. Nel corso della storia, si è sempre creduto che i bambini con autismo (e con altre disabilità dello sviluppo neurologico) non potessero essere curati. Di conseguenza, alcuni sono morti. Alcuni sono stati rinchiusi in istituzioni peggiori delle prigioni. Molti sono stati trattati come cittadini di seconda classe. Intanto, però, la medicina ha compiuto progressi meravigliosi. I bambini che 70 anni fa sarebbero morti per ogni genere di malattia, ora sopravvivono.

Quando negli anni '50 Glenn Doman e il suo team iniziarono il loro lavoro, non avevano mai visto o sentito parlare di un bambino autistico che fosse guarito.

L'obiettivo era il benessere totale

Decisero che il loro obiettivo era far sì che i bambini con autismo o altri ritardi nello sviluppo neurologico diventassero sani

IL PROGRAMMA FISICO DOVREBBE ESSERE FATTO ALL'APERTO

È meglio svolgere il programma fisico all'aperto per molte ragioni. Come accennato prima, alla maggior parte dei bambini piace stare fuori, il che rende per loro il programma una sorta di premio, piuttosto che un peso. Inoltre, l'obiettivo principale del programma è far passare il bambino dal cammino alla corsa. Si può camminare e correre per lunghe distanze solo all'aperto: farlo al chiuso crea ogni tipo di difficoltà.

Un altro buon motivo per svolgere queste attività all'aperto è che i bambini hanno bisogno di stare all'aria, esposti al sole: la luce solare diretta è importante per i livelli di vitamina D.

corpo e del cervello con più ossigeno, migliorando l'ossigenazione, rafforzando il sistema immunitario e migliorando la salute.

Numerose ricerche hanno dimostrato che la corsa fa bene all'uomo. Alcuni studi più recenti hanno dimostrato che "la corsa aerobica aumenta significativamente le dimensioni della regione sinistra dell'ippocampo negli esseri umani" (Firth, Stubbs, Vancampfort et al., 2018).

L'ippocampo è una parte del cervello importante per l'apprendimento e la memoria. Questo è molto probabilmente il motivo per cui oggi una gran mole di ricerche mostra che un'attività fisica regolare è positiva sia per la cognizione che per il rendimento scolastico nei bambini (McPherson, MacKay, Kunkel e Duncan, 2018).

Il programma fisico aiuta a sviluppare la vista

Migliorare la vista è un altro motivo per camminare e correre all'aperto. Quando è fuori casa, il bambino può sviluppare la sua vista. Quando è in casa, e spesso passa molto tempo fissando schermi di televisori e tablet, il bambino usa la vista da vicino. Fare

attività fisica all'aperto può invece aiutare a sviluppare la visione da lontano.

Monitoraggio della frequenza cardiaca

Poiché camminare e correre sono attività aerobiche, è bene monitorare la frequenza cardiaca durante l'attività. I cardiofrequenzimetri sono economici ed efficaci. Per decenni sono stati utilizzati per aiutare a determinare la funzionalità aerobica. Secondo Phil Maffetone, medico e allenatore, la massima funzione aerobica per i bambini o i ragazzi fino ai 15 anni è di 165 battiti al minuto (Maffetone, 2015). I cardiofrequenzimetri più semplici ed economici di solito hanno una fascia toracica. Ricordate che per prima cosa dovette sempre far visitare vostro figlio da un medico per accertarvi che l'attività fisica sia sicura per lui, in particolare per verificare che le sue condizioni cardiache e polmonari siano buone. Per certi bambini alcune attività fisiche potrebbero non essere consigliate a causa di problemi cardiovascolari.

Il cinturino dell'orologio poggia sulla pelle e registra la frequenza cardiaca. Il display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca.

A seconda dell'età del bambino, quando inizia a camminare la sua frequenza cardiaca può essere 90, 100, 110 o più. Man mano che il bambino si "riscalda", la frequenza cardiaca aumenta di 10, 20, 30 o più battiti. Man mano che aumenta, si avvicina alla zona aerobica di 165. Forse riuscirà ad arrivare solo a 120 battiti, ma va bene lo stesso, perché il bambino riceve comunque un beneficio aerobico. Nel tempo, man mano che si allenerà, riuscirà a raggiungere la soglia dei 165 battiti, dove avrà il massimo beneficio aerobico.



Cardiofrequenzimetri e fasce toraciche semplici ed economici.

- Procurategli delle buone scarpe da corsa.
- Vestitelo in modo appropriato per il clima.
- Eseguite il programma in piano per mantenerlo facile.
- Segnatevi per quanto tempo vostro figlio cammina e per quanto tempo corre nei 40 minuti.

METTERE IN PRATICA IL PROGRAMMA DI CORSA

Una volta al giorno:

- Camminate per 10 minuti (aumentate fino alla frequenza cardiaca di 165).
- Correte per 20 minuti (mantenete la frequenza cardiaca a 165).
- Camminate per 10 minuti (idealmente, fate in modo che la frequenza cardiaca torni al livello originale – circa 100 bpm – da quando si smette di correre alla frequenza di bpm).

Distanza raggiunta nei 40 minuti

Linee guida per il programma di corsa

Siate pazienti

I bambini possono raggiungere l'obiettivo dei 1600 metri di corsa a seconda della loro capacità fisica, della gravità della loro condizione di sviluppo neurologico, della motivazione e della coerenza con cui viene applicato il programma. Se a un bambino piace già correre prima di iniziare il programma, questo obiettivo potrebbe essere raggiunto in tre mesi. Per alcuni potrebbe volerci fino a un anno o più. Non prendetevela con voi stessi o con vostro figlio se ci sarà bisogno di più tempo. Ricordate che ogni giorno che passate a camminare e correre con vostro figlio lo aiuta nel suo sviluppo.

Usate il cardiofrequenzimetro

Usate sempre il cardiofrequenzimetro mentre vostro figlio cammina e corre. Quando corre, vedrete aumentare la frequenza cardiaca. Per un bambino in grado di farlo per 1600 metri, l'ideale è cominciare con un riscaldamento di 10 minuti prima della corsa ed eseguire un defaticamento al termine. In quei 10 minuti, la velocità della camminata viene gradualmente accelerata per aumentare la frequenza cardiaca. L'obiettivo del riscaldamento è raggiungere i 165 battiti al minuto. Dopo di che, si corre per 1,6 km mantenendo questa frequenza. Infine, si rallenta gradualmente il ritmo fino a fare una camminata di 10 minuti per defaticare.

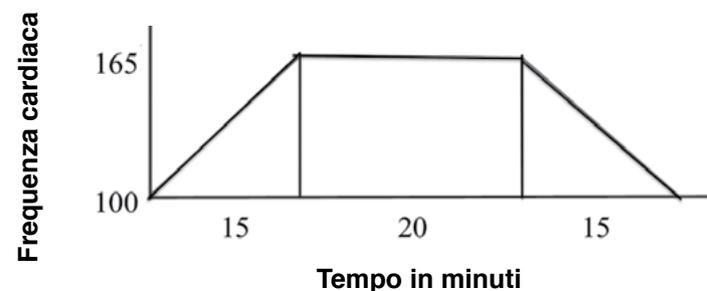


Grafico della funzione aerobica massima.

Tappi per le orecchie

L'uso di tappi per le orecchie può essere molto efficace per aiutare i bambini ipersensibili ai suoni a rilassarsi e a concentrarsi, rendendoli più coinvolti in ciò che li circonda e più felici non appena scoprono di essere meno offesi dal rumore ambientale. In base alla nostra esperienza, i migliori tappi sono quelli di silicone, che possono essere modellati per adattarsi perfettamente all'orecchio. L'utilizzo di questi tappi in ambienti rumorosi e affollati come centri commerciali, feste, eventi, mezzi di trasporto può essere estremamente utile. Il loro vantaggio è che si adattano facilmente all'orecchio, sono economici e facilmente trasportabili.

Cuffie con cancellazione del rumore

Si tratta di speciali cuffie elettroniche che aiutano a ridurre ed eliminare alcuni suoni di sottofondo. Pensate per chi viaggia molto in aereo e desidera eliminare il costante ronzio del motore durante il volo, possono essere molto efficaci per ridurre tutti i suoni di sottofondo. Basta accenderle per far scomparire il motore dell'auto, i condizionatori d'aria, i ventilatori, il ronzio di altre macchine... Possono essere utilizzate a casa e all'aperto e sono abbastanza comode da portarsi dietro, essendo state pensate proprio per chi viaggia.

Tappi per le orecchie di silicone.



Cuffie con cancellazione del rumore.



Per sicurezza, è preferibile che siano cordless. Noi abbiamo testato diverse marche di cuffie con cancellazione del rumore e riteniamo che le migliori siano Bose, Sony e Sennheiser, aziende in prima linea in questo tipo di tecnologia. Sono le migliori, ma sono anche più costose di molte altre cuffie sul mercato.

Cuffie antirumore

Se non riuscite a recuperare delle cuffie con cancellazione del rumore, o se ritenete che siano troppo costose, un'opzione di riserva è dotarsi di quelle che usano i lavoratori edili o i frequentatori di poligoni di tiro. Possono essere meno comode ed è difficile trovarne di taglie adatte ai bambini, anche se cominciano a essere disponibili visto che tanti genitori oggi portano i loro figli a concerti con musica ad altissimo volume. Noi riteniamo queste cuffie un'opzione secondaria, da utilizzare solo se i tappi per le orecchie e le cuffie con cancellazione del rumore non sono disponibili.

Usare questi supporti può aiutare i bambini a sentirsi più rilassati, concentrati e coinvolti. Alcuni mostrano più interesse per l'ambiente che li circonda e interagiscono di più, poiché sono meno distratti dai suoni ambientali.

Valutazione del tatto

Dopo aver valutato l'udito di un bambino, è molto importante analizzarne la tattilità, ovvero la capacità di sentire con il tatto. È molto comune che i bambini con problemi di sviluppo neurologico siano ipersensibili o iposensibili nel tatto. È importante valutare a fondo questa capacità e fornire loro una stimolazione adeguata per aiutarli a correggere le risposte anormali.

Essere iposensibili nella sfera del tatto può creare grossi problemi. Se normalmente non riesci a sentire il tuo corpo, come puoi aspettarti di muoverlo adeguatamente? Abbiamo spesso riscontrato che i bambini con problemi motori, come difficoltà nella coordinazione

Indice

- 5 Prefazione
- 9 Introduzione
- 15 Autismo e ADHD sono nel cervello
Capitolo 1
- 29 Neuroplasticità, ovvero: “Il cervello cresce con l’uso”
Capitolo 2
- 47 Comprendere intelligenza e disabilità nello sviluppo neurologico
Capitolo 3
- 53 Alimentazione per bambini con bisogni speciali
Capitolo 4
- 83 Salute del sonno per il bambino con bisogni speciali
Capitolo 5
- 103 Sviluppo fisico per bambini con autismo e ADHD
Capitolo 6
- 135 Insegnate a vostro figlio a leggere
Capitolo 7
- 169 Comunicazione e sviluppo del linguaggio per bambini con autismo e ADHD
Capitolo 8
- 193 I bisogni di integrazione sensoriale di vostro figlio
Capitolo 9

215 Sviluppo sociale per il bambino con bisogni speciali
Capitolo 10

227 Cominciamo
Capitolo 11

231 Conclusione
Capitolo 12

APPENDICE

237 Per saperne di più

245 Riferimenti bibliografici

249 Attrezzature che potete costruire da soli

257 Glossario

277 Ringraziamenti

281 Riguardo agli autori