



CALMA IN 7 GIORNI

Guida pratica per genitori di bambini con ADHD

SETTE GIORNI PER CAPIRE, ACCOGLIERE E ACCOMPAGNARE IL CERVELLO UNICO DI TUO FIGLIO

Una lettera per te, prima di cominciare

Sesei qui, probabilmente hai già provato molte cose. Hai letto articoli, hai chiesto consigli, hai alternato pazienza infinita e sere in cui hai alzato la voce più di quanto volessi. E ti è rimasto addosso quel pensiero: forse sono io che sbaglio qualcosa. Voglio dirti una cosa prima di ogni strategia: crescere un bambino con ADHD è oggettivamente più faticoso. Non sei più fragile degli altri genitori, stai semplicemente facendo un lavoro più pesante, spesso senza che nessuno lo veda. La stanchezza che senti non è un difetto di carattere, è il conto onesto di una giornata in cui hai gestito dieci transizioni difficili invece di due.

Questa guida non promette di trasformare tuo figlio. Non esiste un metodo che spenga l'ADHD in una settimana, e chi te lo promette ti sta vendendo qualcosa. Quello che può succedere davvero, nei prossimi sette giorni, è molto più concreto: capire perché certe cose non funzionano, cambiare il modo in cui chiedi, costruire un ambiente che lavora al posto tuo e ritrovare qualche momento di calma in giornate che oggi sembrano solo una catena di urgenze.

Il cambiamento che vedrai non sarà lineare. Ci saranno giorni in cui penserai che tutto funziona e giorni in cui penserai di essere tornato al punto di partenza. Anche quello fa parte del percorso: nella maggior parte delle famiglie il miglioramento ha la forma di una scala con molti gradini e qualche scivolata, non di una linea dritta.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Non leggere tutta la guida stasera. Leggi un capitolo al giorno e applica una sola cosa. La differenza tra chi ottiene risultati e chi no non è la quantità di strategie conosciute, è quante ne mette in pratica davvero.

Un'ultima cosa. Tuo figlio non sta cercando di renderti la vita difficile: sta cercando di stare al mondo con un cervello che va più veloce del suo freno. Ogni volta che riuscirai a ricordartelo, risponderai in un modo diverso. E il suo comportamento seguirà, prima o poi, il tuo.

Come usare questa guida

La guida è organizzata in sette capitoli, uno per ogni giorno. Ogni capitolo segue sempre la stessa struttura, così da diventare familiare fin dal secondo giorno.

- **Introduzione** — che cosa affrontiamo oggi e perché conta.
- **Sezioni pratiche** — spiegazioni brevi seguite da cose concrete da fare.
- **Tabelle di confronto** — l'errore comune accanto alla versione che funziona.
- **Suggerimento rapido** — una singola mossa da applicare oggi stesso.
- **Voci di genitori** — esperienze reali, con i loro tempi e i loro inciampi.
- **Errori da evitare** — le trappole più frequenti di quel tema.
- **Schede da compilare** — moduli da riempire a penna, direttamente sulla guida.
- **Domande per riflettere** — quattro domande da portarti dietro nella giornata.
- **Piano d'azione** — sette passi concreti, e uno spazio per i tuoi appunti.

Tre regole per far funzionare la settimana

1. **Una cosa al giorno.** Scegli una sola strategia e applicala davvero, fino a sera.
2. **Scrivi.** Le impressioni ingannano, gli appunti no: ti serviranno il settimo giorno.
3. **Non giudicarti.** Se salti un giorno, riprendi il giorno dopo da dove eri rimasto.

A chi è rivolta

La guida è pensata per genitori di bambini dai quattro ai dodici anni circa, con diagnosi di ADHD oppure con difficoltà di attenzione, impulsività e regolazione emotiva ancora in fase di valutazione. Molte strategie funzionano bene anche con i ragazzi più grandi, adattando linguaggio e livello di autonomia. Se stai crescendo un adolescente, coinvolgilo nelle decisioni molto più di quanto suggerito qui: a quell'età l'alleanza conta più della struttura.

Che cosa questa guida non è

- Non è uno strumento diagnostico: non serve a stabilire se tuo figlio abbia o meno un ADHD.
- Non è un'alternativa a una valutazione specialistica o a un percorso terapeutico in corso.
- Non dà indicazioni su farmaci: quella è materia esclusiva del medico che segue tuo figlio.
- Non è un elenco di regole valide per tutti: è un insieme di strumenti da adattare a casa tua.

«Ho comprato tre libri sull'ADHD e li ho finiti tutti senza cambiare niente. La differenza l'ha fatta decidere di applicare una cosa sola al giorno, anche piccola.»

Federica, mamma di Gabriele, 9 anni

ANNOTAZIONI

Prima di iniziare: la fotografia di oggi

Prima di cambiare qualcosa, serve un punto di partenza. Compila queste due pagine oggi,

con onestà e senza cercare di dare l'immagine migliore: al settimo giorno le rileggerai e capirai quanto ti sei davvero mosso. Senza una fotografia iniziale, i progressi piccoli diventano invisibili, ed è proprio per questo che tanti genitori si convincono che nulla stia funzionando.

Quanto pesano oggi queste situazioni

Per ciascuna situazione segna un numero da 1 (nessun problema) a 5 (ogni giorno è una battaglia).

Situazione	Oggi (1-5)	Fra 7 giorni
Svegliarsi e prepararsi al mattino		
Uscire di casa in orario		
Iniziare i compiti		
Portare a termine i compiti		
Stare a tavola		
Spegnere gli schermi		
Andare a dormire		
Gestire la rabbia e le crisi		
Rapporti con fratelli o compagni		
Il mio livello di stress		

Le tre situazioni su cui voglio lavorare

LE MIE PRIORITÀ DELLA SETTIMANA

Priorità 1

Perché la scelgo

Priorità 2

Perché la scelgo

Priorità 3

Come capirò che sta migliorando

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli priorità piccole e osservabili. "Uscire di casa senza urlare" è una priorità. "Essere più sereni" non lo è: non saprai mai se l'hai raggiunta.

ANNOTAZIONI

Indice dei contenuti

Giorno 1 · Capire il cervello di tuo figlio	8
2 · Creare un ambiente che sostiene	16
· Comunicare senza alzare la voce	24
Giorno 4 · Compiti e scuola senza battaglie	31
Giorno 5 · Amicizie e abilità sociali	38
Giorno 6 · Movimento, alimentazione e sonno	45
Giorno 7 · Tirare le fila e andare avanti	52
Venti errori da non ripetere	59
Domande frequenti dei genitori	61
Il piano dei 30 giorni	64
Strategie per età	66
Momenti difficili: un piano di emergenza	67
Modelli di comunicazione con la scuola	69
Schede da stampare e compilare	71
Piccolo glossario	75
Prendersi cura di chi cura	76
Dove chiedere aiuto	78
Il diario dei sette giorni	80
Il quaderno delle quattro settimane	88
I 7 giorni in una pagina	93

GIORNO 1

Giorno 1 · Capire il cervello di tuo figlio



Benvenuto al primo giorno. Se hai aperto questa guida, probabilmente conosci bene la sensazione di ripetere la stessa richiesta cinque volte, la stanchezza della sera e quel pensiero che torna: sto sbagliando qualcosa? La risposta breve è no.

Il comportamento di tuo figlio non è un capriccio e non è il risultato di un'educazione sbagliata: è il modo in cui il suo cervello elabora attenzione, tempo e motivazione. Oggi non cambieremo nulla nella tua giornata. Oggi impariamo a guardare, perché ogni strategia dei prossimi sei giorni poggia su ciò che capirai oggi.

IN QUESTO CAPITOLO

- Cos'è davvero l'ADHD
- Le funzioni esecutive, spiegate semplice
- Le tre aree da osservare
- Il tempo funziona in modo diverso
- La motivazione non è un interruttore
- I punti di forza che rischi di non vedere
- Il rapporto dei 1000 messaggi negativi
- Osservare invece di correggere
- Aspettative realistiche per questa settimana
- Tre scene di vita reale
- Che cosa succede dentro di te
- Il linguaggio che usi su di lui

Cos'è davvero l'ADHD

L'ADHD è una condizione del neurosviluppo: significa che alcune aree del cervello maturano con tempi e ritmi diversi dalla media. Non è pigrizia, non è mancanza di intelligenza, non è un problema di volontà. È una differenza reale e misurabile nel modo in cui il cervello gestisce le funzioni esecutive: pianificare, aspettare, iniziare un compito noioso, ricordare istruzioni in sequenza, fermarsi prima di agire.

Il nodo centrale non è l'attenzione in sé, ma la sua regolazione. Lo stesso bambino che perde il filo dopo trenta secondi di compiti può restare immerso per due ore in un gioco di costruzioni. Non è incoerenza: è un sistema di attivazione che si accende con l'interesse, la novità, l'urgenza e il movimento, e fatica ad accendersi con tutto il resto.

Le ricerche parlano di un ritardo di maturazione di alcune aree della corteccia prefrontale che può arrivare a due o tre anni rispetto ai coetanei. Tradotto nella vita di tutti i giorni: il tuo bambino di nove anni, nelle situazioni che richiedono autocontrollo e organizzazione, si comporta spesso come un bambino di sei o sette. Non perché non voglia crescere, ma perché quella parte del suo cervello sta arrivando più tardi. Arriverà.

Le funzioni esecutive, spiegate semplice

Immagina un direttore d'orchestra. Gli strumenti— memoria, linguaggio, movimento, emozioni — funzionano benissimo. È il direttore che entra in ritardo, si distrae, cambia spartito. Le funzioni esecutive sono quel direttore.

Funzione	Cosa fa	Come si vede a casa
Inibizione	Fermare l'impulso prima dell'azione	Risponde male, tocca tutto, interrompe
Memoria di lavoro	Tenere a mente più informazioni	Dimentica la seconda richiesta su tre
Avvio del compito	Passare dall'intenzione all'azione	Sa cosa fare ma resta fermo
Flessibilità	Cambiare piano senza crollare	Si blocca se salta un programma
Regolazione emotiva	Dosare l'intensità della reazione	Da zero a cento in due secondi
Percezione del tempo	Sentire quanto dura una cosa	Cinque minuti e un'ora sembrano uguali

Quando guardi un comportamento difficile, prova a chiederti quale di queste sei funzioni si è inceppata. È un cambio di prospettiva piccolo che cambia completamente la risposta: davanti a un dimenticato si reagisce con un rimprovero, davanti a una memoria di lavoro satura si reagisce con un promemoria.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Quando parli dell'ADHD davanti a tuo figlio, usa la parola "diverso" e non "sbagliato". I bambini interiorizzano le etichette che sentono sul loro conto molto prima di saperle discutere.

Le tre aree da osservare

Nella pratica quotidiana le difficoltà si raccolgono in tre grandi famiglie. Quasi nessun bambino le presenta tutte con la stessa intensità: riconoscere il profilo di tuo figlio ti dice su quali strategie investire per prime.

- **Disattenzione** — perde il filo, dimentica materiale, sembra non ascoltare, si distrae con rumori o pensieri, salta i passaggi di un compito, evita le attività che richiedono sforzo mentale prolungato.
- **Iperattività** — bisogno costante di muoversi, dondolare, parlare, toccare; la quiete richiede una fatica reale, non è una scelta. Nei più grandi diventa spesso agitazione interna invece che movimento visibile.
- **Impulsività** — agisce prima di pensare, interrompe, fatica ad aspettare il turno, reagisce con intensità sproporzionata a frustrazioni piccole, prende decisioni rapide di cui si pente subito dopo.

Il tempo funziona in modo diverso

Molti bambini con ADHD vivono in due soli tempi: adesso e non adesso. Una verifica fra tre giorni appartiene al "non adesso", quindi non produce nessuna spinta ad agire. Questo spiega perché le conseguenze lontane — buoni voti a giugno, una gita fra due settimane — non funzionano come leva, mentre una ricompensa piccola oggi funziona benissimo.

Tutto ciò che renderai visibile e vicino nel tempo diventerà improvvisamente utilizzabile: un timer sul tavolo, una tabella appesa, una ricompensa oggi invece che domenica. È il principio che useremo per tutta la settimana, e forse il più potente di tutta la guida.

La motivazione non è un interruttore

Nel cervello con ADHD il sistema della dopamina risponde meno agli stimoli ordinari. Non è che tuo figlio non voglia: è che per attivarsi ha bisogno di più segnale. Quattro elementi alzano il segnale in modo affidabile: interesse, novità, sfida e urgenza. Quando una richiesta ne contiene almeno uno, l'avvio diventa possibile.

- Trasforma un compito noioso in una gara contro il timer: aggiungi urgenza.
- Cambia stanza, colore del quaderno, penna: aggiungi novità.
- Collega il compito a un suo interesse reale: aggiungi interesse.
- Alza leggermente l'asticella e dichiaralo: "secondo me dieci non ce la fai": aggiungi sfida.

I punti di forza che rischi di non vedere

Lastessa struttura cerebrale che crea difficoltà porta con sé risorse che meritano di essere nominate ad alta voce, perché tuo figlio ha bisogno di sentirle almeno quanto ha bisogno delle regole.

- **Creatività divergente** — trova soluzioni che agli altri non vengono in mente.
- **Iperfocus** — quando qualcosa lo appassiona, raggiunge una profondità rara per la sua età.
- **Energia e intraprendenza** — parte, prova, osa, rompe la routine del gruppo.
- **Empatia e senso di giustizia** — spesso è il primo ad accorgersi di chi resta fuori.
- **Resilienza** — affronta ogni giorno più frustrazioni di un coetaneo e continua a riprovarci.
- **Sincerità** — dice quello che pensa, e questo nella vita adulta vale moltissimo.

«Per anni ho pensato che Matteo non mi ascoltasse per farmi un dispetto. Il giorno in cui ho capito che semplicemente non riusciva a tenere in mente tre richieste di fila, ho smesso di arrabbiarmi e ho iniziato a darne una alla volta. È cambiato tutto, prima in me che in lui.»

Chiara, mamma di Matteo, 8 anni

Il rapporto dei 1000 messaggi negativi

Sistima che un bambino con ADHD riceva ogni giorno molte più correzioni di un coetaneo: smettila, stai fermo, quante volte devo dirtelo. Sommate negli anni, queste frasi costruiscono l'idea di essere un bambino sbagliato. Gran parte della bassa autostima che vediamo in questi ragazzi non nasce dall'ADHD, nasce da come il mondo ha risposto all'ADHD.

Da oggi tieni presente una proporzione: cinque osservazioni positive per ogni correzione. Non servono complimenti gonfiati, bastano descrizioni precise di cose vere: "ti sei rimesso le scarpe da solo", "hai aspettato il tuo turno per tre minuti".

ERRORI FREQUENTI NEL PRIMO GIORNO

- Cercare una spiegazione unica: l'ADHD è sempre l'intreccio di biologia, ambiente e relazione.
- Confrontare tuo figlio con un fratello o un compagno: ogni confronto toglie energia utile.
- Cambiare dieci cose insieme e valutare tutto dopo due giorni.
- Leggere l'ADHD come colpa di un genitore, del divorzio, degli schermi o della scuola.

Osservare invece di correggere

Per oggi hai un solo compito: guardare tuo figlio come guarderesti un bambino che non conosci, con curiosità invece che con l'ansia di correggere. Prendi nota di tre momenti difficili e tre momenti buoni. Ti servirà tutta la settimana come base di partenza.

DIARIO DI OSSERVAZIONE DEL GIORNO 1

Momento difficile 1 — ora e situazione

Cosa è successo prima

Momento difficile 2 — ora e situazione

Cosa lo ha calmato

Momento buono 1

Momento buono 2

Una cosa che ha fatto bene e che non gli ho detto

Aspettative realistiche per questa settimana

Non aspettarti una trasformazione. Aspettati piccoli spostamenti: una mattina un po' meno caotica, un compito iniziato senza urla, una crisi che dura dieci minuti invece di trenta. Sono questi i segnali che la direzione è giusta. Scegli una cosa al giorno e falla: meglio una strategia applicata bene che cinque iniziate e abbandonate.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Quali tre situazioni della giornata sono davvero critiche, e quali invece sopporto solo perché sono stanco?
2. In quali momenti mio figlio funziona bene? Che cosa hanno in comune?
3. Quando è stata l'ultima volta che gli ho detto qualcosa di positivo e specifico?
4. Che cosa mi aspetto da questa settimana: un cambiamento in lui, o anche un cambiamento in me?

Tre scene di vita reale

Scena 1 — Le sette del mattino

Lochiami tre volte, lui è seduto sul letto con un calzino in mano e guarda il muro. Non ti sta sfidando: è rimasto bloccato nel passaggio tra due azioni, un punto in cui il suo cervello ha bisogno di una spinta esterna. Una mano sulla spalla e una sola parola — "calzino" — valgono più di dieci richiami dal corridoio.

Scena 2 — Il supermercato

Tocca tutto, correavanti, chiede ogni cosa. L'ambiente è saturo di stimoli nuovi e lui non ha filtri. Dargli un incarico preciso — tenere la lista, contare le mele, spingere il carrello — trasforma un bombardamento in un compito, e un compito è gestibile.

Scena 3 — Le nove di sera

Dopo un'agornata di autocontrollo, la sera arriva il crollo: piange per una matita, urla per un programma finito. Non è capriccio, è la riserva esaurita. In quei momenti la richiesta giusta è una sola: meno stimoli, meno parole, più vicinanza.

Che cosa succede dentro di te

C'è una parte della fatica di cui si parla poco: la tua. Convivere ogni giorno con richieste ripetute, sguardi degli altri e sensi di colpa logora anche i genitori più solidi. Molti raccontano di oscillare tra due estremi, la durezza eccessiva e la resa totale, spesso nella stessa serata.

- Riconosci i tuoi momenti di soglia: l'ora in cui la pazienza finisce è quasi sempre la stessa.
- Concordati un cambio: quando sei alla soglia, se possibile subentra l'altro adulto.
- Impara a dire ad alta voce "adesso ho bisogno di due minuti": è un insegnamento, non una debolezza.
- Smetti di misurare la giornata dal momento peggiore: era un episodio, non un verdetto.

Il linguaggio che usi su di lui

Le parole con cui descrivi tuo figlio agli altri — davanti a lui, al telefono, alla maestra — diventano la storia che lui racconta di sé. "È il mio terremoto" detto con affetto può comunque sedimentarsi come identità. Prova a sostituire le etichette con i fatti: non "è disordinato", ma "sta imparando a organizzare lo zaino".

GIORNO 1

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Scrivi le tre situazioni della giornata che ti pesano di più.		
Osserva senza correggere per un'intera giornata e prendi nota.		
Nomina ad alta voce tre punti di forza di tuo figlio, davanti a lui.		
Spiega l'ADHD con parole semplici e senza giudizio, se ha l'età per capirlo.		
Scegli una sola situazione da migliorare questa settimana.		
Compila il diario di osservazione di questa pagina prima di andare a dormire.		
Concediti dieci minuti tuoi, senza schermi: la settimana è lunga.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 2

Giorno 2 · Creare un ambiente che sostiene



Ieri hai osservato. Oggi cambiamo il contesto, non il bambino. È la mossa con il miglior rapporto tra fatica e risultato: un ambiente costruito bene fa metà del lavoro che finora stavi facendo tu con la voce.

Un cervello che fatica a organizzarsi dall'interno ha bisogno di un'organizzazione che stia fuori: appesa al muro, visibile, sempre uguale. Non è rigidità, è una protesi cognitiva.

IN QUESTO CAPITOLO

- Perché la struttura funziona
- Rendere visibile la giornata
- Spazi puliti, teste più calme
- Il rinforzo positivo, fatto bene
- Un sistema di premi che regge
- Le transizioni: il vero punto critico
- La mattina, passo per passo
- Quando le regole saltano
- Autonomia: passare il testimone

Perché la struttura funziona

La routine riduce il numero di decisioni da prendere. Ogni decisione consuma una risorsa che in tuo figlio è già scarsa: se la sequenza del mattino è sempre la stessa, il suo cervello può eseguirla quasi in automatico, e l'energia che risparmia resta disponibile per la scuola e per il controllo delle emozioni.

Struttura non significa giornata militare. Significa che gli stessi tre o quattro momenti chiave — sveglia, compiti, cena, nanna — accadono più o meno alla stessa ora e nello stesso ordine, anche il fine settimana.

Rendere visibile la giornata

Le parole svaniscono, le immagini restano. Costruisci con lui una tabella della giornata con disegni o foto per i bambini più piccoli e caselle scritte per i più grandi: il gesto di spuntare una casella dà una piccola soddisfazione immediata, esattamente il tipo di segnale che il suo cervello sa usare.

- Appendila ad altezza dei suoi occhi, dove passa davvero: cucina, porta della camera, bagno.
- Massimo sei o sette passaggi per sequenza: oltre diventa rumore.
- Usa colori diversi per mattina, pomeriggio e sera.
- Costruiscila insieme a lui: quello che ha scelto lui lo difenderà.
- Non toglierla quando le cose vanno bene: funziona proprio perché resta.

Momento	Errore comune	Versione che funziona
Mattina	Sveglia tardi e corsa	Sveglia 15 minuti prima, vestiti preparati la sera
Rientro	Compiti subito, appena entrato	30 minuti di movimento o merenda, poi compiti
Compiti	Tutto di seguito fino a finire	Blocchi da 10-15 minuti con pause brevi
Cena	Orario variabile, TV accesa	Stessa ora, schermi spenti, una domanda a testa
Nanna	Ogni sera diversa	Quattro passaggi sempre uguali, luce bassa

Spazi puliti, teste più calme

Un ambiente sovraccarico è una sfida continua per chi filtra male gli stimoli. Non serve una casa da rivista: servono poche zone chiare, con poche cose visibili per volta.

- Scatole etichettate con un disegno e una parola: un tipo di oggetto per scatola.
- Sulla scrivania solo ciò che serve al compito di adesso.
- Un cesto "cose in arrivo" per lo zaino e le comunicazioni della scuola.

- Una zona calma con cuscino, coperta e un libro, per quando è troppo.
- Riordino breve e quotidiano insieme a te, con il timer: dieci minuti, non un'ora.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Metti in vista solo metà dei giochi e cambia il gruppo ogni due settimane: meno scelta significa gioco più lungo e più profondo, e il cambio dà l'effetto novità senza comprare niente.

Il rinforzo positivo, fatto bene

Il rinforzo funziona se è immediato, specifico e sincero. "Bravo" non dice nulla. "Hai messo lo zaino al suo posto appena entrato" dice esattamente quale comportamento vuoi rivedere domani.

- Rinforza il tentativo, non solo il risultato: è il tentativo che vuoi far crescere.
- Arriva entro pochi secondi: dopo mezz'ora il collegamento è già sfumato.
- Usa anche gesti: pollice in su, una mano sulla spalla, un sorriso da lontano.
- Cogli i momenti in cui si comporta bene senza che nessuno glielo abbia chiesto.

Un sistema di premi che regge

Scegli due o tre comportamenti concreti, misurabili e osservabili. Non "comportarsi bene", ma "vestirsi entro le 7:40", "iniziare i compiti al primo invito", "parlare senza urlare quando è arrabbiato".

- 1.** Descrivi il comportamento in positivo, dicendo cosa fare e non cosa evitare.
- 2.** Assegna un punto o un adesivo ogni volta che accade, subito.
- 3.** Stabilisci premi piccoli e quotidiani, più un premio settimanale più grande.
- 4.** Non togliere mai i punti già guadagnati: le multe distruggono la fiducia nel sistema.
- 5.** Rivedi i comportamenti ogni due settimane, quando diventano abitudine.

I premi migliori quasi mai costano: mezz'ora in più di gioco con te, scegliere la cena, restare alzato venti minuti in più, una passeggiata da soli voi due.

TABELLA DEI PUNTI — DA COPIARE E APPENDERE

Comportamento 1

Comportamento 2

Comportamento 3

Premio giornaliero (3 punti)

Premio settimanale (15 punti)

Data di revisione

«Abbiamo appeso la tabella del mattino in corridoio. La prima settimana la guardavo io e gliela indicavo, la terza ci andava da solo. Non è magia: semplicemente non deve più tenere tutto in testa.»

Giulia, mamma di Leonardo, 7 anni

Le transizioni: il vero punto critico

Molticonflitti non nascono dall'attività, ma dal passaggio da un'attività all'altra. Staccare da qualcosa di piacevole richiede un freno che è proprio la funzione più debole. Preavvisa sempre: dieci minuti, cinque minuti, due minuti, con il timer che lo dice al posto tuo.

- Annuncia il cambio prima di iniziare l'attività: "si gioca fino alle sei".
- Fai chiudere il gioco in un punto sensato: fine livello, fine partita.
- Rendi interessante la cosa dopo: "a tavola ti racconto una cosa".
- Usa un rituale fisso di passaggio: una canzone, un conto alla rovescia, un battito di mani.

DA EVITARE QUANDO CAMBI L'AMBIENTE

- Introdurre tabella, punti e nuove regole tutto nello stesso giorno.
- Costruire la tabella senza di lui e poi imporla.
- Promettere premi troppo grandi o troppo lontani nel tempo.
- Usare il sistema di punti come minaccia durante un litigio.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Quale momento della giornata è il più caotico, e quanti passaggi contiene davvero?
2. Che cosa potrei preparare la sera prima per togliere pressione al mattino?
3. Quali oggetti, in casa, sono fonte continua di distrazione o di conflitto?
4. Quali due comportamenti voglio far crescere per primi?

La mattina, passo per passo

Il mattino è il momento in cui tutto è urgente e nessuno è pronto. Scomponilo come faresti con una ricetta: pochi passaggi, sempre nello stesso ordine, con un controllo visivo alla fine.

Passaggio	Come renderlo automatico
Sveglia	Sveglia sonora personale, luce accesa subito, niente contrattazioni
Vestirsi	Vestiti preparati la sera prima e appoggiati in ordine di uso
Colazione	Stesso posto, stessa tazza, opzioni limitate a due
Denti e viso	Timer da due minuti in bagno, spazzolino sempre in vista
Zaino	Preparato la sera: la mattina si controlla soltanto
Uscita	Una foto della sequenza attaccata alla porta

Quando le regole saltano

Vacanze, feste, nonni, malattie: la struttura si interrompe sempre, in tutte le famiglie. Non è un fallimento, è la vita. Prevedi in anticipo che cosa resta anche nei giorni fuori routine: di solito bastano tre punti fermi, per esempio l'ora della nanna, i pasti principali e le regole degli schermi.

- Annuncia in anticipo i cambi di programma, anche quelli belli.
- Nei giorni speciali tieni almeno un ancoraggio riconoscibile.
- Al rientro dalla vacanza prevedi due o tre giorni di assestamento, senza allarmarti.

Autonomia: passare il testimone

L'obiettivo finale non è che tuo figlio obbedisca meglio, ma che a poco a poco faccia da solo. L'autonomia si costruisce trasferendo un passaggio alla volta, e accettando che all'inizio venga peggio di come lo faresti tu.

1. Prima lo fai tu mentre lui guarda.
2. Poi lo fate insieme.
3. Poi lo fa lui mentre tu sei nella stanza.

4. Poi lo fa lui e tu controlli alla fine.
5. Infine lo fa lui e basta, con la lista come promemoria.

ANNOTAZIONI

GIORNO 2

Piano d'azione

Sette passi concreti per oggi. Non devi farli tutti: falli in ordine e fermati dove arrivi, l'importante è che almeno i primi tre siano fatti davvero.

1. Costruisci insieme a lui la tabella visiva del mattino e appendila.
2. Scegli due comportamenti da rinforzare e scrivi in positivo.
3. Prepara la sera prima vestiti, zaino e colazione.
4. Riordina una sola zona della casa, quella dei compiti.
5. Dai cinque riscontri positivi specifici entro sera e annotali.
6. Introduci il preavviso con timer per due transizioni difficili.
7. Definisci la zona calma della casa e mostragliela senza usarla come punizione.

I MIEI APPUNTI DEL GIORNO 2

GIORNO 2

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Costruisci insieme a lui la tabella visiva del mattino e appendila.		
Scegli due comportamenti da rinforzare e scrivi in positivo.		
Prepara la sera prima vestiti, zaino e colazione.		
Riordina una sola zona della casa, quella dei compiti.		
Dai cinque riscontri positivi specifici entro sera e annotali.		
Introduci il preavviso con timer per due transizioni difficili.		
Definisci la zona calma della casa e mostragliela senza usarla come punizione.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 3

Giorno 3 · Comunicare senza alzare la voce



Il modo in cui chiedi conta quanto quello che chiedi. Oggi lavoriamo sulle parole, sul tono e soprattutto sui secondi che precedono la richiesta: sono lì che si decide se la giornata prende la piega buona o quella storta.

Un avvertimento onesto: questo è il giorno più difficile, perché le cose da cambiare sono tue e non sue. È anche quello che produce il cambiamento più rapido.

IN QUESTO CAPITOLO

- Le regole d'oro delle richieste
- Ascolto attivo
- Risolvere i problemi insieme
- Disciplina che insegna
- Quando arriva la crisi
- Insegnare a riconoscere le emozioni
- Dialoghi che funzionano
- Riparare dopo un litigio
- Quando i due genitori non sono d'accordo

Le regole d'oro delle richieste

Una richiesta arriva al cervello e il cervello è disponibile a riceverla. Gridare dalla cucina mentre lui gioca non è comunicare, è sperare.

1. Avvicinati e ottieni il contatto: tocca la spalla, mettiti alla sua altezza, aspetta lo sguardo.
2. Una richiesta per volta, breve, con parole concrete.
3. Dì cosa fare, non cosa smettere: "cammina" funziona meglio di "non correre".
4. Fagliela ripetere con parole sue: è l'unico modo per sapere se è entrata.
5. Concedi il tempo di avvio: dieci secondi di silenzio, senza ripetere.
6. Ringrazia quando esegue, anche se ci ha messo un po'.

Invece di	Prova con
"Quante volte devo dirtelo?"	"Ti ricordo una cosa sola: scarpe."
"Sei sempre il solito"	"Oggi è stata dura. Domani riproviamo."
"Smettila di fare storie"	"Vedo che sei arrabbiato. Aspetto qui."
"Se non finisci, niente TV"	"Appena finisci i due esercizi, c'è la TV."
"Sbrigati!"	"Mancano cinque minuti, siamo al punto tre."

SUGGERIMENTO RAPIDO

Prima di parlare, respira una volta e abbassa il volume di un gradino invece di alzarlo. Un tono più basso obbliga il bambino ad avvicinarsi e ad ascoltare, mentre un tono alto attiva la difesa e chiude l'ascolto.

Ascolto attivo

I bambini con ADHD sono spesso corretti e raramente ascoltati. Dedicare dieci minuti al giorno a un ascolto senza correzioni cambia il clima di tutta la relazione, e rende molto più accettabili le richieste nel resto della giornata.

- Posa il telefono e guardalo: la presenza si sente.
- Rispecchia quello che senti: "ti sei sentito escluso, immagino ti abbia fatto male".
- Non risolvere subito: chiedi se vuole aiuto o solo raccontare.
- Accetta i silenzi e i racconti disordinati, senza rimettere in ordine la storia.

Risolvere i problemi insieme

Quando un problema si ripete da giorni, smetti di gestirlo nel momento della crisi e affrontalo a mente fredda, in un momento neutro, come una questione da risolvere in due.

1. Descrivi il fatto senza accusare: "la mattina litighiamo quasi sempre per i denti".
2. Chiedi il suo punto di vista e ascoltalo fino in fondo.
3. Cercate insieme tre idee possibili, anche strampalate: scrivetele.
4. Scegliete quella che convince entrambi e definite chi fa cosa.
5. Fissate quando verificare: "ci risentiamo domenica".

«Ho provato a chiedergli io come risolvere il problema dei compiti. Ha proposto di farli in cucina con me accanto invece che in camera da solo. Funziona. A me non sarebbe mai venuto in mente.»

Marco, papà di Aurora, 10 anni

Disciplina che insegna

Punire non insegna il comportamento giusto: dice solo che quello fatto è sbagliato. Le conseguenze educative sono immediate, collegate al fatto, proporzionate e prevedibili, e sono state annunciate prima che accadesse qualcosa.

- Collegata: se rompe per rabbia, ripara o contribuisce a sistemare.
- Immediata: applicata adesso, non alla fine della settimana.
- Proporzionata: una settimana senza sport per un bicchiere rovesciato è una vendetta, non una lezione.
- Annunciata: le regole si stabiliscono a mente fredda, non durante il conflitto.
- Riparativa: si chiude sempre con un modo per rimettere le cose a posto.

Quando arriva la crisi

Durante una crisi il cervello emotivo ha preso il comando e la parte razionale è momentaneamente offline. Ragionare in quel momento è inutile per entrambi: l'unico obiettivo è la sicurezza e l'abbassamento dell'intensità.

1. Resta calmo e abbassa la voce: la tua regolazione è la sua.
2. Riduci gli stimoli: meno luce, meno rumore, meno pubblico.
3. Non fare prediche, non minacciare, non chiedere spiegazioni.
4. Offri vicinanza o distanza, a seconda di ciò che lo calma davvero.
5. Aspetta. La maggior parte delle crisi si esaurisce entro dieci o quindici minuti.
6. Parlate dopo, quando è tornato disponibile: allora sì che si impara qualcosa.

IL MIO PIANO PER LA PROSSIMA CRISI

Segnali di allarme che vedo prima

Cosa faccio nei primi 30 secondi

Cosa non dico mai

Dove lo accompagno

Come ci riavviciniamo dopo

Cosa dico il giorno dopo

Insegnare a riconoscere le emozioni

Un bambino che sa nominare quello che prova ha già fatto metà del lavoro per gestirlo. Dai un vocabolario alle sue emozioni e usa una scala semplice, da uno a cinque, per misurare l'intensità: parlare di un "quattro" è molto più facile che parlare di rabbia.

- Nomina anche le tue: "oggi sono a tre, sono stanco, ho bisogno di dieci minuti".
- Costruisci un termometro delle emozioni da appendere e usalo nei momenti buoni.
- Insegnate insieme due strategie per scendere di un gradino: respiro lungo, acqua fredda, movimento.
- Non discutere l'emozione, solo il comportamento: arrabbiarsi è lecito, colpire no.

FRASI CHE SPENGONO LA COMUNICAZIONE

- "Sei sempre", "non sei mai": le assolute vengono lette come una condanna.
- Confronti con fratelli, cugini o compagni di classe.
- Minacce che non manterrai: ogni minaccia disattesa toglie peso alle prossime.
- Ironia e sarcasmo: molti bambini li leggono come rifiuto e basta.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Quante delle mie richieste di oggi sono state gridate da un'altra stanza?
2. Qual è la frase che ripeto più spesso, e sta funzionando?
3. Quando mi arrabbio davvero, che cosa sta succedendo dentro di me?
4. Quanti minuti oggi ho passato con lui senza correggerlo?

Dialoghi che funzionano

Le frasi contengono almeno un ritmo: breve, concreto, una cosa alla volta. Qui sotto tre scambi reali, nella versione che chiude il conflitto e in quella che lo apre.

Situazione	Versione che chiude	Versione che apre
Non spegne il tablet	"Fine episodio e si spegne, come d'accordo."	"Se non lo spegni subito te lo tolgo per sempre!"
Ha dimenticato il quaderno	"Come possiamo evitarlo domani?"	"Sei sempre il solito sbadato."
Urla di rabbia	"Resto qui, quando sei pronto ne parliamo."	"Smettila immediatamente di urlare!"

Riparare dopo un litigio

Litigherai ancora, e va bene: nessun genitore è calmo sempre. Quello che i bambini ricordano non è l'assenza di conflitti, è il modo in cui si torna vicini dopo. La riparazione ha tre passaggi e richiede due minuti.

1. Riconosci la tua parte: "ho alzato la voce e non volevo".
2. Separa il comportamento dalla persona: "resta il fatto che si finiscono i compiti".
3. Ricostruisci il contatto: un abbraccio, una battuta, una cosa da fare insieme.

Quando i due genitori non sono d'accordo

Le differenze tra adulti sono normali, ma davanti al bambino vanno tenute fuori: un bambino che percepisce due linee diverse imparerà a giocare sull'incoerenza, e nessuna delle due funzionerà.

- Discutete le regole a porte chiuse, mai durante l'episodio.
- Scegliete tre regole condivise e non negoziabili: sul resto ognuno può avere il suo stile.
- Non correggere l'altro davanti al bambino: si ridiscute dopo.
- Se la distanza è troppa, un incontro con un professionista può evitare anni di attriti.

GIORNO 3

Piano d'azione

Sette passi concreti per oggi. Non devi farli tutti: falli in ordine e fermati dove arrivi, l'importante è che almeno i primi tre siano fatti davvero.

1. Oggi dai una richiesta alla volta, sempre da vicino e con il contatto visivo.
2. Riformula in positivo le tre frasi che ripeti più spesso e scrivile.
3. Dedica dieci minuti di ascolto senza correzioni, alla stessa ora.
4. Affronta un problema ricorrente insieme a lui, a mente fredda.
5. Scrivi il tuo piano per la prossima crisi e tienilo a portata di mano. Nomina
6. ad alta voce una tua emozione davanti a lui.
7. Chiudi la giornata con una frase positiva, qualunque cosa sia successa.

I MIEI APPUNTI DEL GIORNO 3

GIORNO 3

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Oggi dai una richiesta alla volta, sempre da vicino e con il contatto visivo.		
Riformula in positivo le tre frasi che ripeti più spesso e scrivile.		
Dedica dieci minuti di ascolto senza correzioni, alla stessa ora.		
Affronta un problema ricorrente insieme a lui, a mente fredda.		
Scrivi il tuo piano per la prossima crisi e tienilo a portata di mano.		
Nomina ad alta voce una tua emozione davanti a lui.		
Chiudi la giornata con una frase positiva, qualunque cosa sia successa.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 4

Giorno 4 · Compiti e scuola senza battaglie



I compiti sono il campo di battaglia più frequente delle famiglie con ADHD: arrivano nel momento peggiore della giornata, quando l'energia è finita, e chiedono esattamente ciò che è più difficile — stare fermi, iniziare da soli, resistere alla noia. Oggi l'obiettivo non è che studi di più. L'obiettivo è che i compiti smettano di distruggere il pomeriggio di tutta la famiglia.

IN QUESTO CAPITOLO

- Preparare il posto giusto
- L'ora giusta
- Spezzare il lavoro
- Il timer come alleato
- Pause di movimento
- Sedersi non è obbligatorio
- Studiare in modo attivo
- Lavorare con la scuola
- Organizzare zaino e materiale
- Verifiche e interrogazioni
- Se la scuola non collabora

Preparare il posto giusto

Il luogo dei compiti va scelto in base a come funziona tuo figlio, non a come dovrebbe funzionare. Molti bambini con ADHD lavorano meglio in cucina, vicino a un adulto, che da soli in camera: la presenza di un adulto tranquillo è un regolatore esterno potentissimo.

- Tavolo sgombro: solo il materiale dell'esercizio in corso.
- Telefono spento e lontano, notifiche escluse, TV di un'altra stanza silenziosa.
- Un adulto raggiungibile, che però non sta addosso.
- Acqua e merenda già pronte, per evitare cinque alzate.
- Se il rumore di casa disturba, prova cuffie con musica strumentale a basso volume.

L'ora giusta

Dopo sei ore di autocontrollo a scuola, la richiesta di altre due ore di concentrazione è irrealistica. Concedi almeno trenta minuti di stacco vero con movimento, poi si comincia. E fissa un orario stabile: l'orario variabile raddoppia la trattativa quotidiana.

Fascia	Cosa succede	Scelta consigliata
Subito al rientro	Saturazione, conflitto quasi certo	Merenda e movimento, niente compiti
Dopo 30-45 minuti	Energia risalita, mente più libera	Momento migliore per iniziare
Dopo cena	Stanchezza alta, lentezza	Solo ripassi brevi o lettura
La mattina presto	Buona lucidità per alcuni bambini	Utile per l'ultimo esercizio rimasto

Spezzare il lavoro

Una pagina intera è una montagna. Tre esercizi sono tre passi. Prima di iniziare, scrivete insieme l'elenco di ciò che c'è da fare e barratelo man mano: vedere l'elenco accorciarsi è già una ricompensa.

1. Elencate i compiti e stimate insieme quanti minuti servono per ciascuno.
2. Dividete in blocchi da dieci o quindici minuti secondo l'età.
3. Fate una pausa di cinque minuti fra un blocco e l'altro, con il timer.
4. Iniziate da un compito breve per creare slancio, non dal più difficile.
5. Chiudete alla fine dell'ultimo blocco, anche se qualcosa resta: meglio una nota all'insegnante che due ore di guerra.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Metti un limite di tempo massimo ai compiti, concordato con l'insegnante: per esempio quaranta minuti alle elementari. Dentro quel tempo si lavora sul serio, fuori si smette. Sapere che c'è una fine certa è il miglior motivatore che esista.

Il timer come alleato

Rendere il tempo visibile trasforma un'attesa astratta in qualcosa di concreto. Il timer diventa inoltre un arbitro neutrale: non sei tu a dire basta, è lui, e questo toglie dalla relazione una quantità sorprendente di conflitto.

- Usa un timer visivo con il disco colorato che si riduce, non un semplice numero.
- Cicli brevi: dieci o quindici minuti di lavoro, cinque di pausa, secondo l'età.
- Fai una gara amichevole contro il tempo per i compiti più noiosi e ripetitivi.
- Non usarlo mai come minaccia o come strumento per metterlo in difficoltà.

Pause di movimento

Il movimento non è una distrazione dal lavoro: per questi bambini è ciò che rende il lavoro possibile. Dieci salti, una corsa in giardino, portare il bicchiere in cucina: bastano due minuti per riportare online l'attenzione.

- Dieci salti sul posto o dieci flessioni contro il muro.
- Portare un oggetto pesante da una stanza all'altra.
- Bere un bicchiere d'acqua camminando.
- Un minuto di respirazione lenta con le mani sulla pancia.

Sedersi non è obbligatorio

Alcuni bambini imparano meglio in piedi, in ginocchio sulla sedia, su un cuscino instabile o camminando mentre ripetono. Se il risultato è buono, la postura non è un problema: stai confondendo l'obiettivo con la forma.

«Il timer visivo ha cambiato le nostre serate. Prima discutevamo su quanto mancava, adesso guardiamo entrambi il disco rosso e non c'è più niente da negoziare.»

Elena, mamma di Samuele, 9 anni

Studiare in modo attivo

Rileggere è il metodo più inefficace che esista, e per un cervello con ADHD è quasi inutile. Serve un metodo che richieda di fare qualcosa, non solo di guardare la pagina.

- Trasforma il testo in domande e rispondi a voce.
- Fagli spiegare l'argomento a te, a un fratello o al cane: insegnare è il modo più veloce per capire.
- Usa mappe con colori, frecce e disegni invece di riassunti lineari.
- Ripassa in movimento: camminare avanti e indietro mentre ripete funziona davvero.
- Cinque minuti di ripasso il giorno dopo valgono più di trenta minuti la sera prima della verifica.

Lavorare con la scuola

Gli insegnanti sono alleati, non giudici. Arriva al colloquio con osservazioni concrete e proposte pratiche, non solo con la diagnosi: la collaborazione nasce quando porti soluzioni, non richieste generiche.

- Racconta cosa funziona a casa: spesso può essere replicato in classe.
- Chiedi accorgimenti semplici: posto davanti, istruzioni scritte, verifiche più brevi, tempo aggiuntivo.
- Concorda un canale di comunicazione rapido, per esempio un quaderno di collegamento.
- Se esiste un piano didattico personalizzato, rileggilo insieme ogni trimestre e verifica che sia davvero applicato.
- Chiedi che i richiami avvengano in privato e non davanti alla classe.

APPUNTI PER IL COLLOQUIO CON L'INSEGNANTE

Cosa funziona a casa

Cosa non funziona a scuola

Accorgimenti che chiedo

Cosa mi impegno a fare io

Come ci aggiorniamo

Data del prossimo confronto

ERRORI CLASSICI DEI COMPITI

- Correggere ogni errore mentre scrive: interrompe il flusso e demoralizza.
- Fare i compiti al posto suo per finire prima.
- Trasformare la sera in un secondo turno di scuola.
- Togliere lo sport come punizione: è la cosa che lo aiuta di più.
- Discutere i voti nei primi minuti dopo il rientro a casa.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Quanto durano davvero i compiti a casa nostra, cronometro alla mano?
2. Quanta parte di quel tempo è lavoro e quanta è trattativa?
3. Che cosa potrei delegare a un timer o a una lista invece che alla mia voce?
4. Che rapporto ho io con la scuola: mi sento giudicato quando parlo con gli insegnanti?

Organizzare zaino e materiale

Granparte dei guai scolastici non nasce dallo studio ma dalla logistica: compiti non segnati, materiale dimenticato, avvisi che restano in fondo allo zaino. Sono problemi di sistema, e i sistemi si possono costruire.

- Un colore per ogni materia, sempre lo stesso su quaderno, libro e cartellina.
- Una sola cartellina per tutto ciò che va firmato o consegnato.
- Controllo dello zaino ogni sera, alla stessa ora, insieme e in due minuti.
- Una foto del diario scattata in classe, se la scuola lo consente.
- Doppio materiale essenziale: una scorta di matite e colla resta sempre a casa.

Verifiche e interrogazioni

Il problema non è quasi mai la conoscenza, è il modo in cui deve dimostrarla: tempi stretti, consegne lunghe, distrazione, ansia. Preparare la prova significa preparare anche il modo di affrontarla.

1. Ripassate a piccole dosi nei giorni precedenti, non tutto la sera prima.
2. Simulate la prova a casa, con lo stesso tempo a disposizione.
3. Insegnagli a leggere tutte le consegne e a sottolineare i verbi di richiesta.
4. Concordate con l'insegnante tempi aggiuntivi o prove più brevi, quando previsto.
5. Dopo la prova parlate di come è andata prima che arrivi il voto.

Se la scuola non collabora

Capita. In quel caso servono fattispecie scritte, non discussioni nei corridoi. Chiedi un colloquio formale, porta le tue osservazioni per iscritto, verbalizza gli accordi e chiedi tempi precisi. Se esiste un piano didattico personalizzato e non viene applicato, è legittimo chiederne conto con gentilezza e fermezza.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Quando scrivi alla scuola, chiudi sempre con una domanda che richiede una risposta operativa: "Possiamo provare questa modalità per due settimane e riparlare il giorno 30?"

GIORNO 4

Piano d'azione

Sette passi concreti per oggi. Non devi farli tutti: falli in ordine e fermati dove arrivi, l'importante è che almeno i primi tre siano fatti davvero.

1. Riorganizza la postazione dei compiti prima che tuo figlio torni da scuola.
2. Procurati un timer visivo, anche un'app va bene.
3. Oggi dividi i compiti in blocchi scritti e barrateli insieme.
4. Inserisci una pausa di movimento di due minuti ogni quindici.
5. Fissa un orario stabile e un tempo massimo per i compiti.
6. Scrivi tre righe all'insegnante per chiedere un breve confronto.
7. Prova un ripasso attivo: fatti spiegare un argomento da lui.

I MIEI APPUNTI DEL GIORNO 4

GIORNO 4

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Riorganizza la postazione dei compiti prima che tuo figlio torni da scuola.		
Procurati un timer visivo, anche un'app va bene.		
Oggi dividi i compiti in blocchi scritti e barrateli insieme.		
Inserisci una pausa di movimento di due minuti ogni quindici.		
Fissa un orario stabile e un tempo massimo per i compiti.		
Scrivi tre righe all'insegnante per chiedere un breve confronto.		
Prova un ripasso attivo: fatti spiegare un argomento da lui.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 5

Giorno 5 · Amicizie e abilità sociali



Molti bambini con ADHD desiderano intensamente gli amici e faticano a tenerli. Non per cattiveria: interrompono, cambiano gioco, perdono i segnali che gli altri leggono al volo, reagiscono troppo in fretta.

Le abilità sociali si insegnano come si insegna a nuotare: con spiegazioni, dimostrazioni e allenamento. Oggi scegliamo una sola abilità e cominciamo.

IN QUESTO CAPITOLO

- Dove si inceppa la relazione
- Allenare le abilità in casa
- Gestire l'impulsività con gli altri
- Costruire amicizie durature
- Fratelli e sorelle
- Bullismo e autostima
- Leggere le situazioni sociali
- Feste, gite e ambienti affollati
- Quando è lui a fare male agli altri

Dove si inceppa la relazione

Riconoscere i punticriticia aiuta a intervenire con precisione invece che con rimproveri generici. Osserva tuo figlio in un gruppo e prova a capire in quale di questi punti il meccanismo si blocca.

- Difficoltà ad aspettare il turno nel gioco e nella conversazione.
- Tono di voce e vicinanza fisica fuori misura, senza accorgersene.
- Reazioni emotive molto intense quando perde o quando viene escluso.
- Lettura lenta dei segnali non verbali: sguardi, silenzi, cambi di umore.
- Tendenza a dominare il gioco per paura di perdere il controllo della situazione.

Allenare le abilità in casa

Scegli una sola abilità per volta, mostrala tu per primo, poi provatela in gioco di ruolo con un tono leggero. Ripetetela per una settimana prima di passare alla successiva.

Abilità	Come si allena	Frase da insegnare
Entrare in un gruppo	Guardo, aspetto una pausa, chiedo	"Posso giocare anch'io?"
Aspettare il turno	Gioco con un oggetto che passa di mano	"Tocca a te, poi a me."
Perdere senza crollare	Giochi da tavolo brevi in famiglia	"Pazienza, rigiochiamo."
Chiedere scusa	Tre passi: dico, riparo, cambio	"Mi dispiace, come rimedio?"
Fare un complimento	Uno al giorno, a qualcuno di diverso	"Sei stato bravo a..."

SUGGERIMENTO RAPIDO

Dopo ogni situazione sociale, fai un breve bilancio a due: che cosa è andato bene, una cosa da provare la prossima volta. Sempre in quest'ordine, e mai più di due minuti.

Gestire l'impulsività con gli altri

L'impulsività sociale si riduce con strategie concrete, non con la forza di volontà: un segnale concordato prima di uscire, una regola ripassata in macchina, un compito chiaro alla festa — "tu ti occupi della musica" — che gli dà un ruolo e riduce il caos.

- Concordate un gesto che significa "fermati un attimo", da usare senza parole.
- Ripassate le due regole della situazione poco prima di entrarci.
- Dategli un incarico preciso: avere un ruolo riduce l'agitazione.
- Preparate una via d'uscita: "se diventa troppo, vieni da me e usciamo cinque minuti".

Costruire amicizie durature

Meglio un amico solido che un gruppo numeroso. Gli incontri riescono se sono brevi, strutturati e centrati su un'attività condivisa, perché l'attività riduce la quantità di negoziazione sociale richiesta.

1. Invita un solo compagno per volta, per un'ora o poco più.
2. Prepara in anticipo cosa farete: un gioco, una costruzione, una torta.
3. Resta nei paraggi e intervieni presto, prima che la tensione salga.
4. Chiudi l'incontro quando le cose vanno ancora bene, non quando degenerano.
5. Dopo, dite insieme una cosa bella della giornata.

«Abbiamo iniziato a invitare un solo bambino alla volta, per un'ora. La prima volta ho tremato per tutto il tempo. Alla quarta, mio figlio aveva un amico vero.»

Sara, mamma di Nicolò, 8 anni

Fratelli e sorelle

Incasa l'equilibrio si gioca anche con gli altri figli, che spesso ricevono meno attenzione e assorbono più tensione di quanto immaginiamo. Non chiedere al fratello di essere sempre quello ragionevole: è un peso che si paga negli anni.

- Dedica a ciascun figlio un tempo esclusivo, anche solo quindici minuti a settimana.
- Non usare un fratello come esempio positivo o negativo davanti all'altro.
- Spiega l'ADHD anche a loro, con parole adatte alla loro età.
- Dai spazio alla loro rabbia: è legittima e va ascoltata, non corretta.

Bullismo e autostima

I bambini con ADHD sono più esposti alle prese in giro e all'esclusione. Prendi sul serio ogni racconto, annota fatti e date e coinvolgi la scuola senza esitazione: un problema segnalato per iscritto riceve una risposta diversa.

In parallelo, coltiva un'area in cui tuo figlio si sente competente — sport, musica, animali, disegno, teatro. Un successo fuori dalla classe protegge l'autostima meglio di mille rassicurazioni, perché è una prova e non un'opinione.

SCHEDA DELL'INCONTRO DI GIOCO

Chi invito _____

Quando e per quanto tempo _____

Attività preparata _____

Regola concordata prima _____

Cosa è andato bene _____

Una cosa da provare la prossima volta _____

DA EVITARE SUL PIANO SOCIALE

- Correggerlo davanti agli altri bambini: l'umiliazione cancella l'insegnamento.
- Organizzare feste lunghe e affollate sperando che impari a gestirsi.
- Minimizzare le prese in giro con "non ci badare".
- Insegnare cinque abilità sociali insieme nella stessa settimana.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Con quale bambino mio figlio sta davvero bene, e quanto spesso si vedono?
2. In quali contesti sociali funziona meglio: pochi, all'aperto, strutturati?
3. Che cosa dice di sé quando parla degli amici?
4. Quanto tempo esclusivo sto dando agli altri figli?

Leggere le situazioni sociali

Molti bambini con ADHD non hanno un problema di gentilezza: hanno un problema di velocità. Arrivano alla risposta prima di aver letto la scena. Allenare la lettura della scena è possibile, con calma e con esempi concreti.

- Guardate insieme spezzoni di cartoni senza audio e provate a indovinare le emozioni.
- Fermate una scena e chiedete: che cosa farà adesso? Perché?
- Raccontagli le tue letture sociali ad alta voce: "quel signore ha fretta, meglio lasciarlo passare".
- Usate le foto di famiglia per riconoscere espressioni e stati d'animo.

Feste, gite e ambienti affollati

Gli ambienti molto stimolanti mettono alla prova proprio i sistemi più fragili. Non evitarli del tutto: prepara l'ingresso, riduci la durata e prevedi una via d'uscita.

- 1.**Arrivate presto, quando ci sono poche persone: entrare in un gruppo già formato è molto più difficile.
- 2.**Ripassate due regole e un incarico prima di entrare.
- 3.**Concordate un segnale per dire "esco cinque minuti".
- 4.** Stabilite in anticipo l'orario di uscita e rispettate, anche se sta andando bene.

Quando è lui a fare male agli altri

Può succedere: una spinta, una parola pesante, un gioco che degenera. Non minimizzare e non drammatizzare. Ferma il comportamento, occupati prima dell'altro bambino, poi affronta la riparazione con tuo figlio quando è tornato calmo.

- La riparazione vale più delle scuse recitate: che cosa può fare, concretamente, per rimediare?
- Cerca insieme a lui il momento in cui avrebbe potuto fermarsi.
- Allenate un'alternativa precisa da usare la prossima volta.

ANNOTAZIONI

GIORNO 5

Piano d'azione

Sette passi concreti per oggi. Non devi farli tutti: falli in ordine e fermati dove arrivi, l'importante è che almeno i primi tre siano fatti davvero.

1. Scegli una sola abilità sociale da allenare questa settimana.
2. Fate un gioco di ruolo di cinque minuti su quell'abilità.
3. Organizza un incontro breve e strutturato con un compagno.
4. Fai un gioco da tavolo in famiglia per allenare turni e sconfitte. Individua
5. un'attività extrascolastica in cui possa sentirsi bravo.
6. Dedica quindici minuti esclusivi a un altro figlio, se ne hai.
7. Chiedi all'insegnante come sta nei momenti liberi, intervallo compreso.

I MIEI APPUNTI DEL GIORNO 5

GIORNO 5

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Scegli una sola abilità sociale da allenare questa settimana.		
Fate un gioco di ruolo di cinque minuti su quell'abilità.		
Organizza un incontro breve e strutturato con un compagno.		
Fai un gioco da tavolo in famiglia per allenare turni e sconfitte.		
Individua un'attività extrascolastica in cui possa sentirsi bravo.		
Dedica quindici minuti esclusivi a un altro figlio, se ne hai.		
Chiedi all'insegnante come sta nei momenti liberi, intervallo compreso.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 6

Giorno 6 · Movimento, alimentazione e sonno



Nessuna strategia educativa regge su un corpo stanco. Sonno, movimento e alimentazione non sono dettagli di contorno: influiscono direttamente su attenzione, umore e tolleranza alla frustrazione.

Oggi è il giorno delle fondamenta. È anche il capitolo che, nella pratica, produce i cambiamenti più visibili nel giro di due settimane.

IN QUESTO CAPITOLO

- Il movimento come regolatore
- Mangiare per restare stabili
- Il sonno, la leva più sottovalutata
- Schermi: una questione di confini, non di divieti
- Ridurre lo stress di tutta la famiglia
- Costruire una giornata equilibrata
- Farmaci e abitudini: come si parlano
- Il corpo che si autoregola

Il movimento come regolatore

L'attività fisica migliora l'attenzione e l'umore per alcune ore dopo la fine dell'esercizio, agendo sugli stessi circuiti su cui agiscono le terapie. Non serve uno sport agonistico: serve costanza.

- Almeno un'ora di movimento al giorno, anche spezzata in tre parti.
- Meglio la mattina o subito dopo la scuola, prima dei compiti.
- Privilegia attività che gli piacciono davvero: la costanza vale più della disciplina.
- Gli sport con sequenze e ritmo — nuoto, arti marziali, arrampicata, danza — aiutano l'autocontrollo.
- Se lo sport di squadra crea troppa frustrazione, va benissimo un'attività individuale.

Momento	Tipo di movimento	Effetto atteso
Prima della scuola	10 minuti di salti o bici	Ingresso in classe più calmo
Dopo la scuola	Parco, corsa, sport	Scarico della tensione accumulata
Prima dei compiti	5 minuti intensi	Attenzione più disponibile
Durante i compiti	2 minuti ogni 15	Ripresa della concentrazione
Dopo cena	Solo attività lenta	Nessuna attivazione prima del sonno

Mangiare per restare stabili

Non esiste una dieta che curi l'ADHD, ma esistono abitudini che riducono i cali di energia e gli sbalzi di umore. L'obiettivo è la stabilità della glicemia lungo la giornata, non la perfezione nutrizionale.

- Colazione con proteine: uova, yogurt greco, frutta secca, non solo zuccheri.
- Pasti e merende a orari regolari, per evitare i crolli di metà pomeriggio.
- Riduci bevande zuccherate e snack industriali nei giorni di scuola.
- Acqua sempre a disposizione: la disidratazione peggiora la concentrazione.
- Attenzione alle bevande con caffeina nei ragazzi più grandi, soprattutto la sera.
- Parla con il pediatra prima di introdurre qualsiasi integratore: le mode non sono terapie.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Se a tavola non riesce a stare seduto, riduci la durata del pasto invece di aumentare i richiami: quindici minuti seduti davvero valgono più di quaranta minuti di lotta.

Il sonno, la leva più sottovalutata

Molti bambini con ADHD faticano ad addormentarsi: lamentano che non si spegne. Una sequenza serale identica ogni sera è il segnale che il corpo impara a riconoscere, e nel giro di dieci giorni la differenza si vede.

1. Stessa ora di sveglia e di sonno, anche nel fine settimana.
2. Schermi spenti almeno un'ora prima di dormire, in tutta la casa.
3. Rituale breve e sempre uguale: doccia, pigiama, lettura, luce soffusa.
4. Camera fresca, buia e silenziosa; va bene un rumore bianco costante.
5. Niente conversazioni impegnative o rimproveri nell'ultima mezz'ora.
6. Se i risvegli o le difficoltà persistono per settimane, parlane con il pediatra.

Età	Ore di sonno consigliate	Segnale di sonno insufficiente
3-5 anni	10-13 ore	Crisi frequenti nel tardo pomeriggio
6-12 anni	9-12 ore	Irritabilità al mattino, fatica a scuola
13-18 anni	8-10 ore	Addormentamenti diurni, umore instabile

«Abbiamo anticipato la cena di mezz'ora e tolto i tablet dopo le otto. In dieci giorni mio figlio si addormentava da solo. Non ci credevo nemmeno io.»

Luca, papà di Anna, 11 anni

Schermi: una questione di confini, non di divieti

Gli schermi non causano l'ADHD, ma sono particolarmente attraenti per un cervello che cerca stimoli immediati, e staccarsene richiede proprio la funzione più debole. Servono regole semplici, scritte e sempre uguali.

- Orari fissi e durata concordata prima di accendere, non dopo.
- Timer visibile: il dispositivo si spegne da solo, non lo spegni tu.
- Mai schermi nell'ultima ora della sera, né in camera da letto.
- Preferisci contenuti che finiscono — un episodio, una partita — a quelli infiniti.
- Prevedi sempre una attività piacevole subito dopo lo spegnimento.

Ridurre lo stress di tutta la famiglia

Lo stato emotivo è la variabile più potente in casa: un genitore esausto ha meno pazienza, e meno pazienza significa più conflitti. Prenditi venti minuti al giorno che siano davvero tuoi, senza sensi di colpa. Non è egoismo: è manutenzione dello strumento principale di tuo figlio.

- Dividi i compiti difficili con l'altro genitore o con chi vi aiuta.

- Concordate una linea comune: le regole diverse tra adulti raddoppiano le trattative.
- Cerca uno spazio di confronto, anche online, con altri genitori.
- Se noti tristezza persistente, insonnia o rabbia continua in te, chiedi aiuto per te stesso.

LA NOSTRA ROUTINE SERALE

Ora della cena

Ora di spegnimento degli schermi

Passaggio 1

Passaggio 2

Passaggio 3

Ora della luce spenta

Chi accompagna

ERRORI COMUNI SULLE ABITUDINI

- Togliere lo sport per punizione o per fare spazio ai compiti.
- Rimandare l'ora della nanna nel fine settimana e tornare indietro il lunedì.
- Usare lo schermo come sedativo prima di dormire.
- Affidarsi a integratori promessi come risolutivi senza parlarne con il pediatra.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Quante ore dorme davvero mio figlio, contate e non stimate?
2. Quanto movimento fa in una giornata tipo di scuola?
3. Qual è il momento della giornata in cui io sono più a corto di pazienza, e perché?
4. Quale piccola abitudine potrei cambiare già da stasera?

Costruire una giornata equilibrata

Non serve stravolgere la vita di famiglia: serve distribuire meglio quello che già c'è. Questo è un esempio di giornata tipo in periodo scolastico, da adattare ai vostri orari reali.

Fascia oraria	Che cosa ci sta bene
7:00 - 8:00	Sveglia, colazione con proteine, dieci minuti di movimento
8:00 - 13:00	Scuola, con pause di movimento concordate se possibile
13:00 - 14:30	Pranzo e vero stacco, senza richieste
14:30 - 16:00	Movimento, gioco libero, sport
16:00 - 17:00	Compiti a blocchi, con pause
17:00 - 19:00	Gioco, amici, tempo di schermo concordato
19:00 - 20:00	Cena in famiglia, senza schermi
20:00 - 21:00	Rituale serale, lettura, luce bassa

Farmaci e abitudini: come si parlano

Se tuo figlio segue una terapia, le abitudini quotidiane ne influenzano l'effetto: il sonno regolare migliora la risposta, i pasti saltati la peggiorano, e alcuni effetti sull'appetito si gestiscono spostando le calorie principali a colazione e a cena. Ogni variazione va discussa con il medico, mai decisa in autonomia.

Il corpo che si autoregola

Molti comportamenti che ci sembrano disturbanti sono tentativi di autoregolazione: dondolarsi, mordicchiare, toccare, muovere le gambe. Sostituirli con alternative accettabili funziona meglio che vietarli.

- Un oggetto da manipolare in tasca durante le attese.
- Un cuscino o una fascia elastica sotto il banco per muovere i piedi senza rumore.
- Gomma da masticare o borraccia con cannuccia, dove è consentito.
- Una coperta pesante o un abbraccio stretto nei momenti di sovraccarico.

GIORNO 6

Piano d'azione

Sette passi concreti per oggi. Non devi farli tutti: falli in ordine e fermati dove arrivi, l'importante è che almeno i primi tre siano fatti davvero.

1. Fissa l'ora di andare a letto e l'ora della sveglia, e scrivile.
2. Costruisci un rituale serale di quattro passaggi e provalo stasera.
3. Inserisci un'ora di movimento nella giornata di oggi.
4. Rivedi la colazione: aggiungi una fonte di proteine.
5. Concorda le regole degli schermi e scrivetele insieme.
6. Blocca venti minuti per te in agenda, come un appuntamento vero.
7. Conta le ore di sonno di questa notte e annotale.

I MIEI APPUNTI DEL GIORNO 6

GIORNO 6

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Fissa l'ora di andare a letto e l'ora della sveglia, e scrivilo.		
Costruisci un rituale serale di quattro passaggi e provalo stasera.		
Inserisci un'ora di movimento nella giornata di oggi.		
Rivedi la colazione: aggiungi una fonte di proteine.		
Concorda le regole degli schermi e scrivetele insieme.		
Blocca venti minuti per te in agenda, come un appuntamento vero.		
Conta le ore di sonno di questa notte e annotale.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

GIORNO 7

Giorno 7 · Tirare le fila e andare avanti



Sei arrivato all'ultimo giorno. Qualcosa avrà funzionato subito, qualcos'altro no: è esattamente così che doveva andare.

Oggi guardiamo indietro con onestà e costruiamo il piano dei prossimi tre mesi, perché la vera differenza la fa ciò che resta dopo la settimana.

IN QUESTO CAPITOLO

- Rivedere la settimana
- Regolare invece di ricominciare
- Il piano dei prossimi tre mesi
- Il tema dei farmaci
- Non farlo da solo
- Celebrare
- Guardare avanti: adolescenza e vita adulta
- Se pensi che non stia funzionando
- Una lettera da scrivere oggi

Rivedere la settimana

Riprendi il quaderno del primogiorno e rileggi le tue annotazioni con calma, senza giudicarti. Cerca i fatti, non le impressioni: le impressioni la sera sono sempre più nere della realtà.

- Quali momenti difficili si sono ridotti, anche di poco?
- Quale strategia ha prodotto il cambiamento più evidente?
- Cosa hai abbandonato dopo un giorno, e perché?
- Che cosa è cambiato in te: nel tono, nella pazienza, nello sguardo?

BILANCIO DEI SETTE GIORNI

La strategia che ha funzionato di più

La strategia che non ha funzionato

Il momento più difficile della settimana

Il momento più bello

Cosa ho imparato su di lui

Cosa ho imparato su di me

Regolare invece di ricominciare

Se una strategia non ha funzionato, raramente va buttata: più spesso va semplificata. Il premio era troppo lontano, i passaggi erano troppi, l'orario era sbagliato. Cambia una variabile alla volta e dalle almeno cinque giorni prima di giudicarla.

Diffida delle settimane storte: dopo una malattia, un cambio di routine o una vacanza i comportamenti tornano indietro. È normale e temporaneo. Il segnale che conta non è la singola giornata, ma la linea di fondo di un mese.

Il piano dei prossimi tre mesi

Tieni quello che funziona e aggiungi poco per volta. Tre abitudini stabili valgono più di dieci buoni propositi.

1. Scegli le tre abitudini che diventano non negoziabili in casa.
2. Fissa un controllo mensile: dieci minuti con il quaderno, da solo o in coppia.
3. Aggiungi una sola novità al mese, non di più.
4. Metti in calendario i colloqui con la scuola per tutto l'anno.
5. Individua chi può darti una mano quando sei a terra, e chiediglielo prima di crollare.

Orizzonte	Obiettivo	Come lo verifico
Settimana 1-2	Consolidare la routine serale	Ore di sonno annotate
Settimana 3-4	Compiti entro il tempo stabilito	Minuti effettivi sul quaderno
Mese 2	Una abilità sociale allenata	Un incontro di gioco riuscito
Mese 3	Autonomia su due passaggi del mattino	Quante volte lo fa da solo

Il tema dei farmaci

Laterapiafarmacologica è una scelta clinica che spetta a te insieme allo specialista: nessuna guida può decidere al posto tuo. Quello che puoi fare è arrivare informato, con osservazioni scritte su comportamento, sonno, appetito e rendimento.

Farmaco o no, le strategie di questa settimana restano necessarie: nessuna terapia insegna a organizzare uno zaino o a gestire la rabbia. Le due cose non sono alternative, lavorano su piani diversi.

Non farlo da solo

Cerca altri genitori che vivono la stessa cosa: associazioni locali, gruppi di auto-aiuto, centri per l'età evolutiva. Confrontarsi con chi capisce senza spiegazioni riduce l'isolamento più di qualsiasi consiglio tecnico.

- Chiedi al pediatra i riferimenti dei servizi per l'età evolutiva della tua zona.
- Verifica se la tua scuola ha uno sportello di ascolto o un referente.
- Valuta un percorso di parent training: sono programmi con prove di efficacia solide.
- Se la coppia è in tensione, parlarne presto costa molto meno che parlarne tardi.

«Non è diventato un altro bambino e non lo volevo. Sono cambiata io: adesso so quando fermarmi, e lui lo sente. Litighiamo ancora, ma ci ritroviamo molto più in fretta.»

Valentina, mamma di Tommaso, 9 anni

Celebrare

Chiudila settimana raccontando a tuo figlio tre cose che lo hai visto fare bene. Il suo modo di stare al mondo non è un problema da correggere: è una versione diversa, vivace e preziosa dell'essere umano. Il tuo compito non è spegnerla, ma darle una forma in cui possa muoversi.

DOMANDE PER RIFLETTERE

1. Che cosa dirò a mio figlio stasera di questa settimana?
2. Quali tre abitudini porto avanti da domani?
3. Chi può aiutarmi concretamente nei prossimi mesi?
4. Che cosa voglio ricordarmi il giorno in cui tornerò a pensare che non serve a niente?

Guardare avanti: adolescenza e vita adulta

I genitori chiedono quasi sempre la stessa cosa: che cosa succederà da grande? La risposta onesta è che l'ADHD cambia forma. L'agitazione motoria si attenua, restano spesso la disorganizzazione, l'impulsività nelle decisioni e la difficoltà con i tempi lunghi. Ma restano anche l'energia, la creatività e la capacità di dare tutto su ciò che appassiona.

- Investi presto sull'autonomia: sveglia, orari, materiale, piccoli soldi da gestire.
- Insegna strumenti che funzionano da adulti: liste, promemoria, calendari condivisi.
- Aiutalo a scegliere percorsi in cui i suoi punti di forza contino davvero.
- Parla apertamente di rischi tipici dell'adolescenza: guida, sostanze, decisioni impulsive.
- Lascialo sbagliare nelle cose piccole, finché l'errore costa poco.

Se pensi che non stia funzionando

Prima o poi arriverà una settimana in cui penserai che tutto questo non serva a niente. Prima di cambiare metodo, controlla queste cinque cose: quasi sempre l'inceppamento è in una di esse.

1. Le richieste stanno tornando a essere due o tre insieme?
2. Il rinforzo positivo si è diradato senza che te ne accorgessi?
3. Le tabelle sono ancora appese e aggiornate, o sono diventate arredamento?
4. Il sonno è slittato in avanti di mezz'ora o più?
5. Tu stai dormendo e respirando abbastanza per reggere il tuo ruolo?

Una lettera da scrivere oggi

Chiudi questa settimana scrivendo una lettera a tuo figlio, da aprire tra un anno. Raccontagli chi è stato in questi sette giorni, che cosa hai imparato guardandolo, che cosa ti ha fatto ridere. Nei momenti difficili, la rileggerai tu prima ancora che lui.

Una cosa in cui è bravissimo

Una cosa che voglio chiedergli scusa

Una promessa che gli faccio

GIORNO 7

Verifica della sera

Prima di andare a dormire, dedica cinqueminiuti a questa pagina. Non serve a giudicarti: serve ad avere dei fatti da rileggere il settimo giorno.

Passo del piano	Fatto	Come è andata
Rileggi il quaderno e scrivi i tre risultati della settimana.		
Scegli le tre abitudini che porti avanti nei prossimi tre mesi.		
Segna in calendario il controllo mensile e i colloqui con la scuola.		
Individua un gruppo o un'associazione di genitori nella tua zona.		
Prepara le osservazioni scritte per il prossimo incontro con lo specialista.		
Racconta a tuo figlio tre cose che lo hai visto fare bene questa settimana.		
Scrivi una lettera a tuo figlio da aprire fra un anno.		

Domanda della sera	La mia risposta
Il momento migliore di oggi	
Il momento più difficile	
Una cosa che rifarei domani	
Una cosa che cambierei	

ALTRE NOTE

Venti errori da non ripetere

Questa è la listache i genitoriciripetono più spesso alla fine di un percorso: non sono colpe, sono automatismi. Riconoscerne due o tre come tuoi è già metà del lavoro. Rileggila una volta al mese.

Errore	Perché non funziona
Ripetere la stessa richiesta cinque volte	Se non ha funzionato alla seconda, non funzionerà alla quinta: cambia canale, avvicinati, tocca la spalla.
Dare tre istruzioni insieme	La memoria di lavoro ne trattiene una. Le altre due non sono state ignorate: non sono mai arrivate.
Parlare da un'altra stanza	Senza contatto visivo la richiesta è rumore di fondo.
Minacciare conseguenze enormi	Una punizione che non applicherai indebolisce tutte quelle successive.
Correggere durante la crisi	Il cervello razionale è offline: qualsiasi spiegazione è sprecata.
Togliere lo sport come punizione	Stai togliendo proprio ciò che lo aiuta a regolarsi.
Fare i compiti al posto suo	Risolve la serata e blocca l'apprendimento.
Confrontarlo con i fratelli	Il confronto non motiva: insegna solo che c'è un figlio migliore.
Cambiare dieci cose in un giorno	Non saprai mai quale ha funzionato, e nessuna reggerà.
Promettere premi lontani	Domenica, per lui, è un altro pianeta.
Usare l'ironia	Molti bambini la leggono come rifiuto, non come battuta.
Pretendere immobilità a tavola	Riduci la durata del pasto invece del numero di movimenti.
Discutere i voti appena rientra	Aspetta almeno un'ora: il momento sbagliato rovina una conversazione giusta.
Eliminare la tabella quando funziona	Funziona proprio perché c'è. Toglierla è come togliere gli occhiali perché ci si vede bene.
Interpretare ogni comportamento come ADHD	A volte è solo un bambino stanco, annoiato o arrabbiato, come tutti.
Dire "lo fa apposta" davanti a lui	È la frase che più di ogni altra costruisce l'idea di essere sbagliato.
Rinunciare dopo una settimana storta	Le ricadute dopo malattie e vacanze sono normali e temporanee.
Gestire tutto da soli	Un genitore esausto ha meno pazienza: chiedere aiuto è parte della strategia.
Pretendere che stia fermo per imparare	Molti bambini imparano meglio in movimento: guarda il risultato, non la postura.

Errore	Perché non funziona
Dimenticare i punti di forza	Un bambino che sente solo cosa sbaglia smette di provare a fare bene.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Scegli i tre errori che ti somigliano di più, scrivilli su un foglietto e attaccalo dentro un'anta della cucina. Vederli scritti nei momenti difficili vale più di qualsiasi buon proposito.

ANNOTAZIONI

Domande frequenti dei genitori

Le domande che tornano più spesso negli incontri con i genitori, con risposte brevi e senza giri di parole.

Mio figlio si comporta bene a scuola e male a casa: come è possibile?

A scuola molti bambini spendono tutta l'energia disponibile per trattenersi. Al rientro, nel luogo dove si sentono sicuri, quella tensione si scarica. Non è una scelta e non è contro di te: paradossalmente è un segno di fiducia. Prevedi mezz'ora di decompressione prima di chiedere qualunque cosa.

L'ADHD dipende dagli schermi o dallo zucchero?

No. L'ADHD ha una forte base neurobiologica ed ereditaria. Schermi e alimentazione possono peggiorare o migliorare i sintomi, ma non li causano. È una distinzione importante, perché toglie una colpa che molti genitori si portano addosso senza motivo.

Sparirà crescendo?

In molti casi l'iperattività visibile si riduce con l'adolescenza, mentre disattenzione, disorganizzazione e impulsività possono restare in forme diverse. Le strategie apprese da bambino, però, restano per sempre: è questa la parte su cui vale davvero la pena investire.

È colpa mia? Ho sbagliato qualcosa?

No. L'educazione non causa l'ADHD. L'educazione può però cambiare moltissimo il modo in cui l'ADHD si esprime nella vita quotidiana, e questo è esattamente il motivo per cui stai leggendo queste pagine.

Devo dirlo a mio figlio?

Sì, con parole adatte alla sua età. Un bambino che non riceve una spiegazione se ne costruisce una da solo, e quasi sempre è peggiore della realtà: penserà di essere pigro o cattivo. Racconta la differenza, non il difetto, e nomina sempre anche i punti di forza.

Come lo spiego ai nonni che dicono che sono solo capricci?

Non discutere sulla diagnosi: porta esempi concreti e chiedi una collaborazione precisa. "Quando è da voi, potete dargli una richiesta alla volta?" ottiene molto più di mezz'ora di spiegazioni teoriche.

I premi non sono una forma di corruzione?

No. Unrinforzorende visibile una motivazioneche per questi bambini non si accende da sola. Con il tempo il comportamento diventa abitudine e il premio si dirada naturalmente. Corrompere significa pagare per ottenere qualcosa di sbagliato: qui stai insegnando qualcosa di giusto.

Le punizioni non servono mai?

Leconseguenzeservono, le punizioni umilianti no. La differenza sta nel collegamento con il fatto, nella proporzione e nel fatto che siano state annunciate prima. Una conseguenza insegna, una punizione sfoga.

Mio figlio dice che si odia. Cosa faccio?

Prendilosul serio, non minimizzarenon correggere la frase. Ascolta, resta vicino, racconta un momento in cui lo hai visto capace. Se la frase torna spesso o si accompagna a tristezza persistente, parlane con un professionista senza aspettare.

Funziona anche se in casa siamo separati?

Sì, a condizione che le regoleessenzialisiano simili nelle due case. Non serve che tutto coincida: bastano tre o quattro punti condivisi, per esempio l'ora della nanna, le regole degli schermi e il modo di gestire i compiti.

Quanto tempo ci vuole per vedere risultati?

Leprime differenzesulclimadicasa si vedono spesso entro due settimane. I cambiamenti stabili di comportamento richiedono in genere dai due ai tre mesi di applicazione costante.

E se io perdo la pazienza e urlo?

Succede atutti. Quello che conta è la riparazione: torna da lui quando sei calmo, di' che ti dispiace per come hai parlato e che il problema resta da risolvere. Gli stai insegnando la cosa più utile della settimana, cioè che dopo un errore si rimette a posto.

Mio figlio rifiuta la tabella e i punti: dice che sono da piccoli.

Cambiane la forma: una listasul telefono, una lavagna, unaccordo scritto come un contratto. Con i più grandi funziona meglio il linguaggio dell'accordo tra pari che quello del premio.

Devo farlo valutare anche se a scuola non segnalano nulla?

Seosservi difficoltà quotidianechepesano sudi lui e sullafamiglia, una valutazione serve comunque. Molti bambini, soprattutto le bambine con prevalente disattenzione, non danno problemi in classe e passano inosservati per anni.

Come faccio a trovare tempo per tutto questo?

Non aggiungere attività: cambia il modo in cui fai quelle che già fai. Le strategie di questa guida non richiedono tempo in più, richiedono di spostarlo dalla trattativa alla preparazione.

ANNOTAZIONI

Il piano dei 30 giorni

La settimana è servita a capire e a provare. I trenta giorni successivi servono a consolidare. Questo piano distribuisce il lavoro su quattro settimane, con un solo obiettivo per volta: è la struttura che, nella pratica, regge di più quando la vita quotidiana torna a pretendere la sua parte.

Settimana 1 — Le fondamenta

- Orari di sonno e sveglia fissi, anche nel fine settimana.
- Tabella del mattino appesa e usata ogni giorno.
- Cinque riscontri positivi specifici al giorno.

Settimana 2 — La comunicazione

- Una richiesta alla volta, sempre da vicino.
- Dieci minuti di ascolto senza correzioni, alla stessa ora.
- Un problema ricorrente affrontato insieme a mente fredda.

Settimana 3 — Lo studio

- Orario e durata massima dei compiti concordati e rispettati.
- Blocchi brevi con timer visivo e pause di movimento.
- Controllo dello zaino ogni sera, in due minuti.

Settimana 4 — Il mondo fuori

- Una abilità sociale allenata e un incontro di gioco organizzato.
- Una attività extrascolastica scelta da lui.
- Un confronto con la scuola, breve e concreto.

Il controllo di fine mese

Alla fine dei trenta giorni, prenditi dieci minuti con il quaderno e rispondi a tre domande: che cosa è diventato automatico, che cosa richiede ancora la mia presenza, che cosa ho abbandonato e perché. Poi scegli un solo obiettivo nuovo per il mese successivo.

CONTROLLO DI FINE MESE

Cosa è diventato automatico

Cosa richiede ancora la mia presenza

Cosa ho abbandonato, e perché

Obiettivo del mese prossimo

Data del prossimo controllo

ANNOTAZIONI

Strategie per età

Le strategie cambiano forma a seconda dell'età. Quello che funziona a cinque anni umilia un dodicenne, e quello che funziona a dodici è incomprensibile a cinque.

Dai 3 ai 5 anni

- Routine molto brevi, illustrate con disegni o fotografie.
- Rinforzo immediato, entro pochi secondi: a questa età il tempo non esiste.
- Richieste di una sola azione, con il gesto che accompagna la parola.
- Molto movimento libero: a questa età è un bisogno, non un capriccio.
- Evita le attese lunghe: prepara sempre qualcosa da fare mentre si aspetta.

Dai 6 agli 8 anni

- Tabelle con caselle da spuntare e piccoli premi quotidiani.
- Compiti a blocchi di dieci minuti, con pause di movimento.
- Insegnamento esplicito delle abilità sociali, una alla volta.
- Prime responsabilità domestiche semplici e sempre le stesse.

Dai 9 ai 12 anni

- Accordi scritti e firmati, invece di regole imposte.
- Coinvolgilo nella scelta delle soluzioni: a questa età l'imposizione produce opposizione.
- Introduci strumenti da adulto: agenda, promemoria sul telefono, liste.
- Proteggi l'autostima: un'area di competenza fuori dalla scuola è fondamentale.

Dai 13 anni in su

- Passa dal controllo all'alleanza: negozia, non ordinare.
- Concentra le regole su poche cose che contano davvero: sicurezza, sonno, scuola essenziale.
- Parla dei rischi in modo concreto e senza allarmismi.
- Lascia spazio all'errore riparabile: è così che si impara a decidere.
- Rispetta la sua privacy: la fiducia, a questa età, è lo strumento educativo principale.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Qualunque sia l'età, la regola non cambia: meno parole, più struttura, più riconoscimenti sinceri.

Momenti difficili: un piano di emergenza

Alcune situazioni richiedono una risposta preparata in anticipo, perché nel momento in cui accadono non c'è tempo per pensare. Leggi queste pagine adesso, in un momento tranquillo.

La crisi esplosiva

1. Metti in sicurezza lo spazio: sposta oggetti, allontana gli altri bambini.
2. Abbassa la voce e riduci le parole al minimo.
3. Non bloccarlo fisicamente, se non è strettamente necessario per la sicurezza.
4. Resta presente e disponibile, anche in silenzio.
5. Quando scende, offri acqua e un posto tranquillo.
6. Parlate il giorno dopo, non subito.

L'opposizione totale

Ci sono giorni in cui la risposta a tutto è no. Insistere alza il muro. Riduci le richieste al minimo indispensabile, offri due opzioni entrambe accettabili per te e rimanda il resto: una giornata salvata vale più di una battaglia vinta.

Il rifiuto della scuola

Se tuo figlio non vuole più andare a scuola, cerca la causa concreta prima di trattare il sintomo: una materia, un compagno, un adulto, una verifica. Parla con la scuola presto, prima che l'assenza diventi un'abitudine, e coinvolgi un professionista se dura più di qualche giorno.

Quando chiedere aiuto subito

SEGNALI DA NON IGNORARE

- Frasi ripetute su non valere niente, o desideri di sparire.
- Aggressività che mette in pericolo lui o gli altri.
- Ritiro sociale prolungato e perdita di interesse per tutto.
- Disturbi del sonno o dell'alimentazione che durano settimane.
- Autolesionismo, anche lieve o occasionale.

In presenza di uno di questi segnali, contatta il pediatra o i servizi per l'età evolutiva senza aspettare. Chiedere aiuto presto non è un allarme eccessivo: è la scelta che accorcia i

tempi.

ANNOTAZIONI

Modelli di comunicazione con la scuola

Tretesti da adattare e usare. Scrivere in modo breve, concreto e collaborativo ottiene molto più di una lettera lunga e rivendicativa.

Richiesta di colloquio

Gentile maestra, le scrivo per chiederle un breve colloquio su [nome]. A casa stiamo lavorando su alcune strategie che stanno dando risultati e mi piacerebbe dividerle, oltre a capire come va in classe. Le bastano quindici minuti, anche in videochiamata? Grazie per la disponibilità.

Richiesta di accorgimenti

Gentile professoressa, dopo il nostro confronto vorrei proporre tre accorgimenti che a casa funzionano bene: consegne scritte oltre che orali, posto vicino alla cattedra e verifiche divise in due parti. Possiamo provarli per due settimane e poi valutare insieme? Resto a disposizione per qualsiasi cosa serva da parte nostra.

Segnalazione di un episodio

Gentili insegnanti, vi segnalo un episodio che [nome] ci ha raccontato ieri: [fatti, data, persone coinvolte]. Non voglio trarre conclusioni, ma vi chiedo di osservare la situazione e di farmi sapere come la vedete da parte vostra. Se serve, sono disponibile per un incontro.

SUGGERIMENTO RAPIDO

Conserva copia di ciò che scrivi e degli accordi presi: non per diffidenza, ma perché la memoria di una scuola cambia insegnanti ogni anno e la tua no.

TRACCIA PER IL PROSSIMO COLLOQUIO

Tre cose che funzionano

Tre cose che non funzionano

Che cosa chiedo

Che cosa offro

Accordi presi

Data di verifica

ANNOTAZIONI

Schede da stampare e compilare

Queste pagine sono pensate per essere stampate e appese, o compilate direttamente a penna sulla guida. Sono le stesse schede che trovi nei capitoli, raccolte qui in formato pulito.

Diario settimanale del comportamento

Annota una sola situazione critica al giorno: cosa è successo prima, cosa è successo dopo. In una settimana emergono quasi sempre due o tre schemi ricorrenti su cui è possibile intervenire davvero.

Giorno	Situazione	Cosa è successo prima	Come si è chiusa
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Tabella della routine del mattino

Orario	Passaggio	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven

Tabella della routine della sera

Orario	Passaggio	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven

SUGGERIMENTO RAPIDO

Appendi le due tabelle nei luoghi dove i passaggi avvengono davvero: il mattino in corridoio o in bagno, la sera in camera. Una tabella in cucina che riguarda la nanna non viene mai guardata.

Il nostro accordo di famiglia

Compilalo insieme a tuo figlio e firmate entrambi. Un accordo firmato da due persone ha un peso diverso da una regola imposta da una sola.

ACCORDO

Io mi impegno a _____

Tu ti impegni a _____

Quando funziona, succede che _____

Quando non funziona, succede che _____

Ci rivediamo il giorno _____

Firme _____

Diario del sonno

Giorno	Ora di luce spenta	Ora di addormentamento	Ora di sveglia	Umore al risveglio
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Registro dei compiti

Serve a te più che a lui: dopo una settimana saprai quanto durano davvero i compiti e quanta parte di quel tempo è trattativa.

Giorno	Ora di inizio	Minuti di lavoro	Minuti di trattativa	Come è andata
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				

Termometro delle emozioni

Ritaglia o ricopia questa scala e appendila. Nei momenti difficili chiedi soltanto: a che numero sei? Parlare di un numero è molto più facile che parlare di rabbia.

Livello	Come mi sento	Cosa mi aiuta
5 — Esplodo		
4 — Molto arrabbiato		
3 — Nervoso		
2 — Un po' teso		
1 — Calmo		

Piccolo glossario

Le parole che incontrerai nei referti, ai colloqui scolastici e nei gruppi di genitori, spiegate senza tecnicismi.

Termine	Significato
ADHD	Disturbo da deficit di attenzione e iperattività: condizione del neurosviluppo che riguarda attenzione, impulsività e attività motoria.
Funzioni esecutive	L'insieme dei processi che permettono di pianificare, iniziare, inibire, ricordare e portare a termine un'azione.
Memoria di lavoro	La capacità di tenere a mente più informazioni mentre si sta facendo qualcosa.
Inibizione	La capacità di fermare un impulso prima che diventi azione o parola.
Iperfoco	Concentrazione molto intensa e prolungata su un'attività di forte interesse.
Disregolazione emotiva	Difficoltà a dosare l'intensità e la durata di una reazione emotiva.
Rinforzo positivo	Conseguenza piacevole che segue un comportamento e ne aumenta la probabilità di ripetersi.
Conseguenza educativa	Esito collegato, proporzionato e annunciato in anticipo, pensato per insegnare e non per punire.
Parent training	Percorso strutturato per genitori, con prove di efficacia, sulle strategie educative quotidiane.
PDP	Piano didattico personalizzato: documento scolastico che definisce strumenti e misure per lo studente.
Comorbilità	Presenza contemporanea di altre condizioni, per esempio disturbi dell'apprendimento o d'ansia.
Neurodivergenza	Termine che indica un funzionamento cerebrale diverso dalla media, non un difetto.

Prendersi cura di chi cura

L'ultima appendice è dedicata a te. Non è un ornamento: un genitore in riserva non riesce ad applicare nessuna strategia, per quanto buona. La tua energia è parte del metodo.

Riconoscere l'esaurimento

- Ti arrabbi per cose che un mese fa lasciavi passare.
- Ti senti in colpa quasi ogni sera.
- Hai smesso di fare le cose che ti piacevano.
- Dormi male anche quando i bambini dormono.
- Pensi spesso che chiunque altro sarebbe un genitore migliore.

Se ti riconosci in tre o più di questi punti, non serve stringere i denti: serve alleggerire. Chiedi aiuto concreto — un pomeriggio libero, una mano con i compiti, un ascolto professionale — prima che la stanchezza diventi qualcosa di più.

Cinque cose che puoi fare da domani

1. Venti minuti al giorno tuoi, in agenda, come un appuntamento vero.
2. Una attività fisica, anche breve: è la medicina più sottovalutata anche per gli adulti.
3. Una persona con cui parlare almeno una volta a settimana.
4. Un confine chiaro: dopo una certa ora non si discute più di scuola.
5. Una cosa bella al giorno da annotare: funziona sugli adulti quanto sui bambini.

La coppia

Crescere un bambino con ADHD mette sotto pressione anche la coppia: le notti difficili, i sensi di colpa, i modi diversi di reagire. Ritagliate uno spazio in cui non si parla di figli, anche solo mezz'ora a settimana, e affrontate le divergenze educative a mente fredda, mai davanti a lui.

«Per un anno intero non ci siamo detti una frase che non riguardasse nostro figlio. Abbiamo ripreso a uscire un'ora il giovedì. Non ha risolto niente dell'ADHD, ha salvato noi.»

Davide, papà di Sofia, 7 anni

IL MIO PIANO DI SOSTENIBILITÀ

I miei venti minuti sono

La mia attività fisica è

La persona a cui posso parlare

Il confine che mi do

Chi mi dà il cambio, e quando

ANNOTAZIONI

Dove chiedere aiuto

Nessun genitore dovrebbe affrontare questo percorso da solo. Ecco i riferimenti principali a cui rivolgersi, nell'ordine in cui di solito conviene muoversi.

- **Il pediatra di libera scelta** — è il primo riferimento e può indirizzarti ai servizi del territorio.
- **I servizi di neuropsichiatria infantile** — effettuano valutazione e diagnosi, di norma su invio del pediatra.
- **Lo psicologo dell'età evolutiva** — segue il bambino e accompagna i genitori nel percorso educativo.
- **La scuola** — referente per l'inclusione, sportello di ascolto, piano didattico personalizzato.
- **Le associazioni di genitori** — gruppi di auto-aiuto, incontri informativi, confronto tra famiglie.
- **I percorsi di parent training** — programmi strutturati per genitori, spesso disponibili nei servizi pubblici.

Come prepararsi al primo colloquio

1. Porta osservazioni scritte di almeno due settimane, con date e situazioni concrete.
2. Chiedi agli insegnanti una breve relazione su come va in classe.
3. Raccogli eventuali referti o valutazioni precedenti in un'unica cartella.
4. Scrivi prima le tue tre domande principali: nel colloquio è facile dimenticarle.
5. Chiedi sempre quali sono i passi successivi e i tempi previsti.

I MIEI RIFERIMENTI

Pediatra

Servizio o specialista

Referente scolastico

Associazione o gruppo

Prossimo appuntamento

Chi mi aiuta nei giorni difficili

«Per due anni ho pensato di dover reggere tutto io. Il giorno in cui sono entrata in un gruppo di genitori, la prima cosa che ho provato è stato sollievo: non ero sbagliata, ero sola.»

Anna, mamma di Pietro, 10 anni

ANNOTAZIONI

Il diario dei sette giorni

Una pagina per ogni giorno della settimana. Scrivi poco e scrivi vero: bastano cinque righe la sera. Sono queste pagine che, il settimo giorno, ti mostreranno i progressi che la memoria da sola non registra.

COME COMPILARLO

- Un fatto concreto, non un'impressione generale.
- Un momento buono, anche piccolo.
- Una cosa da provare domani.

ANNOTAZIONI

DIARIO · GIORNO 1

Capire il cervello di tuo figlio

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 1

DIARIO · GIORNO 2

Creare un ambiente che sostiene

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 2

DIARIO · GIORNO 3

Comunicare senza alzare la voce

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 3

DIARIO · GIORNO 4

Compiti e scuola senza battaglie

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 4

DIARIO - GIORNO 5

Amicizie e abilità sociali

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 5

DIARIO - GIORNO 6

Movimento, alimentazione e sonno

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 6

DIARIO · GIORNO 7

Tirare le fila e andare avanti

Oggi ho provato	Come è andata

NOTE LIBERE DEL GIORNO 7

Il quaderno delle quattro settimane

Dopo la settimana, continua con un controllo alla fine di ogni settimana del mese. Quattro pagine, quattro appuntamenti con te stesso: dieci minuti, il quaderno e nient'altro. È il modo più semplice per accorgerti dei progressi lenti, quelli che nella vita di tutti i giorni passano inosservati.

ANNOTAZIONI

QUADERNO

Settimana 1

Domanda	La mia risposta
L'obiettivo di questa settimana	
Che cosa ha funzionato	
Che cosa non ha funzionato	
Come sta lui, secondo me	
Come sto io	
L'obiettivo della settimana prossima	

NOTE DELLA SETTIMANA 1

QUADERNO

Settimana 2

Domanda	La mia risposta
L'obiettivo di questa settimana	
Che cosa ha funzionato	
Che cosa non ha funzionato	
Come sta lui, secondo me	
Come sto io	
L'obiettivo della settimana prossima	

NOTE DELLA SETTIMANA 2

QUADERNO

Settimana 3

Domanda	La mia risposta
L'obiettivo di questa settimana	
Che cosa ha funzionato	
Che cosa non ha funzionato	
Come sta lui, secondo me	
Come sto io	
L'obiettivo della settimana prossima	

NOTE DELLA SETTIMANA 3

QUADERNO

Settimana 4

Domanda	La mia risposta
L'obiettivo di questa settimana	
Che cosa ha funzionato	
Che cosa non ha funzionato	
Come sta lui, secondo me	
Come sto io	
L'obiettivo della settimana prossima	

NOTE DELLA SETTIMANA 4

I 7 giorni in una pagina

Tieni questa pagina a portata di mano: nei giorni torti è la bussola più veloce.

Giorno 1	Osserva senza correggere e nomina i punti di forza.
Giorno 2	Rendi visibile la giornata e rinforza cinque volte per ogni correzione.
Giorno 3	Una richiesta alla volta, alla sua altezza, in positivo.
Giorno 4	Compiti a blocchi brevi, timer visibile, pause di movimento.
Giorno 5	Una abilità sociale alla volta, incontri brevi e strutturati.
Giorno 6	Sonno regolare, movimento quotidiano, colazione con proteine.
Giorno 7	Tieni ciò che funziona, aggiungi una novità al mese, festeggia i progressi.

UN ULTIMO PENSIERO

Non puntare alla perfezione: punta a una casa in cui tuo figlio si senta capito anche nei giorni difficili. Ogni piccolo aggiustamento che hai fatto in questi sette giorni resta, e si somma.

Nota importante. Questa guida ha finalità informative ed educative e non sostituisce in alcun modo la valutazione, la diagnosi o il trattamento di un professionista sanitario. Le strategie descritte derivano da approcci educativi e comportamentali largamente diffusi, ma ogni bambino è diverso e ogni percorso va adattato. Per ogni dubbio sullo sviluppo, sul comportamento o sulla salute di tuo figlio, rivolgiti al pediatra, a un neuropsichiatra infantile o a uno psicologo dell'età evolutiva. In caso di pensieri o gesti che ti preoccupano seriamente, chiedi aiuto subito ai servizi sanitari del tuo territorio.