



GRUPPO DI PARENT TRAINING PER GENITORI DI BAMBINI CON DDAI

NELLA REGIONE LAZIO

Dott.ssa Erica Menotti, Presidente AIDAI ONLUS REGIONE LAZIO

Psicoterapeuta Familiare

Una presa in carico globale

Come molti altri disturbi neuropsicologici sono della convinzione che anche il Disturbo da Deficit d'Attenzione / Iperattività debba essere affrontato con una presa in carico globale che preveda un trattamento su più livelli. L'esperienza clinica - avallata da ricerche, teorie e statistiche a confronto - ci insegna come il contesto di appartenenza di un bambino "difficile" può essere di fondamentale importanza per agire con efficacia sul miglioramento delle condizioni psicologiche, cognitive e comportamentali del soggetto. Oggi, oltre alla terapia psicologica e farmacologia specifica per il bambino, possiamo proporre alla famiglie uno spazio dedicato tutto ai genitori.

Il concetto in inglese di *Parent Training* significa *Corso per Genitori* e cioè: formazione di competenze educative. Gli obiettivi principali sono: la riduzione dei comportamenti iperattivi e distruttivi del bambino a casa, il miglioramento dell'autopercezione di competenza e il decrescere del livello generale di stress a carico della famiglia.

Studi specifici mettono in luce come le famiglie dei bambini con DDAI presentano fattori caratteristici sia al livello cognitivo che comportamentale, quali: attribuzioni disfunzionali, credenze e aspettative non realistiche, regole educative inefficaci, scarso monitoraggio di comportamenti non adattivi, difficoltà di comunicazione, problemi di controllo della rabbia. Gli incontri di Parent Training hanno l'obiettivo di lavorare proprio su questi aspetti. È importante sottolineare come l'uso di tecniche psico-educative debba essere attentamente monitorato da un occhio esperto, per evitare il rischio di un risultato poco funzionale se non, addirittura, il possibile sviluppo di nuovi comportamenti non-adattivi.

Come è organizzato il Training

Il corso prevede nove incontri con scadenza quindicinale della durata di un'ora e mezza.

I primi tre incontri sono centrati sullo scambio di informazioni tra i genitori e l'operatore: in questa fase vengono discussi gli atteggiamenti dei genitori e successivamente le interazioni tra loro e le caratteristiche del bambino.

Dal quarto al sesto incontro si prendono in considerazione le tecniche di gestione del comportamento del bambino: si riflette sulle scelte educative che favoriscono l'autoregolazione, si cerca di individuare i comportamenti negativi del bambino e di ampliare il proprio bagaglio di strategie.

Nel settimo e ottavo incontro si riflette, invece, sulle tecniche di gestione cognitiva del bambino. Si lavora su come agire d'anticipo rispetto al problema e su come il genitore può divenire un modello abile nella soluzione dei problemi.

L'ultimo incontro è dedicato al bilancio del lavoro svolto. Questo è il programma di massima, ma nulla toglie il poter approfondire aspetti che lo specifico gruppo ritiene più rilevanti e quindi mettere in calendario una data in più.

Durante gli incontri viene distribuito del materiale informativo e delle schede sulle quali ogni genitore deve fare i "compiti" per la volta successiva. Questi compiti consistono in riflessioni sul proprio figlio, su i comportamenti più fastidiosi, sui punti di forza del bambino, sulle regole in casa e sulle proprie capacità a far rispettare le regole educative.

I partecipanti al gruppo

Il corso è organizzato in piccoli gruppi di genitori: da 6 o 8 persone (ideale è la partecipazione di coppie, ma è ammessa, anche, la presenza del singolo genitore). Il numero limitato di partecipanti ha come obiettivo la tutela dello "spazio" che ognuno deve potersi prendere per parlare della propria esperienza, e delle difficoltà che incontra nell'applicazione delle strategie che apprende durante gli incontri.

La strada che abbiamo percorso

Ho voluto riportare quest'esperienza, conclusasi a Roma nel mese di Giugno, perché credo sia davvero importante per gli operatori del settore e per i genitori dei bambini con DDAI venire a conoscenza di situazioni tangibili (non solo descritte negli articoli pubblicati su riviste straniere) e di quella che credo si possa definire una presa in carico seria e globale di questa patologia possibile anche in Italia.

Prima di iniziare a scrivere mi sono domandata più volte quale fosse il modo migliore per trasmettere le sensazioni, i dubbi, i pensieri e l'evoluzione di un gruppo che ha condiviso un'esperienza in cui è necessario interrogarsi, provare a cambiare e mettersi in gioco.

È per questo che ho chiesto ai partecipanti di aiutarmi con le loro parole a descrivere i loro vissuti relativi al corso.

Prima di riportare fedelmente ciò che mi è stato consegnato, credo che sia, però, utile annotare qui quelli che a mio avviso sono gli aspetti che più hanno accomunato questi genitori e quelli che si sono in parte modificati nel corso dei mesi.

Una delle difficoltà maggiori che i partecipanti hanno riscontrato è quella di identificare i punti forza, le risorse positive e i progressi dei loro figli. Questa difficoltà è stata, in realtà, più una paura ad iniziare che un ostacolo vero e proprio. I commenti a caldo di fronte alla sollecitazione «riflettiamo su ciò che “funziona” di questi bambini» sono stati del tipo: «ma non ci sono!», «non li troverò mai!», «troppo difficile!» Negli incontri successivi, però, è emerso chiaramente come i punti forza di questi bambini erano davanti ai loro occhi... solo che, nel caos delle “cose che non vanno”, erano sommersi o difficili da riconoscere! Ovviamente tutto ciò ha creato sensi di colpa e tristezza: «che brutto non essere più capaci di vedere il bello che c'è nel nostro bambino!». Ma questo è stato un buon punto di partenza per ulteriori riflessioni da cui far nascere idee nuove su come affrontare i problemi quotidiani.

Un altro aspetto rilevante è il trovarsi frequentemente di fronte ad insegnanti che, nonostante siano a conoscenza della presenza di un problema che ha anche un nome, nonostante siano stati ricoperti dalla famiglia di articoli, libri e quant'altro che li possa informare, rimangono rigidi nel descrivere questi bambini come pigri, svogliati, a volte maleducati e, soprattutto, distratti! Certo che sembrano distratti: questa è la loro patologia! Ma accanirsi contro gli insegnanti non ha molto senso, collaborare è invece fondamentale: loro hanno un mandato educativo molto importante e proprio per questo è nostro compito continuare a fare della “buona informazione”.

Un aspetto a mio avviso modificatosi durante il corso di Parent Training è la possibilità per questi genitori di credere nelle proprie capacità di recupero di certi comportamenti che sembrano ormai essersi strutturati. Spesso è stato detto, durante gli incontri, che l'esercizio di analisi delle situazioni problematiche era noioso e a volte frustrante, ma credo che proprio grazie a queste faticose riflessioni (la maggior parte delle volte richieste per iscritto) sia stato possibile aumentare il senso di competenza di questi genitori. A volte sembra difficile poter identificare anche la ricompensa giusta per il proprio figlio (“perché sembra che nulla sia abbastanza; perché anche se gli prometto la luna... fa comunque i capricci; perché ci satura e si perde la pazienza”) ma solo con un'attenta e costante analisi di ciò che accade si può comprendere cosa conta davvero per quel singolo bambino,

a volte solo una coccola in più! E poi ci sono le tecniche cognitivo-comportamentali: il time-out, per esempio, si è rivelato utile in alcune situazioni e i genitori si sono sentiti più capaci di gestire una *piccola peste* che così, almeno in alcuni casi, può essere in grado, con tanta fatica di tutti, di stare alle regole che più lo mettono in difficoltà.

I commenti dei genitori

“Ho partecipato, mio malgrado, ad un corso di parent training insieme ad altri genitori che, come me, cercavano di imparare a conoscere e a gestire un figlio con ADHD.

Il termine “mio malgrado” vuole sottolineare la mia diffidenza (fisica e mentale) nei confronti di questa esperienza. Tutto il corso è stato costellato da dubbi e ripensamenti, dovuti alle mille piccole difficoltà organizzative e ai ritmi incalzanti della vita di tutti i giorni. In realtà all’arrivo della giornata di training giuravo a me stessa che sarebbe stata l’ultima volta, ma poi all’uscita accettavo l’appuntamento successivo con serenità.”

Ancora oggi, a distanza di tre mesi dalla fine del corso, non so dire quanto sia stata utile questa esperienza. Voglio però ricordare la sensazione di essere capiti, di parlare la stessa lingua, di soffrire ed arrabbiarsi per le stesse difficoltà, di gioire e ridere per le stesse piccole cose. Insomma la sensazione di non essere soli.

Ho tentato, il più delle volte fallendo, di seguire i suggerimenti ed i buoni propositi che ci scambiavamo durante le sedute; ho cominciato a riconoscere i piccoli fragili segnali di cambiamento in mia figlia; ma soprattutto sto faticosamente imparando ad amarla così com’è.

Forse tutto questo è ancora troppo poco, e so che aver seguito il corso di parent training (o come dice mio figlio maggiore “la scuola per diventare un bravo genitore”) non basta. La strada è lunga, faticosa e piena di difficoltà, ma ho la sensazione che sia comunque quella giusta da percorrere. E io mi tengo pronta.

(La mamma di Teresa)

“All’inizio la cosa che ha richiesto maggior sforzo è stata per noi il dover individuare gli aspetti positivi di Davide, i cosiddetti “punti di forza”.

Questa riflessione “forzata” ha messo in luce aspetti di nostro figlio diversi da quelli che fino a quel momento avevamo visti, troppo presi a dover fronteggiare tutto quello che il suo atteggiamento negativo generava.

Abbiamo imparato a gratificarlo ogni qualvolta mostrava un comportamento positivo, “fermarlo” (time out) quando la sua rabbia esplodeva in modo irruento, contrattare premi per azioni positive e perdite di privilegi per quelle negative.

Piano piano, quasi inconsapevolmente, tutte queste tecniche apprese e applicate sono diventate parte di un comportamento automatico.”

Certo non sempre si è presenti e magari non si applicano più con la precisione delle prime volte, ma forse è proprio questo lo scopo del corso: far sì che la vita con questi bambini diventi più fluida e scorrevole, e che il sorriso prenda più spesso il posto delle grida, della rabbia e dello sconforto.

Un altro aspetto positivo del corso è stato quello di poter condividere e confrontare con altri genitori tutti quei problemi che sembravano solo nostri, e finalmente credere fino in fondo che la “colpa” non è nostra; troppe volte siamo stati additati come genitori incapaci di educare i propri figli.

A questo punto l’unica cosa che ci auspichiamo è che l’A.I.D.A.I. possa entrare con più “forza” nelle scuole, dove i nostri figli incontrano le maggiori difficoltà d’inserimento e sono facilmente etichettati come “maleducati e pigri”, perché purtroppo la maggior parte dei docenti non è preparata a gestire bambini con simili disagi e disconosce totalmente o rifiuta l’esistenza del problema.”

(I genitori di Davide)

Forse non servono troppi commenti a queste parole. Credo che i bambini con DDAI possono essere aiutati solo se i genitori sentono di essere in grado di farlo.

Il presente/futuro

Ad oggi presso il Centro AIDAI REGIONE LAZIO si stanno conducendo altri due gruppi di Parent Training, dislocati presso le due sedi, uno dei quali è giunto quasi alla conclusione. Per il mese di Marzo è previsto l’attivazione di un gruppo nuovo che si sta formando in questo periodo.