

AIUTO, MIO FIGLIO E' IPERATTIVO

Articolo pubblicato su “ Il Padova” in data 29.01.10 e su “Il Mattino di Padova” in data 1.02.10

Mio figlio di 7 anni è un bambino iperattivo: come ci si comporta? Gli spiego di non fare cose pericolose, ma lui non ascolta...

Ad alcuni genitori può sembrare in certe giornate di fare solo rimproveri ai propri figli: -“Fermo!”, “Vieni qui”; “Stai attento!”- , con il risultato di ritrovarsi stremati per lo sforzo di tenere sotto controllo queste “piccole pesti” che non stanno mai ferme. Con facilità allora i bambini molto vivaci possono essere definiti “iperattivi”, anche se questa definizione si adatta, in realtà, ad un numero assai ristretto di bambini.

Per tutti gli altri possiamo tener presente che i bambini, già alla nascita, non sono tutti uguali e chi ha un temperamento “ad alta attività fisica” ha bisogno di muoversi spesso e di passare velocemente da una situazione ad un'altra. Ma come contenere l'instancabile esuberanza di questi bambini, che li porta a mettersi in situazioni in cui rischiano di farsi male? Come guidarli ad essere più consapevoli delle conseguenze di ciò che fanno? Come ridurre la tensione dei continui braccioni di ferro genitori-figli?

Fondamentale è il ruolo della “disciplina” educativa, che non consiste nel dare punizioni, ma nell'aiutare gradualmente un figlio ad auto-controllare il proprio comportamento. Questa capacità, che non è naturale, ma si sviluppa lentamente, è più difficile da imparare per qualche bambino e richiede tempo e pazienza da parte dei genitori. E' efficace provare ad ignorare alcuni comportamenti del figlio, naturalmente se non sono pericolosi, per non rinforzarli con l'attenzione continua, e soprattutto sottolineare, con calore affettivo, quelli positivi, che invece talvolta rischiano di passare inosservati.

E' più facile “comportarsi bene” per un bambino se le regole da rispettare e le situazioni in cui è richiesta una prolungata immobilità sono poche e veramente necessarie, se gli adulti prevedono delle frequenti pause per scaricarsi fisicamente, per esempio durante un viaggio o un pranzo. Può essere anche opportuno in alcuni momenti evitare gli ambienti troppo ricchi di stimoli e l'eccesso di attività che possono aumentare l'irrequietezza.

Importante è poi assicurarsi che il bambino ascolti quando gli parliamo, anche fermandolo con pacata decisione, abbassandosi per guardarlo negli occhi e spiegandogli concretamente quale comportamento – possibilmente uno alla volta - ci aspettiamo da lui, in quanto tempo e gli effetti dell'eventuale disobbedienza.

**Paola Milani, professore associato Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Università di Padova.
Con la collaborazione di Ombretta Zanon, psicopedagoga, Facoltà di Scienze della Formazione,
Università di Padova
Inviare domande a: lascuoladeigenitori@comune.padova.it**