

RICADUTE EMOTIVO-SOCIALI CON L'ADHD



ADHD Piemonte - Strada Alice Castello, 18 - 13048 Santhià (VC)
tel. 328 8420229 - adhdpiemonte@gmail.com - www.adhdpiemonte.it
C.f. 94035930026 - Iban it 67j 03268 44779 052519281470

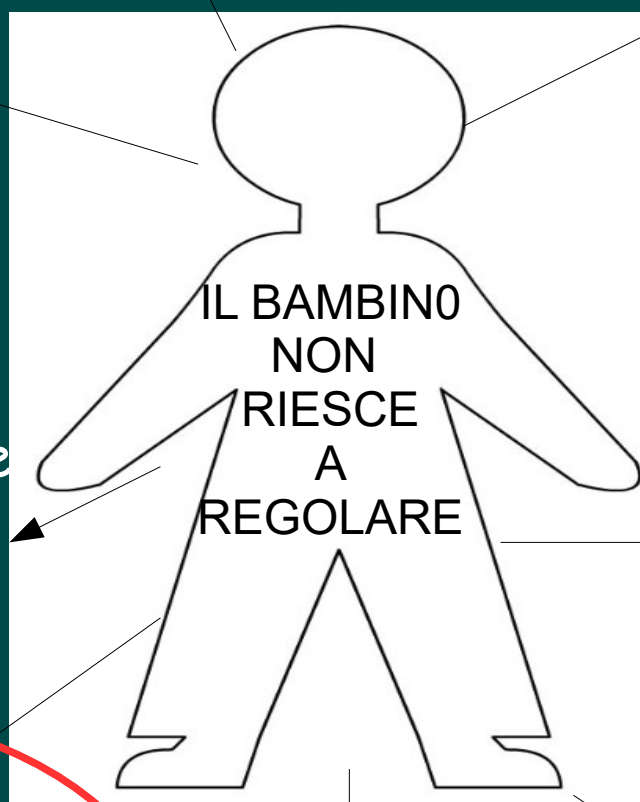
Dott.ssa Nadia Minischetti

La sua capacità di
concentrazione e
attenzione
sostenuta nel tempo

Il suo comportamento
motorio

La tendenza a
dare una risposta
in modo
precipitoso e
impulsivo

Il livello di motivazione
la fiducia nell'impegno
e nello sforzo



Il processo di
pianificazione e
soluzione di
problemi

La capacità di
rispondere in modo
positivo a certe emozioni
(rabbia, frustrazione...)

Il suo livello
di autostima

Il suo comportamento
con gli altri
rispettando le
regole sociali

REAZIONI PSICOLOGICHE

- **Area fisica:** cefalea, nausea, altri disturbi somatici
- **Area comportamentale:** irritabilità, aggressività verso i compagni, scarso interesse per le attività didattiche
- **Area psichica:** atteggiamento rinunciatario, scarso investimento sugli apprendimenti, livello di funzionamento inferiori rispetto alle reali possibilità

COSA DICONO DI SE'

" è come se avessi dei buchi neri, dei black out... sto seguendo la lezione, a un certo punto mi perdo, vado nel mio mondo, poi succede qualcosa e mi risveglio e ho perso dei pezzi..."

"Se sto facendo i compiti e la mamma va via, quando sono da solo non ce la faccio. Inizio a pensare ad altre cose, alla playstation, all'allenamento... a volte però non penso a niente di preciso e dopo un'ora non ho ancora aperto il libro"

"Quando torna l'attenzione sono un po' agitato perché non so cosa fare, non so se la professoressa mi ha chiamato o no..."

"Quando ho visto la pagella allora mi sono un po' preoccupato perché ho pensato che andavo male.."

COSA DICONO DI SE'

"Ti dicono che sei uno scansafatiche che devi impegnarti di più, che non hai voglia, che non sei un bravo bambino..."

"Sai io ogni tanto è come se andassi sulle nuvole...il problema è che poi da queste nuvole non riesco più a scendere"

"Ogni tanto mi succede di perdere totalmente il controllo, mi arrabbio molto e non capisco più nulla; sono come un computer che fa un aggiornamento: elimino le cose brutte e mantengo solo quelle belle"

COSA DICONO A LORO

"Ma è possibile che non riesci mai a seguire le istruzioni fornite?".

"Ogni giorno dimentichi un libro o un quaderno, non porti mai il materiale, basta comincio a pensare che lo fai di proposito"

"Sono stufo di doverti comprare penne, gomme, matite, il tuo portapenne è sempre vuoto, ogni giorno perdi tutto"

"Ma mi ascolti? Sembra che sogni ad occhi aperti, che sei in un altro mondo".

COSA DICONO A LORO

"Ma è possibile che non riesci a stare mai un attimo fermo?"

"Ma queste pile non si scaricano mai? Non sei stanco?"

"Sei un uragano, distruggi tutto quello che ti è intorno, basterebbe semplicemente che tu facessi un minimo di attenzione, non è possibile!"

COSA DICONO A LORO

"No, non giochi più, basta! Non rispetti mai le regole!"

"Non riesci proprio ad aspettare il tuo turno per fare il tuffo?
Eppure da quanti anni è che vieni a nuoto? La regola è sempre la
stessa!"

"Basterebbe che ti impegnassi un po' di più, perchè continui a
darti la zappa sui piedi?"

AUTOSTIMA

Si sviluppa sulla base:

- Dei propri successi e fallimenti
- Delle relazioni stabilite con gli altri (il modo in cui gli altri reagiscono alla sua presenza e ai suoi comportamenti)

"TU NON SEI IL TUO COMPORTAMENTO"

COSA PUÓ FARE L'AMBIENTE ESTERNO

- Aiutalo a capire cosa sia l'ADHD e che cosa significhi per lui
- Incoraggialo e lodalo, ogni volta che ne hai occasione, in modo specifico sia per i successi che per l'impegno
- Stabilisci un sistema di ricompense
- Fai critiche costruttive
- Evita i paragoni
- Forniscigli opportunità di riuscita



EMOZIONI

Saper autoregolare le proprie emozioni significa:

- **Essere consapevoli** dell'emozione che si prova, cercare di dare un nome a ciò che sentiamo;
- **Comprendere** il significato dell'emozione attraverso delle domande su ciò che si ha in testa in quel momento "qual'è la minaccia che credo sia presente in questo momento?"
- **Accettare** di provare tutte le emozioni anche quelle più sgradevoli
- **Utilizzare delle strategie adeguate** al contesto in cui ci si trova e che permettono di ridurre l'intensità e la durata dell'emozione invece di cercare di sopprimerla. Conoscere i pensieri irrazionali.

COME POSSIAMO VEDERLI?

- Non è solo iperattivo → Ma pieno di vitalità
- Non è solo impulsivo → Ma spontaneo
- Non è solo disattento → Ma anche creativo
- Non è solo oppositivo → Ma anche determinato
- Non è solo irritabile → Ma anche sensibile

*"OGNUNO É UN GENIO,
MA SE SI GIUDICA UN PESCE DALLA SUA ABILITÁ DI
ARRAMPICARSI SUGLI ALBERI,
LUI PASSERÁ TUTTA LA SUA VITA A CREDERSI UNO
STUPIDO"
(Albert Einstein)*

CONTATTI



ADHD Piemonte

FAMIGLIE ASSOCIATE

ADHD Piemonte - Strada Alice Castello, 18 - 13048 Santhià (VC)

tel. 328 8420229 - adhdpiemonte@gmail.com - www.adhdpiemonte.it

C.f. 94035930026 - Iban it 67j 03268 44779 052519281470

Dott.ssa Nadia Minischetti

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale

Piazza Bengasi 17, Moncalieri (TO)

Tel. 3490997807

E-mail: nadiaminischetti@gmail.com

Sito web: <http://nadiaminischetti.wix.com/nadiaminischetti>