



Quando ad essere in quarantena sono i bimbi con ADHD

Sappiamo bene come in questo periodo, costretti a restare a casa dal COVID, sia difficile per i genitori gestire i bambini, soprattutto i più piccoli, 24 ore su 24 in un ambiente perlopiù piccolo e sovente senza spazi esterni. Sappiamo anche che i bambini non sono tutti uguali e che ci sono bimbi che più di altri risentono di questo periodo di incertezza generale, cambio improvviso di abitudini e comparsa di restrizioni.

Con la Dott.sa Manuela Rogina, psicologa-psicoterapeuta del CPL (Centro Psicoterapico Logopedico) di Rivoli cerchiamo di approfondire tali tematiche attraverso una riflessione sulle difficoltà che questi bimbi speciali attraversano in questo periodo e provare a dare qualche strategia d'aiuto per i genitori.

Che cos'è l'ADHD?

Con la sigla ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) indica ciò che in italiano definiamo come Disturbo da Deficit dell'Attenzione e dell'Iperattività e dunque un disturbo evolutivo dell'autocontrollo di origine neurobiologica che interferisce con il normale svolgimento delle comuni attività quotidiane quali ad esempio ascoltare chi parla, mantenere un gioco, convivere nel rispetto delle regole e dei turni, restare a lungo attenti e fermi. A seconda delle caratteristiche manifestate dal bambino, vi possono essere manifestazioni diverse indicate come Sottotipo Disattento (prevalenza di difficoltà attentive), Sottotipo Iperattivo (con presenza di marcata iperattività motoria ed impulsività) e sottotipo Combinato (con tutte le caratteristiche di disattenzione, impulsività ed iperattività).

Quali sono le maggiori difficoltà che può avere un bimbo con ADHD in questo periodo?

Il momento di incertezza e di generali restrizioni ha messo in difficoltà tutti ma ovviamente, soprattutto chi ha caratteristiche ascrivibili ad un sottotipo Combinato, il restare a casa senza uscire, andare a scuola, socializzare e fare attività fisica risulta una tortura prolungata. Questi bimbi, sovente descritti come trottole, motorini in movimento, monelli (si suggerisce la visione di un bel documentario intitolato "La Sindrome dei Bambini Monelli")faticano già in una normale quotidianità nel restare composti, attenti, fermi, nel rispettare le regole. Sovente a scuola è necessario attivare un aiuto che varia dall'attivazione di un PDP (Piano Didattico Personalizzato) all'attivazione di un Sostegno Scolastico fornendo loro una gestione adulta degli spazi e del tempo ed un continuo aiuto nella programmazione e nelle più funzionali strategie di problem-solving. La maggior parte dei bimbi con ADHD sono seguiti dai vari servizi di Neuropsichiatria Infantile (nei casi più significativi anche per la somministrazione e gestione farmacologica), professionisti e riabilitatori ed i loro genitori seguono percorsi di parent training e varie attività con Associazioni.

Ora, in conseguenza al COVID, gran parte delle attività (tutto ciò che non è fattibile seguire in modalità on-line) sono state interrotte bruscamente e ormai da più di un mese tutta la loro routine, tutto il potenziamento delle abilità carenti, si sono interrotti amplificando sintomi di iperattività e la disregolazione emotiva che provoca soventi sbalzi di umore dal pianto a crisi di rabbia ed aggressività mettendo molto in difficoltà il ruolo genitoriale.

Come possono aiutarli i genitori?

I genitori sono perlopiù consapevoli delle difficoltà del proprio figlio, soprattutto chi ha svolto precedenti percorsi, ma in questo momento di forte stress anche per gli adulti, è fisiologico perdere la pazienza o entrare in confusione per non sapere più come gestire questi piccoli vulcani che hanno in casa. Inizialmente vi è stata la fase del “sarà un periodo momentaneo” e dunque mi organizzo per sottoporre giochi e nuove attività per fare passare il tempo. Poi è subentrata la fase del “arriva la didattica a distanza e lo smart work” e dunque mi organizzo per gestire spazi e tempi diversi della casa ma durerà poco. Attualmente siamo nella fase in cui la stanchezza si fa sentire maggiormente (soprattutto chi ha più figli e di età diverse), a scuola non si rientrerà per quest’anno e la vita normale non riprenderà. Ora, per quanto possa essere difficile, è molto importante che l’adulto di riferimento possa accogliere gli aspetti emotivi dei bambini, accogliere paure, tristezza e rabbia e riuscire a contenere la loro confusione emotiva che se no rischia di diventare una miccia e innescare una routine fatta di urla, di confusione e forte stress.

Si consiglia dunque l’utilità ad ogni famiglia di creare insieme ai bimbi le regole di casa di questo momento, una loro tabella di marcia, un tabellone visibile con orari e un minimo di programmazione settimanale mantenendo soprattutto alcuni punti fermi come la sveglia, i pasti e l’ora della nanna. Sarà inoltre importante limitare i video giochi poiché, anche se apparentemente sembra che diano un momento di tregua genitoriale, un lungo utilizzo porta a crisi di rabbia nel momento del distacco e disturbi del sonno.

E’ invece importante continuare a coltivare l’aspetto sociale per quanto possibile in quarantena tenendosi in contatto con almeno due/tre compagni o amichetti attraverso messaggi, videochiamate ecc

Come possono aiutarli gli insegnanti?

Con l’arrivo della quarantena la scuola si è organizzata con DAD (Didattica a Distanza). Ma ogni scuola ed ogni insegnante ha attivato modalità diverse (non è stato è non è così semplice attivare tutto un nuovo sistema e non in Istituto ma dalle singole case dove non vi erano magari mezzi adeguati e dunque è fisiologico un periodo di adeguata organizzazione) e dunque si è passati da una didattica in classe frontale, interattiva ed emotiva ad una didattica a distanza, con tempi diversi, con utilizzo di tablet, PC, Cellulari o semplici compiti e slide inviate via mail. In più bisogna tenere in considerazione anche la variabile famiglia; alcuni genitori sono avvezzi alle nuove tecnologie ed attrezzati con strumenti a casa, mentre molti non hanno neanche pc o linea internet adeguata .

Ora, i bambini con ADHD che già normalmente abbiamo detto faticano in un contesto classe a seguire la lezione, a casa si complica il tutto. Se pur si riuscisse a trovare un luogo silenzioso, senza stimoli distraenti, il seguire una lezione video per un bimbo disattento è molto difficile e dunque servirà la presenza dell'adulto di riferimento e la messa in atto di adeguate strategie (si rimanda per tali aspetti al manualetto allegato). Gli insegnanti sono doppiamente utili a questi bimbi per i quali dovranno pensare un materiale mirato ed adeguato, tenere con loro contatto emotivo attraverso video chiamate, dare scadenze precise per consegna compiti e lavorare molto con utilizzo di video-filmati e materiale concreto.

I bimbi hanno bisogno di stimoli e di movimento, hanno bisogno di vedere l'insegnante e di non sentirsi abbandonati a sé stessi in questo tempo indefinito.

Parlando di spazi, come possono essere gestiti in casa?

La condivisione è importante ma a volte può essere pesante e generare attriti, viviamo tutto il giorno con le stesse persone e possiamo necessitare di uno spazio tutto per noi, uno spazio fisico (una stanza, un'area della casa) ma soprattutto mentale ed i bimbi iperattivi non fanno eccezione, anzi, questo spazio individuale può facilitare alcuni processi mentali, lo sviluppo della fantasia e della personalità, oltre a regalare un po' di pace. In sostanza non forziamo i fratellini a giocare sempre insieme ma anzi cerchiamo di favorire alcuni momenti di sana solitudine.

Altra strategia da adottare in casa è quella di adibire uno spazio adatto ai compiti, uno spazio il più possibile silenzioso, senza TV di sottofondo, senza fratellini che strillano e predisposto con una scrivania priva di oggetti non attinenti all'attività scolastica, magari lasciando al bambino un oggetto in mano (come una pallina antistress) o sotto i piedi (palla di spugna) che possa ancorarlo al movimento di cui ha bisogno facilitandolo nella concentrazione mentre fa i compiti e legge.

Quali sono gli errori da non fare assolutamente con i bambini iperattivi ?

Cominciamo con la questione tablet e videogiochi, non sono mai consigliati per troppo tempo al giorno ma ciò che non tutti sanno è che i videogiochi, sempre movimentati e a volte violenti, non adeguati all'età, scatenano la frenesia dei piccoli iperattivi che mentre giocano o guardano il videogioco sfogano in qualche modo la loro iperattività, il problema è che rischiano di diventare dipendenti da questi giochi proprio perché capaci di placare la loro irrefrenabile energia. Quindi è come sempre importante il buon senso genitoriale, videogiochi sì ma adeguati all'età e limitati nel tempo e comunque sono sconsigliati dopo cena per non interferire con l'attività del sonno.

Un altro errore è quello di rimproverarli urlando nei loro comportamenti più caratteristici ed eccentrici, sappiamo che non è semplice, specialmente quando abbiamo i bambini a casa h24 e 7 giorni su 7, ma vorremmo ricordare che gli iperattivi sono sovente emotivi ed in difficoltà nella gestione delle emozioni. Per quanto possibile quindi è sempre preferibile il dialogo al rimprovero, la fermezza alle urla, l'ascolto al giudizio, noi siamo sicuri che sapranno comprendere trovando noi adulti migliori modalità. Eh s', la pazienza può scappare a tutti!

Come possiamo spiegare ai più piccoli quello che sta succedendo nel mondo?

I bambini con ADHD sono perlopiù ipersensibili come sopra descritto e quindi, benché possano sembrare distratti per le loro caratteristiche, in realtà captano e recepiscono le parole ed i messaggi che sentono, quindi anche quelli dei media, delle radio, i dialoghi dietro ad una porta, una chiamata telefonica fra adulti. E' importante non mentire con loro, non sminuire il problema, ma piuttosto spiegarglielo parafrasandolo con un linguaggio adatto alla loro età. E' giusto accogliere i loro dubbi, le loro paure, non bisogna avere timore di condividere le emozioni con i più piccoli, anche quelle spiacevoli, se lo facciamo noi adulti in prima persona anche loro si sentiranno liberi nel farlo e così si instaurerà un dialogo tra adulti e bambini che permetterà di comunicare in maniera più fluida e senza filtri.

Quale ruolo può avere il clinico e il riabilitatore di riferimento in questo periodo dove non è possibile continuare il "classico" percorso?

Un ruolo importantissimo. Abbiamo detto che sovente questi bimbi ed i loro genitori svolgono più percorsi e che attualmente non è possibile continuare le terapie classiche ma ciò non significa abbandonarli. Così come la scuola molte attività cliniche si sono spostate on line. In questa fase è di fondamentale importanza il supporto genitoriale, il restare in contatto con le famiglie, suggerire strategie adeguate ai momenti di difficoltà e supportare e rinforzare i loro aspetti emotivi. Inoltre per i bimbi più grandi è possibile mantenere sedute di rinforzo emotivo con video chiamate, così come continuare con programmi on line un programma di potenziamento cognitivo e delle abilità scolastiche. Inoltre i Servizi NPI, se pur con modalità diverse, restano a disposizione per urgenze e monitoraggio farmacologico e molti Comuni hanno attivato servizi di educativa sempre on line.

Quale messaggio possiamo dare alle famiglie?

Forse questa quarantena, se pur nelle difficoltà, può insegnarci a riappropriarci del nostro tempo, il tempo di stare con la famiglia, la possibilità di crescere anche con attività diverse da quelle prettamente scolastiche, la possibilità di imparare cose nuove, di innamorarci di una nuova attività, il diritto alla fantasia e alla creatività, l'opportunità di fermarsi un attimo e riprendere fiato, tornando magari a quelle attività semplici ma che davamo per scontate e nelle quali possiamo coinvolgere anche i bambini, come preparare la cena, disegnare, fare il pane in casa. E' come se il tempo si fosse fermato in questi due mesi e allora non ci rimane che sfruttarlo al meglio e dare ai bimbi ed alla famiglia il migliore degli apprendimenti: la vita.