

D M POSSO AIUTARTI?

PRIVATO

# Sono iperattivi. Non maleducati

È difficile essere i genitori di bambini che hanno un deficit di attenzione. La gente spesso non capisce il problema e pensa che sia tu a non saperli educare come si deve. È la denuncia di una mamma che ha scritto un libro proprio per raccontare le sfide della sua famiglia speciale

di Ilaria Amato — [@ilariaamato1](#)

## PUÒ DIVENTARE UN CAMPIONE

Il disturbo da deficit di attenzione include difficoltà di concentrazione, di controllo degli impulsi e del livello di attività. Vari studi hanno messo in luce che i bambini con Adhd hanno anche problemi nelle relazioni interpersonali che possono favorire lo sviluppo di tratti oppositivi e provocatori. Lo sport ha effetti benefici su chi ne soffre. Il campione Michael Phelps, 18 medaglie olimpiche nel nuoto, era proprio un bambino Adhd.

La mente di alcuni bambini è in continuo movimento: come se nella loro testa ci fosse una giostra che gira. Non esiste un interruttore per spegnerli: sempre irrequieti, si muovono e si distraggono. Così sono i ragazzini che soffrono di Adhd, la sindrome da deficit di attenzione e iperattività che, secondo l'Istituto superiore di sanità, colpisce un bambino su cento, soprattutto maschi. Il disturbo è stato riconosciuto nelle nostre scuole solo dal 2010 e si manifesta con un'eccessiva impulsività, difficoltà a rispettare le regole, a stare fermi. Comprendere i piccoli che ne soffrono è difficile: spesso la gente li addita come maleducati. E si finisce per dare la colpa ai genitori che non sono capaci di insegnare loro a rispettare gli altri. «Non è facile essere un bambino iperattivo, tanto meno lo è essere sua madre» esordisce Chiara Garbarino, mamma di Leonardo, 10 anni, affetto da Adhd, e autrice del libro *La felicità non sta mai ferma*, dove racconta la sua esperienza (Utet, 16 euro). A lei abbiamo chiesto come è riuscita a vincere i pregiudizi.

## Se un bimbo è iperattivo molti danno la colpa ai genitori. Cosa si prova a essere additata come cattiva mamma?

«Quando vai al supermercato, a scuola, al parco, alle feste tuo figlio passa sempre per la peste e tu ti senti messa sotto accusa perché non hai saputo tirarlo su bene. È una pessima sensazione, come un forte senso di ingiustizia che ti scoppia dentro, perché solo tu mamma conosci la fatica che fai ogni giorno per stare dietro a un figlio in continuo movimento. Nella mia esperienza con Leo ho capito che ai genitori viene naturale giudicare i figli degli altri, ecco perché ho scritto questo libro: per aiutarli a farlo un po' meno, a porsi delle domande prima di emettere una sentenza, a chiedersi le ragioni di certi comportamenti».

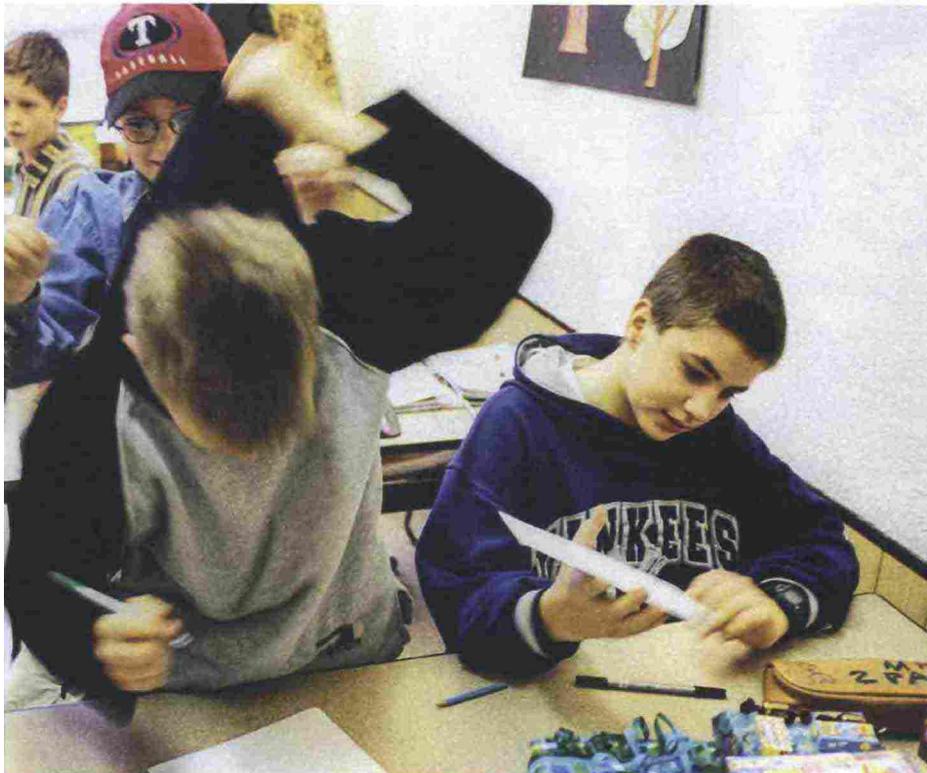
## Come ha allontanato il senso di colpa?

«Per molto tempo mi vergognavo a uscire. Noi viviamo ad Acqui Terme, un piccolo paese del Piemonte, dove tutti ti conoscono. Difficile passare inosservati con Leo. Poi, finalmente, una psicologa, Alessia Valnegri Valentini, lo ha preso in cura e mi ha rincuorato spiegandomi



## IL LIBRO

*La felicità non sta mai ferma* di Chiara Garbarino è il racconto della mamma di un bambino affetto da Adhd. L'autrice l'ha scritto per aiutare gli altri genitori nella stessa situazione ad affrontare dubbi e insicurezze. Chiara ha anche un blog, *Leo il teppista*, dove raccoglie storie simili alla sua (<https://leoilteppista.wixsite.com/adhd/storie>).



## Così riconosci il problema

### LO STUDIO

Secondo una ricerca pubblicata sulla rivista *Lancet* la struttura del cervello di chi soffre di questo disturbo è diversamente sviluppata in alcune aree.

### I SINTOMI

L'incapacità di concentrarsi su un gioco o sui compiti, l'impulso a correre o ad arrampicarsi senza motivo, la tendenza a parlare molto, a non rispettare i turni di conversazione e interrompere gli altri sono caratteristiche tipiche del disturbo. L'irrequietezza è congenita e si manifesta fin da piccoli, anche con difficoltà a dormire e a stare fermi.

### GLI SPECIALISTI

Mai fare una diagnosi improvvisata. Se hai sospetti rivolgiti sempre a uno specialista, partendo dal tuo pediatra o dallo psicologo della scuola.

che non ero una cattiva madre, perché il vero bambino maleducato è quello che non ha regole e si diverte a combinarne di tutti i colori. Un ragazzino iperattivo come Leo, invece, alcune regole le rispetta e quando non lo fa soffre: vorrebbe comportarsi in modo corretto, ma non ci riesce. Quando la dottoressa si è congratulata con me per l'ottimo lavoro che avevo fatto cercando di dargli delle linee guida, ho capito che non avevo sbagliato. È importante affidarsi a degli specialisti, la consapevolezza aiuta».

### Come vorrebbe che venisse visto suo figlio?

«Quando hai un figlio con Adhd è sempre lui il teppista della situazione. Ma chi sa guardare oltre la superficie vede altro: questi bambini sono creativi, sensibili, socievoli e intelligenti. Però non riescono a esprimere le emozioni o le incanalano male. Ma per la mia esperienza questi piccoli vanno valorizzati e non puniti o umiliati. Leo ha passato ore in castigo, poi quando ho imparato a dirgli "Stavolta l'hai combinata davvero grossa, ma la prossima so che farai di

meglio", le cose sono migliorate».

### Quando Leo è arrivato a scuola la sua iperattività ha creato problemi?

«Alla materna non è stata compresa: Leo era sempre in punizione fuori dalla porta e questo ha creato in lui frustrazione: "Anche se non faccio nulla tanto mi mettono in castigo", mi diceva abbattuto. Alle elementari le cose sono andate meglio: le maestre, anche se vicine alle pensioni, si sono messe in discussione e hanno accolto un bambino che si comportava in modo diverso dagli altri, senza colpevolizzarlo. Questo ha influenzato positivamente i compagni. Certo, rimane impegnativo seguire un ragazzino come lui, io mi sono trovata a farlo da sola dopo essermi separata da suo padre, e ho dovuto anche smettere di lavorare per seguirlo. Per fortuna, la mia famiglia mi sostiene: mia madre, mia sorella e i suoi figli, cioè i cugini di Leo, sono un punto di riferimento fondamentale».

### Come ci si sente a vivere sempre

### all'erta, nel timore che tuo figlio combini qualcosa?

«Impari a fare tutto velocemente: la spesa, le pulizie e a sincronizzare i tempi pur di stargli dietro. Non è un bel vivere, ma non puoi fare altrimenti».

### Cosa ha provato quando le hanno dato la diagnosi di Adhd e cosa consiglia alle altre mamme?

«Per me è stato un duro colpo all'inizio, anche se me lo aspettavo: nessuno come una madre conosce il proprio bambino. Il mio consiglio è non negare se si nota qualcosa di strano. Spesso un genitore teme che mandare un figlio dallo psicologo significhi farlo sentire sbagliato. È proprio il contrario. L'etichetta di "peste" gliela mettono addosso gli altri. Un professionista, invece, può aiutarti e con le strategie giuste si può mettere a punto una strategia».

### Cosa farà da grande Leo?

«È indeciso tra pasticciere, vigile del fuoco e veterinario. O forse l'hacker: è un drago con la tecnologia».

CONTRASTO