



Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

**Centro di riferimento Aziendale
per la Diagnosi e Cura del
Disturbo da Deficit d'Attenzione
con Iperattività**

a cura di:

*S. Chiodo, M. Condò, L. De Luca,
L. Fusaro, L. Gamberini, C. Grassilli,
L. Massi, R. Zamboni*

**A casa con
i nostri bambini...**

Routine e organizzazione della giornata

In questo periodo in cui vecchie routine sono saltate, ricordiamoci di strutturare nuovi tempi e attività per organizzare le nostre giornate.

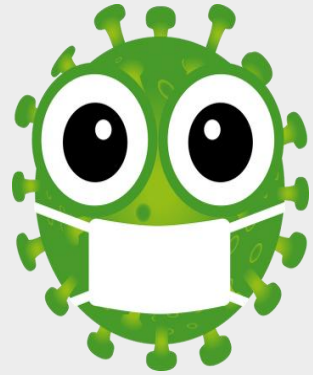
Decidiamo insieme:

- l'orario in cui ci si **sveglia**
- le **routine della mattina** (colazione, igiene personale, riordino della casa)
- il tempo dedicato ai **compiti** con le relative pause
- il **tempo libero**, per il bambino e per noi stessi, dedicato alle attività personali e ai giochi
- il tempo della condivisione, dedicato ad **attività e giochi della famiglia**
- Il tempo dei **pasti**, dove ciascuno ha un proprio ruolo (es. chi cucina, chi apparecchia, chi sparecchia, chi lava i piatti,)
- le **routine della sera** (film, giochi di società, letture, routine dell'addormentamento)



Come parlare del coronavirus ai nostri figli

- **Facciamoli parlare:** invitiamo i nostri bambini a parlarne anche con disegni, storie e altre attività per tenere aperta la comunicazione
- **Ascoltiamoli,** prestando la massima attenzione e tranquillizzandoli sul fatto che possono parlarci ogni qualvolta si sentano inquieti e preoccupati
- **Spieghiamogli le cose in modo comprensibile:** usiamo un linguaggio appropriato per l'età, osservandone le reazioni e rimanendo sensibili al loro livello di ansia
- **Mostriamo come proteggere se stessi e i loro amici:** es. come tossire o starnutire correttamente utilizzando la piega del gomito e lavandosi adeguatamente le mani
- **Rassicuriamoli,** condividendo che molti infetti da COVID19 si ammalano in maniera non preoccupante e che ci sono moltissimi adulti che stanno lottando per mantenere sana la vostra famiglia: è importante che i bimbi sappiano che le persone si stanno aiutando reciprocamente con atti di generosità e cortesia, ciò può dare sollievo
- **Prendiamoci cura di noi:** saremo in grado di aiutare meglio i nostri figli se noi stessi proviamo ad affrontare al meglio la crisi
- **Riconosciamo le nostre emozioni,** prima di tutto dentro di noi e poi in loro, spiegando che la paura può servire a proteggerci e a cercare soluzioni





A proposito di emozioni...

Stiamo a casa...

E ora cosa facciamo? Come riempiamo le giornate?

Fermarsi può spaventare. Fermarsi significa anche entrare in contatto con emozioni e sensazioni che spesso rimangono nascoste dietro impegni ed attività.

E quindi questa è un'occasione per sperimentare queste emozioni: sentire la noia, che attiva la propria creatività; sentire il "vuoto", nonostante possa attivare paura.

Come possiamo aiutare noi stessi e i nostri figli a non farci risucchiare dalla noia e dal vuoto? A sentire la paura, ma senza andare nel panico?



Regolare le emozioni

Nel corso della crescita, inizialmente è il genitore a organizzare le emozioni del bambino; successivamente le emozioni possono essere organizzate dal bambino con l'aiuto del genitore, per poi giungere al momento in cui il bambino le organizza in autonomia.



La cornice in cui queste competenze si sviluppano può essere sintetizzata in questo modo: quando il bambino si disregola in funzione di uno stato emotivo stressante intenso (es. va in ansia, si angoschia, ha delle crisi di rabbia) è come se ci comunicasse:

“...per favore, fammi capire che hai capito cosa sento e che aspetterai qui con me fino a quando le cose non cambieranno”

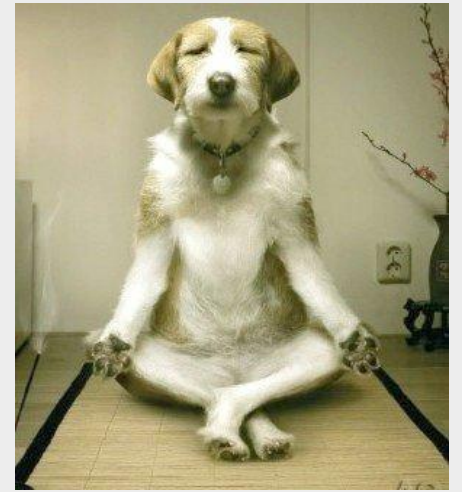
“Essere insieme” a loro in questo momento di disregolazione mette in gioco la nostra disponibilità a provare ciò che provano loro; questo li fa sentire *sicuri* e *in contatto* nel difficile processo di apprendimento delle emozioni e della regolazione emotiva.

ATTENZIONE! Se anche noi ci troviamo in uno stato di disregolazione, non riusciremo a sostenere il nostro bambino e a organizzare le sue emozioni...

(Circle Of Security-Parenting)

Cosa possiamo fare...

- **ACCETTA QUELLO CHE SENTI** senza giudicarti
- **ASCOLTA** il tuo corpo e le sensazioni che provi
- **CLASSIFICA L'ESPERIENZA:** fai attenzione ai pensieri associati a tali sensazioni e da' loro un nome (es. "questo è un pensiero che non mi aiuta")
- **ESPANDI LE TUE CONSAPEVOLEZZE:** concentrati sul presente invece che sul futuro; prendi in considerazione cosa accade qui ed ora intorno a te, i rumori e le sensazioni che ti circondano



E con i bambini?

E' importante identificare in primo luogo le nostre emozioni, per poi poterle riconoscere e organizzare nei nostri figli:

- Aiutiamo i bambini a essere consapevoli delle proprie emozioni, verbalizzandole per loro e legittimandole (“vedo che sei arrabbiato”)
- Consentiamogli di parlarcene, riconoscendo il fatto che le emozioni rappresentano delle reazioni innate che, nel momento in cui sappiamo gestirle, ci aiutano a proteggerci e a cercare delle soluzioni
- Ascoltiamo i nostri bambini e “stiamo con loro” nelle loro emozioni; questo li aiuta ad avere un supporto per organizzarle e regolarle





Didattica a
distanza
e compiti a casa

Organizziamoci!!!



Creiamo l'ambiente giusto:

- Privo di distrazioni, lontano dalle finestre, senza fonti di rumore
- Definiamo, insieme al bambino, un suo «territorio» all'interno del quale possa muoversi o stare in piedi senza essere rimproverato

Materiali utili:

- Costruiamo "la cassetta degli attrezzi": quello che serve per svolgere tutti i compiti
- Definiamo i materiali necessari per il singolo compito

Gestiamo il tempo:

- Costruiamo un'agenda: tempo totale dedicato ai compiti, tempo dedicato ad ogni singolo compito, combinazione delle attività, pause
- Creiamo un ambiente prevedibile ed organizzato, con routine e regole

✓ Decidete insieme quando (da che ora a che ora ogni giorno) e dove (in quale posto della casa) devono essere svolti i compiti:

✓ Che cosa (quaderni, libri, penne, ecc.) mi serve per fare i compiti?

✓ Decidiamo le regole da seguire mentre faccio i compiti:

1. _____

2. _____

3. _____

✓ Chi e come controlla i compiti svolti?

✓ Come organizzo i compiti e le cose da studiare per la settimana dopo?

Io e il mio papà/la mia mamma abbiamo discusso e ci siamo messi d'accordo sul piano per i compiti a casa, che rispetteremo entrambi.

Firma bambino
genitori

Firma

Facciamo un patto!
Compiti a casa:
quando, dove e
come?



Creare un ambiente adeguato



La “cassetta degli attrezzi”

- La cassetta degli attrezzi serve ad evitare che il bambino venga distratto da materiali sparsi sulla scrivania
- In essa vi sono i materiali che servono per tutti i compiti da svolgere: strumenti base (es. penne) e gli attrezzi destinati ad un uso meno frequente (pennarelli, pastelli, compasso, squadre, etc.)
- Il suo contenuto va sempre verificato prima di iniziare i compiti
- Si estraggono **SOLO** i materiali da usare nell'immediato
- Per ciascun compito, valutare il materiale necessario per lo svolgimento e tenere sul tavolo soltanto quello!

Pianificare l'attività

- Quanto tempo impiegherò per svolgere questo compito?
- Avrò bisogno di una pausa?
- Quando? Dopo 5, 10, 15 minuti?

Potrebbe essere utile costruire, con i nostri figli, una linea del tempo, come quella nell'esempio seguente:



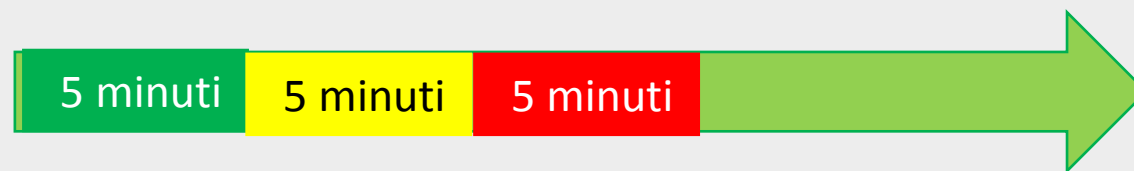
IMPORTANTE: variare i compiti nella loro successione, alternando quelli che richiedono un livello di impegno e attenzione alto a uno medio/basso

Specificare l'impegno e l'attenzione richiesta dalle attività

- Simboli che possiamo utilizzare:
- Oppure possiamo giocare con i colori della linea del tempo:



- 5 minuti** Livello di attenzione basso
- 5 minuti** Livello di attenzione medio
- 5 minuti** Livello di attenzione alto



Ma attenzione! Ricordiamoci delle pause...

Tipi di pause:



1. **Cambio attività:** non è prevista una vera e propria pausa temporale, ma solo uno stacco da un compito a favore di altro



2. **Pausa breve:** giusto il tempo di bere un bicchiere d'acqua o andare in bagno



3. **Pausa:** ha un inizio e una fine controllato con il timer, con lo scopo di fare un'attività rigenerante per il bambino



4. **Merenda:** la più lunga delle interruzioni previste, momento per recuperare energie fisiche e mentali



Ecco un esempio di linea del tempo completa...





**Non solo compiti!
“Allenarsi” e
divertirsi
insieme...**



Giochi e attività “fai da te” per allenare l’attenzione

- All’interno di un foglio riempito di “**segni**”, al fischio bisogna marcare tutti i “segni” simili; al successivo fischio ci si interrompe e...vince chi ne trova di più!
- Giochi con **mazzi di carte** colorate (tipo carte “Uno”): ad esempio, si scopre una carta alla volta e a turno si denomina il colore, quando però compare “rosso” non bisogna dire niente...
- Gioco dello **shangai**, ma se non abbiamo il gioco possiamo prendere degli spaghetti e colorarli con delle tempere/pennarelli (circa 41 spaghetti e suddividerli per gruppi di colore e ogni colore avrà un valore diverso)
- Facciamo una **tombola** insieme
- Ascoltiamo insieme una **canzone**: quante volte si ripete una parola nella canzone?

Promuovere abilità di pianificazione e inibizione

- **Cuciniamo insieme** (un piatto semplice, una torta, la pizza) stando attenti ad esplicitare tutte le fasi che seguiamo; a questo scopo possiamo preparare in anticipo, con i nostri figli, uno schema visivo degli step da seguire per la preparazione, da tenere in vista
- **Creare con la pasta di sale.** Mescoliamo una tazza di sale e due di farina, aggiungendo una tazza di acqua tiepida. Potremo così creare animaletti, perline per fare collane, macchinine, tazze e ogni altra cosa ci verrà in mente...Lasciando poi asciugare per 24 ore, il giorno dopo potremo colorarli
- Cantiamo insieme una **canzone alternandoci** nel turno oppure giochiamo con le **“conte”** e le **filastrocche**, allenandoci nel fare la nostra parte al momento opportuno
- La **catena musicale**: un giocatore inizia cantando una canzone, all'improvviso si ferma e l'altro dovrà iniziare a cantare un'altra canzone che contiene l'ultima parola detta dal compagno e così via. Quando uno non riesce a trovare la canzone viene eliminato

Impariamo a rilassarci...

Il modo più semplice per iniziare una pratica di “consapevolezza” è concentrarsi sul respiro. Ecco alcuni semplici esercizi da fare con i nostri bambini:

- **Soffio sulla cioccolata calda!** Chiediamo al bambino di stare con le mani alzate, immaginando di tenere in mano una tazza di cioccolata calda sotto il suo viso; poi di inspirare profondamente con il naso ed espirare dolcemente sulla tazza per raffreddarla. Ripetiamo questo esercizio, inspirando *attraverso il naso che odora, e fuori attraverso la bocca*, rinfrescando la cioccolata (per un minuto o due). Lasciate che il respiro trovi il suo ritmo (non troppo veloce e non troppo lento)
- **Respiro del 7/11:** far inspirare per 7 secondi (tenere il respiro per 7 secondi) ed espirare per 11 (buttare fuori l'aria per 11 secondi). Dopo alcune ripetizioni, notiamo insieme al nostro bambino che i suoi pensieri veloci si sono calmati considerevolmente e che forse ci sentiamo meno ansiosi...
- **Il “pulsante del respiro”:** insieme al bambino scegliamo un oggetto in casa (una maniglia della porta, un giocattolo, un pezzo di carta sul muro) che diventerà il "pulsante del respiro"; ogni volta che verrà toccato “il pulsante”, ci si fermerà e si farà un respiro profondo e consapevole insieme...

Per scaricare un po' di energia...

Il labirinto

- Prendete corda/sciarpa/spago da cucina/lacci delle scarpe e create un labirinto con degli ostacoli. Gli spazi per muoversi all'interno di questo spazio devono essere stretti (giusto lo spazio per la punta del piede) in modo che il movimento del bambino sia lento e concentrato così da aumentare la percezione del self control

Balloon Volleyball

- Gonfiate un palloncino e usate un pezzo di nastro per segnare la linea centrale o la "rete". Possono giocarci due o più bambini, ma può funzionare anche solo per uno: il bambino può andare da entrambe le parti correndo avanti e indietro lungo la linea per colpire il pallone prima che cada a terra. Possono esserci anche più palloncini per farlo diventare più difficile

Bowling

- Utilizzate da 5 a 10 bottiglie d'acqua vuote con dentro sabbia/zucchero/sale (affinchè non si ribaltino troppo facilmente), creando una pista da bowling nel corridoio o in una stanza (del nastro potrebbe essere utile per delimitarla)



Il corpo in movimento

Materiale: 15 fogli bianchi (formatoA4), 1 matita, 1 gomma, pennarelli dalla punta grossa oppure colori a tempera o pittura, nastro adesivo

Step 1:

- Disegnate su 3 fogli l'impronta della tua mano destra
- Disegnate su 4 fogli l'impronta della tua mano sinistra
- Disegnate su 4 fogli l'impronta del tuo piede destro
- Disegnate su 4 fogli l'impronta del tuo piede sinistro
- Colorate le impronte con i pennarelli o la digitopittura

Mano sinistra	Mano destra	Piede destro
Piede sinistro	Mano destra	Piede destro
Mano sinistra	Piede sinistro	Piede destro
Piede sinistro	Mano sinistra	Mano destra
Piede sinistro	Mano sinistra	Piede destro

Step 2:

Quando tutto sarà pronto, sistemate sul pavimento i 15 fogli seguendo lo schema che vedete sopra. Fissateli con l'aiuto del nastro adesivo. Siete pronti per iniziare...

Per cominciare bisogna appoggiare sulla prima riga le mani e i piedi corrispondenti ai disegni, per poi passare alla righe successive. Unica regola: chi sbaglia appoggio passa il gioco all'avversario!

Premiamo l'impegno di tutti!

Evitiamo di...

- Dare eccessiva attenzione ai comportamenti indesiderabili
- Di ripetere al bambino cosa non deve fare
- “Perdere il controllo”
- Punire in modo incoerente il comportamento non adeguato

... ricordando sempre di:

- riconoscere e valorizzare i comportamenti positivi dei bambini
- rinforzare questi comportamenti, utilizzando parole di lode, attività piacevoli o veri e propri premi, da concordare all'inizio del lavoro con i bambini!

