

*VIII Congresso Nazionale AIDAI
Pescara, 15-16 Settembre 2011*

**Parent Training Due:
un percorso rivolto ai genitori
di adolescenti ADHD**

*Donatella Benetti, AIDAI-Veneto, Studio di
Psicologia di Fiesso D'Artico, Venezia*

*Claudio Vio, U.O.C. di NPI, San Donà di Piave,
Venezia*

Parent Training: Definizione

- **Un qualunque programma centrato su un percorso relazionale con un trainer, che abbia come finalità il rivolgersi a genitori, in rapporto a figli che evidenzino situazioni problematiche**

Parent Training: Definizione

- **“Gli obiettivi sono l’insegnamento di abilità necessarie per contrastare situazioni familiari problematiche e l’acquisizione di un atteggiamento orientato al problem-solving”**

(Fabbro, 2004)

- **Elemento chiave nella prognosi**
- **Associazione con altri trattamenti (di tipo attentivo, autoregolativo, social skills, farmacologico)**
- **Di gruppo**
- **Individuale in caso di separazioni, madri single, scarsa partecipazione dei padri, psicopatologie in famiglia**

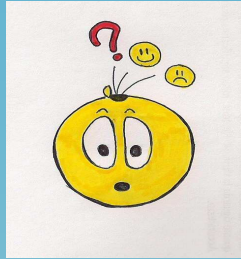
(Clinical Child and Family Psychology Review)

- **Confrontarsi**
- **Far emergere le potenzialità educative presenti, ma attuate a fatica**
- **Migliorare il senso di competenza ed efficacia genitoriale**
- **Aumentare la propria autostima**
- **Intervenire sulla gestione dello stress e della rabbia provata**

Parent Training

Il bambino con deficit di attenzione/iperattività **Vio et al., 2002**





Parent Training Due

- *Richiesta dei genitori stessi*

risolvere nozioni, strategie e tecniche apprese in un primo momento formativo

- *Necessità di un lavoro mirato*

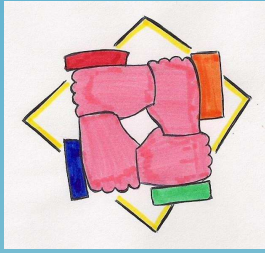
in vista della crescita e dell'ingresso nell'età adolescenziale

Parent Training Due

- **Approfondimento di tematiche quali:**
 - ✓ **dinamiche tra fratelli**
 - ✓ **bisogno di rassicurazione sulle modalità di gestione educativa**
 - ✓ **indulgenza verso i propri errori**
 - ✓ **aspetti emotivi e di relazione**

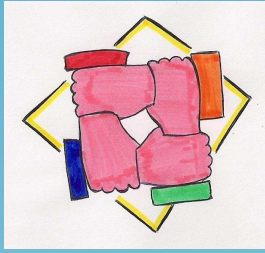
Parent Training Due

- **Per rispondere all'esigenza di:**
 - ✓ **contenere insoddisfazione, credenze non realistiche, peso eccessivo dato al giudizio altrui**
 - ✓ **riflettere, scoprire, riscoprire aspetti positivi del proprio figlio**



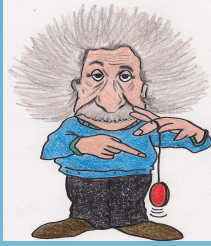
Parent Training Due

- **Nuove attività strutturate**
- **Continuità agli incontri di un primo Parent Training**
- **Primo Percorso indipendente, più specifico per genitori di preadolescenti ed adolescenti ADHD**



Parent Training Due

- **Sette incontri**
- **Sedute quindicinali, della durata di 90 minuti**
- **Preferibilmente rivolte ad un gruppo di 4-5 coppie**



Primo Incontro

- **Lettera di Benvenuto ai genitori**
- **Test**
- **I 7 Falsi Miti sull'educazione dei figli**
- **Somministrazione dei Questionari**
Parenting Stress Inventory, SDAI e SDAG

Test:
“Sei un Esperto Conoscitore di particolari tecniche educative utili con figli vivaci, un po’ ribelli?”

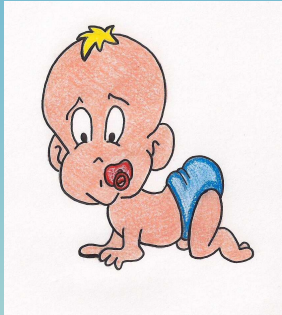
1. La punizione..

- Mi permette di diventare più potente nei confronti di mio figlio: finalmente capirà chi comanda!**
- Insegna chiaramente a mio figlio che cosa deve fare**
- Può essere utile se è leggera, data con parsimonia ed in casi eccezionali**

2. Se chiedo a mio figlio di fare una cosa, ma non si mette in moto immediatamente..

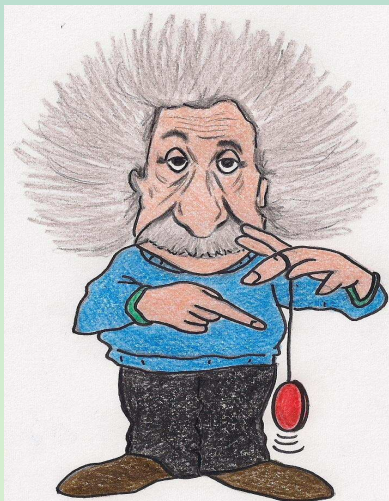
- Devo ripetergli molte volte la stessa cosa finché non la farà**
- Posso provare a cambiare il mio modo di fargli la richiesta**
- Devo farla io al posto suo**

Punteggi e Profili



**Meglio migliorare il livello delle
conoscenze,
crescendo con accanto un esperto..**

**Siamo sulla retta via,
ma c'è ancora molto da camminare!**



**Complimenti! Si merita una
laurea ad honorem!**



I Sette Falsi Miti sull'Educazione dei Figli

- 1. Le mie punizioni cambieranno i suoi cattivi comportamenti** (*Dargli una punizione lo aiuterà ad imparare la lezione*)
- 2. Più insisto e più cambierà** (*Te l'ho detto cento volte?!*)
- 3. Se lo lodo, lo vizio** (*Bravo!*)
- 4. Se lo castigo, lo vizio** (*Bravo!*)
- 5. Se lo lodo, lo vizio** (*Bravo!*)
- 6. Se lo castigo, lo vizio** (*Bravo!*)
- 7. Mi ricordo esattamente cosa vuol dire essere adolescente..** (*Io, alla tua età..*)



Secondo Incontro

Il preadolescente ADHD

- **Sviluppo tipico**
- **Le divergenze nell'adolescente ADHD**

Cosa succede ai vostri figli? Sviluppi tipici della crescita ed ingresso nell'età adolescenziale

- **Elenco delle possibili problematiche**
- **Riflessione sulla rabbia provata**
- **Panoramica sulle caratteristiche dello sviluppo tipico e l'ingresso nell'età adolescenziale**

*Superpubertà
(Neuhaus, 2004)*





Secondo Incontro

Il preadolescente ADHD

- **Le qualità positive**
- **E i cambiamenti dei genitori?...**
- **Le situazioni di conflitto, il superare i limiti, l'arte del compromesso**



Terzo Incontro

Dalla teoria alla pratica: la vita quotidiana con l'adolescente ADHD

- **Come dobbiamo reagire?..**
- **Ma con l'ADHD si deve scusare tutto?**
- **Strategie concrete: alcune regole per gestire il comportamento**
- **La gestione del tempo, delle cose, del denaro**

Genitori stressati e caos in famiglia

- **Effetti dello stress sui genitori (e sui figli!)**
- **Come affrontare lo stress: otto principi guida**

Effetti dello stress sui genitori (e sui figli!)

Genitori stressati, maggiore probabilità di:

- ✓ **essere severi ed autoritari nell'interazione coi figli**
- ✓ **esprimersi in modo aggressivo**
- ✓ **ricorrere a punizioni fisiche**
- ✓ **reagire impulsivamente e fare fatica a lasciar perdere**
- ✓ **lasciarsi meno coinvolgere emotivamente**

Quarto Incontro

- **Una casa caotica**
- **Altro fattore di stress: *che fare quando i fratelli litigano?***
- **Suggerimenti per i continui litigi**



La lingua della giraffa

<i>Il lupo</i>	<i>La giraffa</i>
<p>Rende difficile la comunicazione tra le persone</p> <p>Nasconde i veri sentimenti</p> <p>Diventa aggressivo in maniera improvvisa</p> <p>Cerca di ferire l'interlocutore</p>	<p>Si pone al di sopra di ciò che accade</p> <p>Vede il mondo da un'altra prospettiva</p> <p>Ha un grande cuore che pompa il sangue fino alla lontana testa</p> <p>Rispetta l'altro</p>



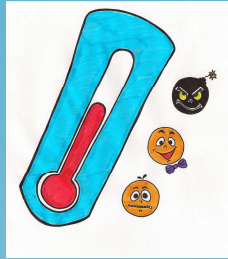
La lingua della giraffa

La lingua del lupo

Giudica e condanna
Classifica le persone in base al loro comportamento
Suddivide le cose in buone/cattive, giuste/sbagliate, normali/anormali
Dà la colpa
Fa riferimento a regole generali
Ha paura delle soluzioni originali
Preferisce punire (o premiare)

La lingua della giraffa

Non nasconde i suoi sentimenti, ma li mostra alle persone
Esprime con chiarezza i suoi bisogni e i suoi desideri
Non ha paura di parlare esplicitamente
E' sincera, e chi parla con lei lo sa, perciò non ha retropensieri e non ha bisogno di difendersi
Vede molte possibili soluzioni



Quinto Incontro

Come comunicare:modalità alternative di mettersi in relazione con i figli

- **Il genitore anassertivo/aggressivo**
- **Le frasi tipiche, lo stile comunicativo**
- **Le reazioni del proprio figlio
(Autostima, Atteggiamento, Emozioni,
Comportamento)**

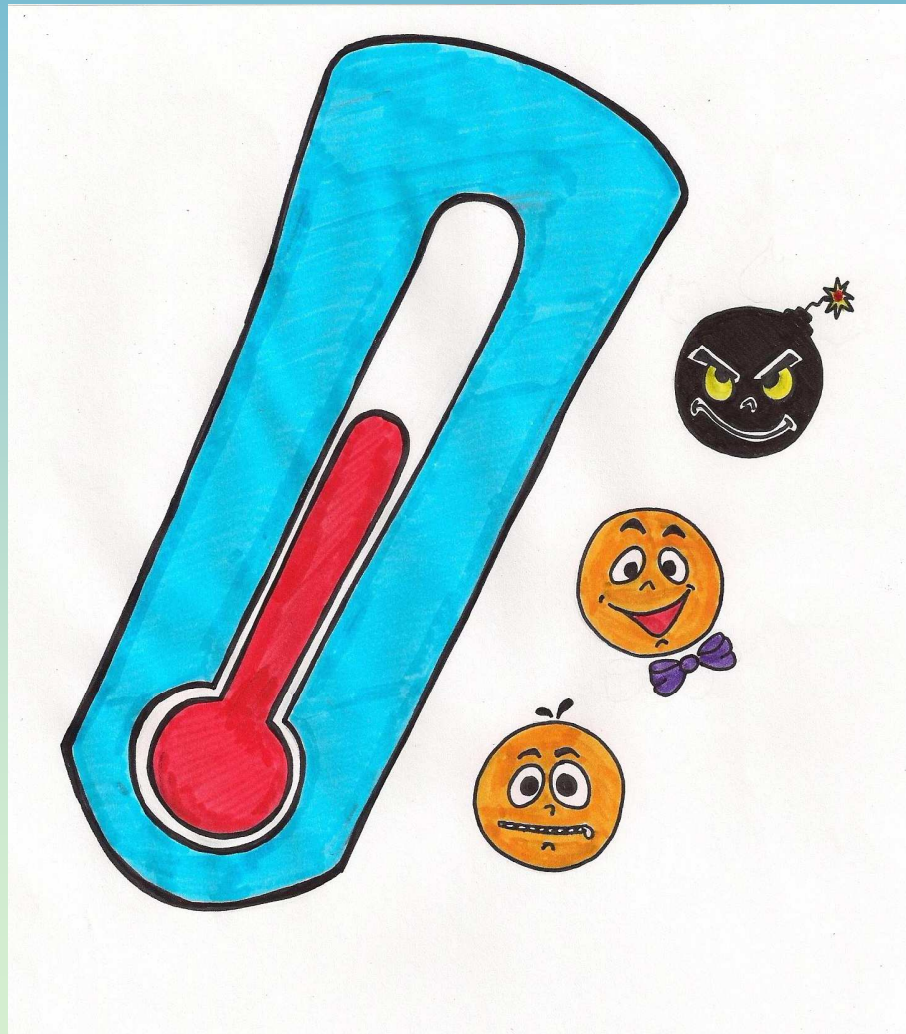
Esercitazione: il Termometro dell'assertività

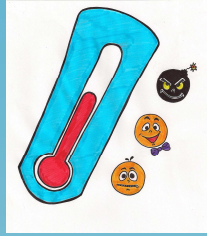
In una situazione del genere come reagireste?

A. Avete ripetutamente chiesto a vostro figlio di mettere in ordine la sua camera ma continua a rimandare dicendo “lo farò più tardi”:

- 1. perdetevi la pazienza e urlate**
- 2. non dite niente e mettete in ordine voi**
- 3. insistete fino a che non ubbidisce**

Esercitazione: il Termometro dell'assertività



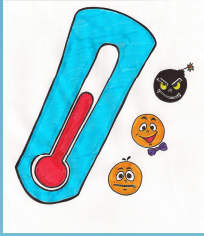


Quinto Incontro

- **Il genitore assertivo**
- **Tabella-confronto: modo di comunicare diretto e chiaro vs indiretto e vago**

Modo di comunicare

Diretto e chiaro	Indiretto e vago
Quando lasci i piatti sporchi in giro per la casa mi sento come una cameriera	Come sei disordinata
Avevamo stabilito la tv fino alle ore 22 e poi a letto	Vai a letto ora, non vedi come sei stanca
Ultimamente volti lo sguardo quando ti si parla ed hai un'espressione accigliata. C'è qualcosa che non va?	Che hai?



Quinto Incontro

- **Il genitore assertivo**
- **Tabella-confronto: modo di comunicare diretto e chiaro vs indiretto e vago**
- **Empatia**
- **Livello verbale e non-verbale (voce, sguardo e mimica, postura, prossemica, il silenzio)**
- **Esempi**

Compiti per casa

Tabella per il papà

dove e con chi mi trovo?	come ho risposto?	sono riuscito a comunicare..?	se no, perchè?	come mi sono sentito?	come si è comportato mio figlio?



Sesto Incontro

**Come allenarsi a diventare decisi, chiari,
onesti? Alcune tecniche di
comunicazione assertiva**

- **Ascolto attivo**
- **Linguaggio dell'Io**
- **Schema di comunicazione**

L'ascolto attivo

- **Pensate a qualcuno che vi ascolta con attenzione. Da cosa lo capite? Cosa provate?**
- **Ora pensate a qualcuno che secondo voi non vi sta a sentire. Da cosa lo capite? Che effetto vi fa?**
- **Da cosa capite che l'altro non vi sta più a sentire? Che non è interessato? Che sta pensando ad altro?**
- **Pensate ad una recente occasione in cui voi non siete stati a sentire. Com'è andata a finire?....**

Esercitazione: Un esempio di ascolto attivo

“Mamma, oggi a ricreazione Marcella mi ha lasciata sola. E’ una stupida!”

“

”

“Sono molto arrabbiata! Non voglio più che sia mia amica”

“

”

“Sì. Ma poi come faccio? Non ho altre amiche come lei..”

“

”

“Devo trovare un modo”

“

”

“Qualche volta potrei fare come vuole lei...”

Esercitazione: Soluzione

*“Mamma, oggi a ricreazione Marcella mi ha lasciata sola.
E’ una stupida!”*

“Sei proprio arrabbiata con Marcella..”

*“Sono molto arrabbiata! Non voglio più che sia mia
amica”*

*“Sei così arrabbiata da pensare che non vuoi vederla mai
più?”*

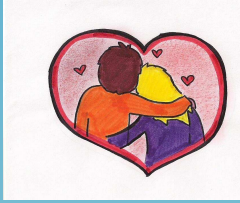
“Sì. Ma poi come faccio? Non ho altre amiche come lei..”

“E stare da soli è davvero brutto”

“Devo trovare un modo”

“Non sarà facile, ma è possibile! Come potremmo fare?”

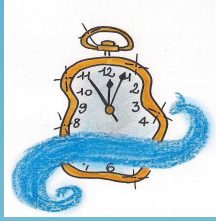
“Qualche volta potrei fare come vuole lei...”



Sesto Incontro

Come allenarsi a diventare decisi, chiari, onesti? Alcune tecniche di comunicazione assertiva

- **Uscire dalla trappola dei litigi**
- **Fare e ricevere una critica**
- **Dare direttive chiare e concise**
- **“Giochetti” nella comunicazione: ciò che si dovrebbe fare**
- **Le parolacce**



Settimo Incontro

Conclusioni

- **Risomministrazione dei Questionari**
Parenting Stress Index, SDAI e SDAG

Considerazioni Finali *Criticità*

- 1. Non è ancora stato realizzato un PT di gruppo in cui sia stato utilizzato questo nuovo materiale**
 - **Esperienza con 5 coppie di genitori di adolescenti ADHD in percorso individuale**
 - **Possibilità di correggere in itinere, perfezionare ed adattare ai casi specifici alcune attività solo abbozzate**

Considerazioni Finali *Criticità*

2. **“Densità” di idee e suggerimenti**
3. **Mancanza di un ulteriore incontro**
- ✓ **rapporto dell'adolescente ADHD con il mondo giovanile di oggi (comportamento stradale, utilizzo di droghe, comportamenti devianti)**
4. **Mancanza dell'accenno alle strategie da adottare nel rapporto con gli insegnanti e con l'istituzione scuola**

Considerazioni Finali

Punti di Forza

- 1. Comprensibilità delle schede ed accessibilità del linguaggio**
- 2. Utilità degli esempi riportati**
- 3. Carattere positivo dell'approccio**
- 4. Elementi “ludici” (lettera di benvenuto, test a crocette, Falsi Miti, vignette, fumetti, esempi e scene descritte)**
- 5. Concretezza e praticità dei consigli e delle tecniche**

Considerazioni Finali

- **Perfezionare lo strumento, suo utilizzo in PT di gruppo**
- **Speranza che possa essere utilizzato e messo a servizio di gruppi di genitori, che con la loro esperienza di vita accanto ad un figlio ADHD potrebbero contribuire a correggerlo, modificarlo, ampliarlo, arricchirlo**



Grazie per l'Attenzione!



*Associazione Italiana
Disturbi di Attenzione, Iperattività e
Patologie Associate – Veneto*

veneto.aidai@libero.it

*Via Riviera del Brenta n.65/a
Fiesso d'Artico (Ve)
Telefono 041.5160879*