



SERVIZIO DI PSICOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO E
DELL'EDUCAZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA
Via Nirone 15, 20123 Milano

**BAMBINI E ADOLESCENTI CON ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder)
AI TEMPI DEL COVID-19**

Dall'isolamento alle fasi di uscita dalla pandemia

di Francesca Sgroi

(tempo di lettura 9 minuti)

La fine dell'inverno di questo 2020 ha colto tutti di sorpresa con un cambio imprevisto quanto esteso in diversi settori principali della nostra vita. Il COVID-19 ha provocato la Pandemia e relativo *lockdown* imposto a tutti (necessariamente) da cui stiamo cominciando, con prudenza, ad uscire solo ora. *Lockdown* significa confinamento, isolamento, "detenzione".

Il *lockdown* per i bambini e gli adolescenti - In questo isolamento i bambini si sono dovuti uniformare alle nuove abitudini esattamente come gli adulti. Per qualcuno questo può essere stato positivo: i ragazzi hanno goduto di maggiore libertà dai soliti impegni, hanno sperimentato, aiutati dai genitori, i procedimenti del "fare scuola" a distanza, hanno ottenuto il permesso di restare connessi in rete con gli amici o con i videogiochi per più tempo di prima. Qualcuno ha anche scoperto momenti di creatività con la famiglia (cucinare insieme, scoprire nuovi giochi da fare a casa, parlare...).

Bambini e adolescenti con ADHD - Ma c'è una categoria di ragazzi che ha risentito di questa reclusione forse più degli altri. **Quelli con diagnosi di ADHD (Attention Deficit and Hyperactivity Disorder)** i cui sintomi principali sono rappresentati da difficoltà di concentrazione, distraibilità, iperattività, impulsività, bassa motivazione, difficoltà a rimandare la gratificazione, intolleranza ai "no" e alle frustrazioni. In questa situazione, i bambini con l'ADHD e le loro famiglie hanno sperimentato stress e difficoltà aggiuntive rispetto ai problemi che già vivono nella normalità. Perché questi ragazzi necessitano di una quotidianità "strutturata" dove gli impegni siano diversificati e ben programmati in modo da favorire la loro autoregolazione.

Vengono a mancare le certezze di una quotidianità consolidata da tempo - In questa emergenza è stato complicato garantire giornate strutturate e prevedibili, che sappiamo aiutare i bambini ad autoregolare le proprie emozioni e i propri comportamenti. Inoltre, l'isolamento ha avuto un doppio effetto negativo: quello di ridurre gli stimoli intellettuali, emotivi e sociali, le attività sportive e ricreative di cui questi bimbi hanno tanto bisogno e quello di rendere più accessibili attività legate alla tecnologia, come lo smartphone e i videogiochi, che accrescono l'irritabilità e il rischio di dipendenza dei ragazzi e sono difficili da limitare. Un "ritorno indietro" a cui assistono le famiglie dopo che, magari per anni, hanno faticosamente aiutato i loro figli nel migliorare l'autoregolazione. Anche con l'aiuto delle terapie farmacologiche e non. **L'isolamento ha, di fatto,**

incrementato la sintomatologia dell'ADHD e i comportamenti problematici.

Anche fare scuola on-line ha penalizzato molto i ragazzi con ADHD - Le ore in cui sono costretti a rimanere immobili davanti al PC per la lezione si vanno ad aggiungere a quelle, per loro odiose anche prima, dei compiti; diminuisce l'interazione umana con gli insegnanti e questo favorisce la loro distraibilità e diminuisce l'importanza che essi attribuiscono alla lezione. Ma più sorprendentemente, i genitori segnalano aumento della depressione: i bambini con ADHD, che lottano per regolare le emozioni e gestire lo stress, hanno, normalmente, un rischio maggiore di depressione, ansia e altri disturbi dell'umore. In una pandemia, tale rischio è aggravato dall'isolamento sociale. E tali conseguenze saranno ancora presenti durante l'uscita dalla pandemia, nella fase due e successive fasi (si pensi allo stress di indossare la mascherina per tutto il tempo in cui si è fuori casa).

Aumento dello stress anche nei genitori - Per tutti, ma in particolare per famiglie con bambini problematici, come per l'ADHD, questo periodo sta creando sfide senza precedenti. Per la frustrazione i genitori potrebbero reagire in maniera eccessiva alle provocazioni innescando situazioni che possono degenerare in comportamenti coercitivi. Questo sfocia in un aumento esponenziale della ribellione nei figli. La situazione è ancor meno gestibile quando altri membri della famiglia hanno il Disturbo da Deficit dell'Attenzione con o senza Iperattività (ADHD)

Cosa possono fare i genitori per la gestione di bambini e adolescenti con ADHD durante l'isolamento da COVID-19 e la ripresa?

Se la relazione con un figlio con ADHD richiede già nella normalità delle precise strategie relazionali, queste devono essere osservate ancor più correttamente applicate (e ampliate) durante periodi di quarantena e nelle fasi di ripresa delle attività.

- **Ricordate che i bambini e ragazzi con ADHD hanno bisogno di "struttura"** – Questa è data dalle *routines* quotidiane che li aiutano ad avere maggiore previsionalità. È indispensabile, pertanto, precisare i programmi della giornata con orari e pause (frequenti). Oltre ai tempi è bene strutturare gli spazi, definendo uno spazio per studiare e uno per lo svago. Importante individuare per lo studio una postazione stabile (sempre quella) che sia il più possibile libera da stimoli e fonti di distrazione. Utile riservare alcuni mezzi elettronici allo studio es. PC – tablet) ed altri allo svago (smartphone – playstation). Questi ultimi possono continuare ad essere utilizzati come premi e rinforzi per il rispetto delle regole e l'esecuzione delle consegne scolastiche.
- **L'importanza delle regole** - Cogliete l'occasione per ridefinire le regole di comportamento. Queste devono essere semplici, chiare e comprensibili; devono avere senso e riferirsi a fatti concreti. Vanno "pensate" dai genitori ma poi condivise con i figli e non "imposte". Vanno vissute con coerenza e unità genitoriale. Tra genitori, o se ci sono nonni in casa, fate gioco di squadra, non fate chi le applica e chi no...anche se è difficile. Siate autorevoli, non autoritari e non giudicanti.

- **Tempo privilegiato per diminuire lo stress** - Trovate del tempo da dedicare **in esclusiva** ad un'attività piacevole (un gioco, un dolce da cucinare, un puzzle, un mosaico, la visione di un film, ecc.) da fare assieme ai vostri figli, con un orario fisso ogni giorno e, possibilmente, **immancabile** (deve fare parte delle *routines* quotidiane). Questo perché, anche se siete insieme tutto il giorno, in realtà gran parte del tempo è dedicato allo studio, ai rimproveri, alle faccende domestiche. Spesso l'atmosfera è densa dello stress di tutta la famiglia. È necessario allentare le tensioni con un momento positivo di cui i vostri figli hanno estremo bisogno (e anche i genitori).
- **Favorite i momenti di socialità dei vostri figli** - Quando le scuole sono chiuse, molti bambini e giovani perdono il contatto sociale che è essenziale per l'apprendimento e lo sviluppo. Lasciate utilizzare il telefono o alcune piattaforme *on line* per permettere ai ragazzi di mantenere contatti sociali con i propri compagni e amici: lo vivranno come uno scambio di mutuo supporto. Soprattutto se il figlio è adolescente, l'interruzione dei rapporti con i pari è molto frustrante. Allentate, provvisoriamente, le regole sul tempo speso sui social network precisando che si tratta di una "licenza" provvisoria. Aiutateli però a monitorare questo tempo: i bambini e gli adolescenti con ADHD faticano a rappresentarsi mentalmente il tempo e hanno bisogno che questo venga scandito dalle attività di *routines* o che venga loro ricordato dall'esterno (ad esempio dalla mamma). Utilizzate un timer oppure una sveglia.
- **Cercate di ampliare e approfondire (se riuscite!) la comunicazione con i bambini e ragazzi** – Sarà importante per capire il loro punto di vista sulla pandemia e i sentimenti che questo avvenimento straordinario provoca in loro. I ragazzi, esattamente come gli adulti, potrebbero sentirsi "in sospeso": per alcuni questo potrebbe essere vissuto come una piacevole vacanza dalle attività obbligatorie e non gradite (come la scuola), altri potrebbero viverlo come una spiacevole mancanza di certezze. I bambini possono rispondere allo stress in modi diversi, come essere più agitati, insistenti, ritirati, arrabbiati. I comportamenti problematici, oppositivi e provocatori e l'aumento della collera potrebbero indicare che vostro figlio si sente ansioso. Scegliete un momento tranquillo per domandare con gentilezza come si sente e assicuratevi di rispondere ai suoi sfoghi in modo calmo e accogliente.
- **Incoraggiate i comportamenti positivi** - È sempre più funzionale e positivo per la vostra relazione premiare comportamenti adeguati piuttosto che adottare punizioni. Se il bambino rifiuta di fare i compiti o di rispettare le regole, può essere molto utile impostare una *token economy* per fornirgli una motivazione esterna (visto che non ha una sua personale motivazione a studiare) per aiutarlo ad autoregolarsi, attivarsi e a mantenere l'impegno delle sue attività scolastiche. Concordate insieme le condizioni, i premi e quando vostro figlio li riceverà
- **Appena possibile organizzate le uscite** - Durante la fase due del *lockdown* e le successive

fasi, inserite nelle *routines* quotidiane almeno un'uscita al giorno dei vostri figli e, gradualmente, la possibilità di vedere gli amici (con tutte le cautele previste). Durante i periodi di maggiore isolamento, ricordate che i clinici di riferimento dei vostri figli con ADHD può rilasciare una certificazione che consente loro di uscire di casa.

- **Non sospendete la terapia farmacologica** – Anzi, per i bambini e adolescenti che assumono il farmaco per ADHD, se i sintomi si aggravano per la prolungata situazione di isolamento e restrizioni della mobilità è consigliato di non sospendere il farmaco neppure durante il fine settimana.
- **Rimanete positivi e motivati** - Non lasciatevi abbattere - nessun genitore è perfetto - ricordate che piccoli cambiamenti nel vostro modo di fare possono davvero migliorare le cose. Condividete le vostre esperienze con altri genitori, collegatevi on line con loro e con i vostri amici

Potete trovare ulteriori approfondimenti sulle linee guida dell'European ADHD Guidelines Group al seguente link:

https://www.aifaonlus.it/images/documenti/Sintesi_Linee_Guida_Per_ADHD_Durante_Il_COVID-19.pdf