

UNA GUIDA PER LA FAMIGLIA .

Genitori *senza paura*

*La guida per accompagnare un bambino
ADHD con serenità*



BRAISHOP

Genitori senza paura

La guida per accompagnare un bambino ADHD con
serenità

BraiShop Editore

2026

Tutti i diritti riservati.

Questo libro non sostituisce il parere del neuropsichiatra infantile, dello psicologo o del pediatra. Le informazioni qui contenute sono pensate come supporto pratico-emotivo al genitore, non come diagnosi o trattamento. Per qualsiasi dubbio clinico consulta sempre un professionista qualificato.

Indice

Premessa — Premessa onesta	5
Capitolo 1 — Capitolo 1 — Cosa intendiamo per «ADHD»	15
Capitolo 2 — Capitolo 2 — Miti comuni da sfatare.....	25
Capitolo 3 — Capitolo 3 — Il cervello spiegato semplicemente	36
Capitolo 4 — Capitolo 4 — ADHD è uno spettro	49
Capitolo 5 — Capitolo 5 — I segnali a casa e a scuola.....	63
Capitolo 6 — Capitolo 6 — Dal pediatra al neuropsichiatra: il percorso italiano.....	76
Capitolo 7 — Capitolo 7 — Convivere con l'incertezza	90
Capitolo 8 — Capitolo 8 — Le emozioni del genitore.....	103
Capitolo 9 — Capitolo 9 — Cosa dire al bambino sulla sua diagnosi	116
Capitolo 10 — Capitolo 10 — Spiegare l'ADHD ai fratelli, ai nonni, ai parenti	130
Capitolo 11 — Capitolo 11 — Costruire una rete di supporto	144
Capitolo 12 — Capitolo 12 — Routine che funzionano davvero..	158
Capitolo 13 — Capitolo 13 — Compiti senza guerre quotidiane..	173
Capitolo 14 — Capitolo 14 — Crisi emotive: co-regolazione invece di punizione.....	188

Capitolo 15 — Capitolo 15 — Schermi, videogiochi, sport.....	205
Capitolo 16 — Capitolo 16 — Alimentazione e sonno	220
Capitolo 17 — Capitolo 17 — Collaborare con gli insegnanti: PDP, BES e l'arte di parlarsi davvero	237
Capitolo 18 — Capitolo 18 — Amicizie e socialità: il cortile, le feste, i gruppi WhatsApp	253
Capitolo 19 — Capitolo 19 — Bullismo: vedere, proteggere, agire	267
Capitolo 20 — Capitolo 20 — ADHD nell'adolescenza	281
Capitolo 21 — Capitolo 21 — Costruire l'autostima di un bambino neurodivergente	294
Conclusione — Conclusione — A te che hai letto fino qui	311
Glossario — Glossario.....	318
Sitografia — Sitografia e numeri utili	323

PREMESSA

Premessa onesta

Prima di iniziare, lascia che mi presenti

Se hai questo libro tra le mani, probabilmente sei un genitore stanco. Forse hai appena finito una giornata in cui tuo figlio ha perso lo zaino per la terza volta in una settimana, ha dimenticato il quaderno di matematica, ha litigato con il fratello per una matita, e tu ti sei ritrovato a urlare una frase che ti eri ripromesso di non dire mai. Forse stasera, dopo averlo messo a letto, sei rimasto in cucina a fissare il vuoto, chiedendoti se stai sbagliando qualcosa, se sei un buon genitore, se «tutto questo» passerà.

Lascia che ti dica subito una cosa: ti capisco. Ti capisco perché sono passato di lì anch'io.

Non sono un medico. Non sono un neuropsichiatra infantile. Non sono nemmeno uno psicologo. Sono un genitore che, qualche anno fa, ha sentito pronunciare per la prima volta quelle quattro lettere riferite a suo figlio — A, D, H, D — e che da quel momento ha

iniziato un percorso fatto di letture, incontri, errori, lacrime, risate e, lentamente, di una nuova consapevolezza. Mi sono formato leggendo, ascoltando esperti, partecipando a gruppi di genitori, parlando con insegnanti e con altri papà e mamme che si trovavano nella mia stessa barca. E a un certo punto ho sentito il bisogno di mettere su carta quello che avevo imparato, soprattutto le cose che avrei voluto qualcuno mi dicesse all'inizio.

Questo libro nasce da lì. Da una scrivania di casa, non da uno studio medico. Da una cucina dove si discute di compiti, non da un'aula universitaria.

Perché ho scritto questo libro

Quando mio figlio ha ricevuto una valutazione neuropsichiatrica, sono uscito dallo studio del professionista con una cartelletta piena di documenti e la testa vuota. Avevo letto e firmato relazioni, avevo annuito mentre mi venivano spiegate sigle e percentili, ma a casa, quella sera, non sapevo cosa fare il giorno dopo. Lunedì mattina mio figlio si sarebbe svegliato, avrebbe fatto il solito disastro con la colazione, avrebbe rifiutato di vestirsi, e io avrei dovuto comportarmi come prima, ma sapendo qualcosa in più. Solo che quel «qualcosa in più» mi sembrava un peso, non un aiuto.

Mi sono accorto, nei mesi successivi, che il vero problema non era la mancanza di informazioni. Le informazioni si trovano. Libri, articoli, video, podcast: ce ne sono a quintali. Il problema era un altro: tradurre quelle informazioni nella vita reale. Tra il «i bambini con ADHD hanno difficoltà nelle funzioni esecutive» che leggi su un sito

e il momento in cui tuo figlio piange perché non riesce a fare i compiti, c'è un abisso. E nessuno mi spiegava come attraversarlo.

Ho scritto questo libro per quel motivo. Non per ripeterti cose che puoi trovare ovunque, ma per accompagnarti in quell'abisso. Per darti parole da usare a tavola, gesti da fare in macchina, idee per quando tuo figlio si rifiuta di lavarsi i denti per la quinta sera consecutiva. Per dirti, semplicemente, «ehi, non sei solo, e non sei un cattivo genitore».

Cosa NON è questo libro

Ed è qui che devo essere molto chiaro, perché non voglio illuderti.

Questo libro non è un manuale medico. Non troverai dosaggi, non troverai nomi di farmaci, non troverai protocolli di terapia comportamentale dettagliati. Se cerchi una guida clinica, devi rivolgerti al tuo neuropsichiatra infantile, al pediatra di fiducia, allo psicologo che segue tuo figlio. Loro hanno studiato per anni per fare quello che fanno, e nessun libro di un genitore divulgatore potrà mai sostituirli.

Questo libro non è una diagnosi a distanza. Se stai leggendo perché sospetti che tuo figlio possa avere l'ADHD ma non hai ancora ricevuto una valutazione, ti prego: non usare queste pagine per autodiagnosticare. La somiglianza dei sintomi con altre condizioni — ansia, disturbi del sonno, situazioni familiari difficili, problemi di vista o udito — è notevole, e solo un professionista qualificato può fare chiarezza. Considera questo libro un primo orientamento, non una sentenza.

Questo libro non è una promessa di soluzioni rapide. Non esistono trucchi magici. Non esistono frasi miracolose che, pronunciate al momento giusto, faranno smettere a tuo figlio di interrompere a tavola. Quello che esiste è un cambio di sguardo, un'attrezzatura emotiva nuova, e tanta pratica quotidiana. Questo libro vuole offrirti lo sguardo e l'attrezzatura. La pratica spetta a te, a tuo figlio, alla vostra famiglia.

Questo libro, infine, non è un giudizio. Non sto qui per dirti che devi essere un genitore migliore, che dovresti dormire di più, che non dovresti perdere la pazienza, che dovresti seguire alla lettera ogni consiglio. So che la vita reale è disordinata. So che certi giorni urlerai. So che ti pentirai. Lo facciamo tutti. Non è un fallimento, è essere umani.

Disclaimer medico

Voglio mettere questo paragrafo in evidenza, perché mi sta molto a cuore. Per favore leggilo con attenzione, e tornaci sopra ogni volta che senti il bisogno di farlo:

Questo libro NON sostituisce il parere di neuropsichiatra infantile, psicologo, pediatra. Le informazioni qui contenute sono pensate come supporto pratico-emotivo al genitore, non come diagnosi o trattamento. Per qualsiasi dubbio clinico consulta sempre un professionista qualificato.

Lo ripeterò in vari momenti del libro, quasi come un mantra. Non perché ti voglia spaventare, ma perché voglio proteggere te e tuo figlio. La rete è piena di voci che si propongono come esperti senza esserlo, di cure miracolose, di metodi infallibili. Io ti chiedo l'opposto: di non fidarti ciecamente nemmeno di me. Considera le mie parole come quelle di un vicino di casa che ha vissuto un'esperienza simile alla tua e che vuole condividerla. Niente di più, niente di meno.

Se non hai ancora un riferimento clinico, in Italia puoi rivolgerti ai servizi di Neuropsichiatria Infantile delle ASL del tuo territorio, oppure chiedere al pediatra di base un primo orientamento. Esistono inoltre associazioni come l'AIDAI (Associazione Italiana Disturbi di Attenzione e Iperattività) che possono indicarti professionisti formati nello specifico, ed enti come l'Istituto Superiore di Sanità che offrono materiali divulgativi affidabili. Per situazioni di sofferenza emotiva acuta di tuo figlio, ricordati che Telefono Azzurro mette a disposizione un servizio di ascolto gratuito.

Le parole che userò (e quelle che non userò)

Ci sono parole che, negli anni, ho deciso di evitare. Non perché siano «scorrette» in senso assoluto, ma perché sento che fanno male senza aggiungere niente.

Non parlerò di tuo figlio come di un «malato» o di un «paziente» o di un «caso». Userò espressioni come «bambini neurodivergenti», «bambini con ADHD», «bambini il cui cervello funziona in modo un po' diverso». Perché l'ADHD non è una malattia nel senso in cui lo è

l'influenza. È una differenza nel funzionamento cerebrale, una caratteristica neurologica, che porta con sé fatiche reali ma anche tante risorse spesso ignorate.

Non parlerò di «comportamenti problematici» come se fossero capricci da estinguere. Parlerò di «comportamenti che ci dicono qualcosa», di segnali, di richieste mascherate. Perché credo che dietro a un bambino che urla, picchia o si chiude in se stesso ci sia quasi sempre un bisogno non visto.

E darò del tu a te genitore, con il rispetto di chi sa cosa sta passando. Niente «voi» formali, niente paternalismo. Siamo seduti allo stesso tavolo, con due tazze di caffè in mano, e ci parliamo come ci si parla tra amici che stanno crescendo dei figli.

Per chi è questo libro

Ho scritto pensando soprattutto ai genitori, perché sono loro che reggono il peso emotivo quotidiano. Ma so che a leggere queste pagine potrebbero essere anche zii, nonni, madrine, padrini, insegnanti, educatori sportivi, allenatori, persone di buona volontà che amano un bambino con ADHD e vogliono capire come stare vicino a lui e alla sua famiglia.

A tutti voi: benvenuti. C'è posto. Avrete bisogno, qua e là, di adattare i suggerimenti alla vostra relazione specifica — un nonno non è un genitore, un'insegnante non è una mamma — ma il cuore del discorso vale comunque. Lo sguardo che propongo è uno sguardo di alleanza, di squadra, di «facciamo del nostro meglio insieme».

Ai nonni, in particolare, voglio dire una cosa: non siete vecchi né «fuori moda». Avete cresciuto figli in un'epoca in cui di certe cose non si parlava, e questo non vi rende meno preziosi. Avete però oggi l'occasione di imparare un linguaggio nuovo, e i vostri nipoti — credetemi — ve ne saranno grati.

Agli insegnanti: sapete bene che certi bambini occupano una porzione enorme della vostra energia quotidiana. Vi ringrazio in anticipo per ogni minuto che dedicate a leggere queste pagine. Spero possano servirvi non a «gestire meglio» un alunno, ma a vederlo meglio.

Come usare questo libro

Non ti chiedo di leggerlo in ordine. Non ti chiedo nemmeno di leggerlo tutto. Forse oggi hai bisogno solo del capitolo sui compiti, perché alle cinque del pomeriggio scoppia regolarmente una guerra in cucina. Forse domani vorrai leggere quello sul sonno, perché tuo figlio impiega due ore per addormentarsi. Va benissimo così.

Ogni capitolo è pensato per essere autonomo. Apri quello che ti serve, leggilo, prova qualche suggerimento per qualche giorno, poi torna qui quando vuoi. Non è un manuale di istruzioni con una sequenza obbligata. È più simile a un ricettario: c'è una struttura, ma le ricette si scelgono in base a cosa ti va, a cosa hai in dispensa, a quanta fame avete oggi.

Troverai, ricorrenti, alcuni elementi che ti aiuteranno a orientarti:

- Una **apertura narrativa**, di solito una scenetta di vita quotidiana, perché credo che le storie ci aiutino a capire più dei concetti astratti.
- Una **parte informativa**, in cui spiego cose pratiche in modo divulgativo, senza pretese accademiche.
- Un box «**Cosa fare oggi**», con una o due azioni concrete da poter mettere in pratica entro le prossime 24 ore. Niente piani decennali, niente rivoluzioni: piccoli gesti.
- Quando ha senso, un box «**Cosa non dire / Cosa dire**», con esempi di frasi da evitare e frasi da provare. Perché le parole, specialmente con bambini sensibili come i nostri, contano enormemente.
- Una **chiusura empatica**, perché ogni capitolo deve finire con un abbraccio, non con una lista di compiti.

Una promessa, e una richiesta

La promessa è questa: farò del mio meglio per essere onesto. Non ti racconterò favole. Ti dirò quando una cosa è difficile. Ti dirò quando io stesso ho fallito. Ti dirò quando non esistono risposte certe. Preferisco un libro un po' meno rassicurante ma più vero, di uno che ti faccia sentire bene per una settimana e poi ti lasci più frustrato di prima.

La richiesta, invece, è questa: sii gentile con te stesso. Letteralmente. Mentre leggi, mentre provi, mentre sbagli. I genitori di bambini

neurodivergenti sono mediamente esausti, e tendono — tendiamo — a colpevolizzarsi per tutto. Per quello che è successo, per quello che non è successo, per quello che si è detto, per quello che si è taciuto. Smettiamola. O almeno, proviamoci insieme.

Ricordati che non esiste il genitore perfetto. Esiste il genitore «sufficientemente buono», come ripete da decenni la pedagogia contemporanea: un genitore che sbaglia, che ripara, che ci riprova, che è presente. È quello che siamo. È quello che basta.

Cosa fare oggi

1. **Procurati un quaderno e dedicalo a tuo figlio.** Bastano dieci pagine. Annoterai due cose: i momenti difficili (quando, dove, cosa è successo) e i momenti belli (un sorriso, un piccolo successo, una battuta che vi ha fatto ridere). Vedrai che, riletto tra un mese, ti restituirà uno sguardo molto diverso da quello dell'exasperazione quotidiana.
2. **Stasera, prima di dormire, scrivi su un foglio una frase: «Oggi sono stato un genitore sufficientemente buono perché...». E completa.** Anche se la giornata è andata storta. Soprattutto se la giornata è andata storta.

Un ultimo cenno prima di partire

Ti dirò una cosa che, all'inizio di questo percorso, non avrei mai immaginato di poter pensare. Eccola: l'ADHD di mio figlio non è

una sciagura. È una caratteristica del suo modo di essere. Ha portato fatiche enormi, sì. Ha richiesto cambiamenti, scelte, sacrifici. Ma mi ha anche insegnato cose preziose: a rallentare, ad ascoltare diversamente, a guardare il mondo con occhi nuovi, a non dare per scontate cose che prima davo per scontate.

Tuo figlio non è «rotto». Non c'è niente da «aggiustare». C'è una persona piccola, intera, con un cervello che funziona in modo particolare, e che ha bisogno di un mondo intorno disposto a capirlo. Quel mondo, in primis, sei tu.

Nei prossimi capitoli proveremo a darti strumenti per essere quel mondo nel modo più sereno possibile. Cominciamo, se ti va, dal cuore della questione: cosa intendiamo davvero quando diciamo «ADHD»? Perché capirlo — capirlo bene, senza paure e senza miti — è il primo passo per smettere di subirlo e iniziare ad attraversarlo insieme.

Allora, mettiti comodo. Prepara, se ti va, una tisana o un caffè. E giriamo pagina.