

sociali che potrebbe avere vissuto, o di cui il genitore è stato testimone. Sarà l'occasione di stabilire gli elementi scatenanti e i sentimenti all'origine dei suoi comportamenti, sia positivi che negativi. È consigliabile accettare le emozioni del ragazzo, in qualunque situazione, prima di discutere sulla natura e sull'intensità del comportamento conseguente, affinché sappia subito che ciò che prova viene rispettato.

Tornando sulla discussione animata con suo padre, Emilia giustifica i suoi insulti e le sue urla con il fatto che era molto arrabbiata. Il padre vuole riconoscere che lei ha ogni diritto di essere in collera, ma le ricorda che lei avrebbe potuto, come convenuto, starsene da sola per calmarsi prima di infrangere la regola che esige il rispetto dei membri della famiglia.

### **Un riposo meritato: prendersi cura di sé**

Un'affermazione che forse è un cliché, ma è pur vera! L'adolescente con Adhd comporta sfide quotidiane per la famiglia, e i suoi genitori, spesso chiamati a dispiegare aiuti supplementari o a ovviare agli insuccessi, sono davvero messi alla prova. È ovvio che un tale coinvolgimento genitoriale può generare stress, stanchezza e la sensazione di scontrarsi costantemente con tanti problemi. I genitori perciò possono aver bisogno di tregue salutari per poter portare avanti i loro interventi in tutta serenità.

## **Genitore e figlio con Adhd: relazione e comunicazione**

*Siate il maestro che avreste voluto avere.*

VICTOR HUGO

Il legame di fiducia che si stabilisce tra il ragazzo con Adhd e il genitore, basato sulle interazioni e sulla comunicazione, è il pilastro della loro relazione. Un legame forte consentirà al genitore di esercitare un'influenza sul figlio, oltre ad assicurargli il controllo sulle sue attività e sulle sue frequentazioni.

Con i ragazzi l'approccio da preferire è ovviamente diverso da quello che si adotta con i bambini, per i quali è l'adulto a decidere tutto. Ogni adolescente ha bisogno di sentire che ha qualche potere sulla propria vita, partecipando innanzitutto alle decisioni che lo riguardano, a seconda della sua età e della sua capacità di giudizio. Di fronte all'insistenza di un genitore che lo controlla troppo, l'adolescente con Adhd può fare resistenza e opporsi con forza. Al contrario, di fronte a un genitore disinteressato o troppo assente, può sentirsi disprezzato o ansioso.

La percezione che il genitore ha del proprio figlio adolescente influenzerà decisamente quella che quest'ultimo avrà di lui. Il genitore dovrebbe quindi ricordarsi di prendere sempre in considerazione l'influsso del disturbo dell'attenzione sugli atteggiamenti e comportamenti del figlio, in modo da regolare le proprie aspettative e rispettare la sua particolarità.

## 12 tracce da seguire per una buona relazione con i ragazzi con Adhd

**1. Nutrire aspettative positive riguardo al ragazzo**, evitando di pensare che tutti i comportamenti osservati siano intenzionali e necessariamente negativi.

Quando ho constatato che l'orario di rientro fissato per Maxim era passato da un pezzo, mi sono molto arrabbiata. Mi sono detta che mi avrebbe sentito: non poteva ignorare le regole in questo modo! Una volta rientrato, Maxim mi ha spiegato che aveva deciso di accompagnare a casa un amico che aveva bevuto, affinché non gli succedesse niente, senza considerare che potevo inquietarmi per il suo ritardo. Ho capito che avevo supposto una cattiva intenzione da parte sua, mentre lui aveva mostrato senso di responsabilità.

**2. Mantenere un atteggiamento aperto** per evitare di sentirsi presi di mira personalmente. I comportamenti osservati non sono indirizzati necessariamente contro l'adulto.

Sara non vede che sono ancora irritata. Mi chiede di accompagnarla allo stadio come se non fosse successo nulla. Si potrebbe credere che cerchi di provocarmi, ma so che non è così: lei ha semplicemente dimenticato il nostro litigio.

**3. Evitare i confronti tra il figlio con Adhd e gli altri figli**, così come le allusioni continue ai suoi errori e alle sue difficoltà. Un commento come: *Se il tuo fratellino è capace di pensarci, dovresti riuscirci anche tu* non farebbe che minare l'autostima del ragazzo e alimentare discordie.

**4. Riservarsi con regolarità momenti da condividere con il ragazzo con Adhd** per uno scambio privo di critiche, rimproveri, domande e consigli. Trovare il tempo per chiacchierare, semplicemente.

Il percorso in auto tra casa e scuola permette a Sophie e a me di raccontarci le nostre giornate e di chiacchierare di qualsiasi cosa. Faccio in modo di non rovinare questo momento di complicità con rimproveri o commenti sgradevoli. Per questi ci bastano le serate!

**5. Dimostrare interesse per ciò che sta a cuore al ragazzo**, per i suoi gusti, sogni, amici e per il suo futuro. Evitare di demotivarlo comunicandogli di essere inquieti e in apprensione per l'influsso dell'Adhd nelle varie situazioni.

Sono arrabbiata con mio marito perché ha detto questo a nostro figlio: *Capisco che tu voglia diventare veterinario, ma occorre studiare molto e tu a scuola hai così tante difficoltà...*

**6. Sottolineare regolarmente gli sforzi più dei risultati.**

Anche se sei deluso per il voto, tua madre ed io siamo fieri del lavoro che ti abbiamo visto svolgere per quel progetto.

**7. Rispettare le parole dai noi pronunciate e i nostri impegni.** Sì, anche l'adolescente con Adhd che dimentica tutto, ovunque e sempre, si ricorda di questo tipo di cose.



## QUANDO CI VUOLE, CI VUOLE...

L'applicazione *Screen Time* è destinata ai genitori. Installata sullo smartphone del genitore, permette per qualche euro al mese di monitorare a distanza il tempo di utilizzo di altri dispositivi da parte dei figli. Grazie a questa app è possibile:

- impostare un tempo di utilizzo massimo giornaliero;
- mettere in pausa o, se necessario, interrompere l'utilizzo degli altri dispositivi semplicemente premendo un tasto;
- bloccare applicazioni o addirittura la funzionalità di un dispositivo in certi momenti della giornata;
- restringere la funzionalità di un dispositivo nei periodi di scuola;
- ricevere rapporti e riassunti quotidiani delle attività di altri utilizzatori con i loro dispositivi;
- attribuire incarichi agli altri utilizzatori e compensarli con tempo schermo supplementare;
- condividere la gestione del dispositivo con altre persone (per esempio, con l'altro genitore).

Ovviamente, è sempre preferibile convincere l'adolescente a gestire in modo efficace il proprio tempo, senza dovere ricorrere a questa forma di controllo. Detto questo, a grandi mali estremi rimedi...

gerazione e del fondamento dei limiti imposti, restando aperti alle sue argomentazioni e a una sana negoziazione. In definitiva, lo scopo è che diventi abbastanza consapevole da agire, per sua scelta, nel proprio interesse.

Infine, se nessuna strategia funziona, può essere opportuno consultare uno specialista.

# Rafforzare la motivazione

*La motivazione non si impone, si favorisce.*

GERMAIN DUCLOS

La motivazione agisce come un motore che attiva comportamenti e azioni in vista di un determinato scopo. Se ci basiamo sulle lamentele di una larghissima maggioranza di genitori essa sembra molto debole, se non assente, negli adolescenti con Adhd, particolarmente riguardo ad attività impegnative, a compiti ripetitivi o a obblighi. Che si tratti di assumere il farmaco regolarmente, di far uso di strumenti tecnologici o ancora di perseverare nell'affrontare una sfida, la motivazione è indispensabile per l'attivazione e la presa in carico del ragazzo con Adhd.

Ecco alcuni percorsi da seguire quando arriva il momento di stimolare la motivazione.

## Non solo motivazione

Secondo alcuni autori, la motivazione è definita essenzialmente dalla partecipazione, dall'impegno e dalla perseveranza.

### Partecipazione

Per il ragazzo con Adhd la prima tappa della motivazione inizia quando una mancanza si trasforma in bisogno. Affermazioni del tipo *Dimentico sempre i compiti a casa* e *Durante le lezioni di scienze non*

# Ringraziamenti

*Ringrazio con tenerezza gli uomini della mia vita:  
Yvon, Tommy, Charles e Victor. Tante belle mele,  
ciascuno a modo suo.  
Ringrazio anche tutti i ragazzi con Adhd  
che mi hanno insegnato tanto sulla nostra diversità.*

*Christiane*

# Indice

<b>9</b>	<b>Introduzione</b>
<b>11</b>	<b>L'Adhd in sintesi</b>
11	L'Adhd è "di moda"
13	Difficoltà o disturbo?
14	Per "meritarsi" la diagnosi
15	Un po' sì, un po' no
16	Quando l'Adhd non arriva da solo
19	Rivalutare o no, questo è il problema
<b>21</b>	<b>La terapia farmacologica: un'opzione che divide</b>
22	L'obiettivo della terapia farmacologica
23	Le preoccupazioni dei genitori
27	Quando il ragazzo rifiuta il farmaco
<b>30</b>	<b>Sul banco degli accusati: le funzioni esecutive dei ragazzi con Adhd</b>
31	Tutto o niente: la mancanza di autoregolazione
39	L'attenzione
40	Organizzazione e pianificazione
42	La memoria di lavoro
44	L'interiorizzazione del linguaggio
44	La flessibilità mentale
46	Le funzioni in evoluzione

<b>48</b>	<b>Gli effetti dell'Adhd sulla vita dei ragazzi</b>	<b>146</b>	<b>Un lavoro d'équipe: la scuola e la famiglia</b>
48	Nell'ambito scolastico	146	Collaborare per un intervento migliore
50	Sul piano personale	150	Quando gli educatori sono coinvolti: differenziazioni, adattamenti e variazioni
52	In famiglia	153	Tutti per uno: il piano di intervento
52	Nell'ambito sociale		
53	I comportamenti a rischio		
 		<b>154</b>	<b>Conclusione</b>
<b>55</b>	<b>Il "carburante" dei ragazzi con Adhd</b>	<b>156</b>	<b>Ringraziamenti</b>
55	L'interesse		
57	L'effetto novità		
58	Le riserve di energia		
58	Il coinvolgimento dei genitori		
<b>71</b>	<b>Genitore e figlio con Adhd: relazione e comunicazione</b>		
72	12 tracce da seguire per una buona relazione con i ragazzi con Adhd		
76	20 principi da conoscere per una buona comunicazione con i ragazzi con Adhd		
<b>85</b>	<b>Il genitore del ragazzo con Adhd: un coach tuttofare</b>		
88	Le sane abitudini quotidiane		
92	Le emozioni e i sentimenti		
<b>111</b>	<b>Rafforzare la motivazione</b>		
111	Non solo motivazione		
117	Le percezioni e la motivazione		
121	Le tecniche del coach per aumentare la motivazione		
<b>123</b>	<b>Astuzie e strategie di comprovata validità</b>		
123	Organizzarsi nella vita quotidiana		
131	Organizzarsi in ambito scolastico		
137	Memorizzare le informazioni		