

Amo il tuo 100 ti regaliamo 100€ DI SCONTI



Cerca...



QUIMAMME NETWORK

NEWS

GRAVIDANZA

NEONATO

FAMIGLIA

VIDEO

ABBONAMENTI

BIMBINFIERA

QUIMAMME

Visita Firenze con i bambini! Scopri subito le offerte

QuiMamme > Attualità

Iperattività, ecco il training che insegna a rallentare

È il primo programma italiano basato sull'Act, terapia che spinge i bimbi a ridurre i comportamenti impulsivi. Concentrando la loro attenzione sull'esperienza che stanno vivendo



Iperattività, un problema globale. Stiamo parlando infatti di un **disturbo cronico dell'età evolutiva** che riguarda il 5,3% della popolazione mondiale. Una cifra molto rilevante. Tecnicamente conosciuto come Adhd, il **deficit dell'attenzione con iperattività** è un vero e proprio macigno che condiziona molto la vita del piccolo. Chi ne soffre, infatti, "presenta problemi di **pianificazione** e auto-regolazione". Che lo portano ad agire impulsivamente, senza prevedere "le **conseguenze** a breve e lungo termine del proprio comportamento". Ne derivano "difficoltà scolastiche, problemi relazionali, ansia e riduzione dell'autostima". Parole della psicoterapeuta **Laura Vanzin**, curatrice del saggio "**Rallentiamo... e scegliamo! Child training per l'Adhd**" (FrancoAngeli, 172 pagine, 23 euro). Il suo lavoro - cui hanno collaborato le colleghe psicologhe **Margherita Fossati, Valentina Mauri** e **Angela Valli** - merita attenzione. Perché illustra un metodo di cura innovativo. E anche "morbido": per i bambini e anche per i genitori.

Iperattività, due modi per curarla

Il saggio inizia spiegando cos'è l'Adhd e come viene trattato oggi. Esistono **due strade** terapeutiche principali ed entrambe richiedono il coinvolgimento non solo del piccolo, ma anche dei contesti educativi in cui vive: famiglia e scuola. La prima fa ricorso agli **psicofarmaci**. E, ancorché

ti consigliamo

speciali



Qualche piccolo trucco e il sonno diventa sereno

promoted by



Illuminare è pura magia

Powered By



LOL Surprise: la mania delle bambole introvabili

Powered by



Cosa Regalare a una Neomamma?.... Un magico Kit di Benvenuto al Mondo

powered by

efficace nel ridurre i sintomi primari, è – per ovvi motivi – la meno amata dalle famiglie. L'altra prevede **interventi cognitivo-comportamentali**. Concentrandosi di più sulle difficoltà emotive e sui problemi interpersonali del bambino con iperattività. In questa casella si colloca il **metodo Act** (Acceptance and Commitment Therapy). Che aiuta i pazienti "a chiarire i propri **valori personali** e identificare obiettivi e azioni" conseguenti. I bimbi diventano "pienamente consapevoli delle proprie esperienze". E imparano ad **accettarle**, "anche se spiacevoli". Proprio perché sono in relazione con i loro valori.

Un aiuto dal mindfulness

In questo approccio è importante l'impiego del **mindfulness**. Pratica che induce a considerare attentamente – ma senza alcun giudizio – l'esperienza che si sta vivendo. Concretamente, ogni seduta comincia con un richiamo all'**importanza di fermarsi**. I bambini restano seduti a occhi chiusi e sono spinti a portare l'attenzione al proprio **respiro**. Una tecnica, questa, molto usata anche nello yoga e nella meditazione. Oppure sono sottoposti all'ascolto di suoni particolari. O, ancora, indotti a individuare **sapori precisi**. A osservare a lungo un oggetto che poi dovrà essere disegnato. E così via. Perché è importante spingere i bimbi con iperattività a **concentrarsi** e rallentare? Perché uno dei loro problemi è "la scarsa consapevolezza dell'ambiente" in cui sono collocati. Determinata dalla tendenza a spostare frequentemente la propria attenzione **da uno stimolo all'altro**. Ovviamente, "questo influenza negativamente la possibilità (...) di scegliere quale comportamento emettere". Che, spesso, finisce per essere inappropriato.

Emozioni a mille

Un'altra caratteristica del bambino con Adhd è la sua forte **reattività emotiva**, indipendentemente dal tipo di emozioni che sta provando. Gioia o rabbia, non c'è differenza. "Possiamo avere l'impressione che queste persone non sperimentino **vie di mezzo**. E che passino 'da 0 a 100' nel giro di pochi istanti". Ecco dunque che terapie in grado di riportare il bimbo a ciò che per lui è davvero importante, potenziandone l'**autocontrollo** e indirizzandone efficacemente il comportamento, possono risultare vincenti. E sono quelle adottate dalle autrici. Che operano da anni nel Centro regionale Adhd attivo presso l'Irccs **E. Medea di Bosisio Parini** (Lc). E che hanno ideato e sperimentato il primo programma italiano di child training basato sui principi dell'Act.

Percorso a premi

Senza entrare troppo nel dettaglio tecnico del programma, diciamo che è stato ideato per bimbi e ragazzi di **8-13 anni**. Si lavora in piccoli gruppi di 4-5 pazienti al massimo, alla presenza di due **conduttori** – e, se possibile, di un osservatore – dentro ampie stanze con banchi disposti a semicerchio. Le attività proposte sono **piacevoli** e anche divertenti, il programma condiviso con genitori e insegnanti. A ogni traguardo raggiunto il piccolo **guadagna punti**. Che raddoppiano se a un dato momento – per esempio, al suono di un gong – ha portato attenzione al suo respiro. I comportamenti consoni, dunque, vengono **incoraggiati** con un sistema di rinforzo premiale. Gli incontri (25 in tutto) durano complessivamente 90 minuti, ma dopo ogni "lezione" ci si allena anche **a casa**. Fra gli strumenti in campo, oltre al mindfulness, viene utilizzata anche la **metafora di gruppo**. Un esempio?

L'organizzazione degli scout. Che, grazie alla collaborazione reciproca, adottando le giuste strategie, riescono a superare anche le **situazioni più complicate**. Proprio come quelle che stanno vivendo i bimbi con Adhd.

I grandi obiettivi

Quanto ai macro-obiettivi del lavoro, anzitutto vengono focalizzati i valori personali di ciascun bimbo e le azioni efficaci per centrarli. Si analizzano gli **ostacoli** interni ed esterni che dovrà affrontare. Si valutano anche gli elementi di disturbo, i cosiddetti "**distrattori**": è qui che il mindfulness diventa uno strumento di consapevolezza per "non farsi prendere all'amo" dai pescatori di attenzione. Viene allenata, poi, la capacità dei bambini con iperattività di prestare attenzione a ciò che accade **dentro e fuori** di loro. Si lavora sulle emozioni, sui concetti di "punto di vista" e "presa di prospettiva". Potenziando le loro abilità di **problem solving**. E, al termine, si realizza – mediante cartelloni, fogli, pennarelli – un **prodotto finale** che serve a visualizzare tutto il percorso svolto. Parafrasando un vecchio slogan: le potenzialità (del bimbo con Adhd) sono nulla senza il **controllo**. Ed è quanto si propone di sviluppare questo metodo.

Fulvio Bertamini