HO UNA DIAGNOSI IN MANO... E ADESSO?

Orientarsi nel mondo delle neurodivergenze. Breve guida per genitori.

MIO FIGLIO È NEURODIVERGENTE, DA DOVE INIZIO?

INTRODUZIONE

Questa è una breve guida che può aiutarti ad affrontare l'inizio di questo percorso nel mondo delle neurodivergenze.

Qui potrai trovare **consigli utili** e pratici per vivere con maggior serenità questo periodo.
Può capitare di sentirsi spaesati, ma prova a pensare alla diagnosi come un **punto di partenza** per conoscere meglio tuo figlio o figlia e riuscire ad aiutarlo/a.

La guida esplora i seguenti argomenti:

- FIGURE DI SUPPORTO
- CONSIGLI PRATICI
- PARLARNE INSIEME
- GLOSSARIO



CHI PUÒ SUPPORTARMI IN QUESTO PERCORSO?

FIGURE DI SUPPORTO

In questo capitolo vengono suggeriti quali professionisti/e e quali figure è utile includere nel percorso, per dare un supporto adeguato a te e a tuo figlio o figlia.
Non è obbligatorio rivolgersi a tutti questi professionisti, ma essi rappresentano un'occasione di aiuto e potrebbero facilitare un percorso più sereno.

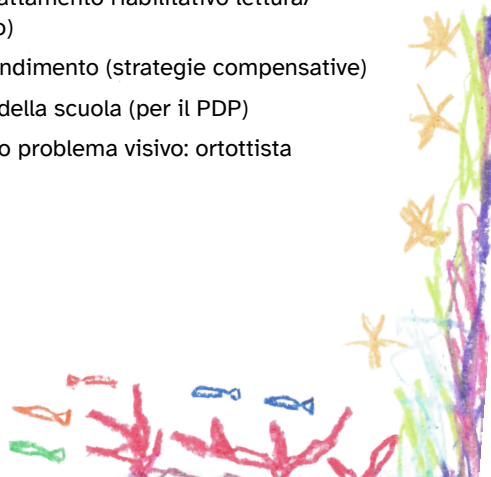
DSA

Diagnosi

- Neuropsichiatra infantile
- Psicologo/a
- Logopedista

Dopo la diagnosi

- Logopedista (trattamento riabilitativo lettura/scrittura/calcolo)
- Tutor dell'apprendimento (strategie compensative)
- Referente DSA della scuola (per il PDP)
- Solo se sospetto problema visivo: ortottista



ADHD

Diagnosi

- Neuropsichiatra infantile
- Psicologo

Dopo la diagnosi

- Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale
- Professionista per il parent training
- Pedagogista/tutor dell'apprendimento
- Centro accreditato per il piano terapeutico (se necessario)

SPETTRO AUTISTICO

Diagnosi

- Neuropsichiatra infantile
- Psicologo
- Logopedista/foniatra (valuta comunicazione)

Dopo la diagnosi

- Educatore professionale/ABA tutor
- Terapista della Neuro e Psicomotricità
- Assistente Educativo Culturale (richiesti dalla scuola)
- Insegnante di sostegno
- Assistente sociale (per attivare servizi territoriali)
- Se sospette comorbilità: neurologo, genetista

DOMANDE FREQUENTI

Devo rivolgermi subito a tutti questi specialisti?
No, non è necessario, il percorso si costruisce gradualmente. Tipicamente si parte da NPI, psicologo/a e (se serve) logopedista per la diagnosi. Le altre figure riportate si aggiungono in base alle necessità specifiche.

Chi mi aiuta ad orientarmi tra i vari professionisti?
Nella maggior parte dei casi, il ruolo di coordinatore è ricoperto dal neuropsichiatra infantile. Non è automatico che ricopra questo ruolo, è necessario che tu lo chieda fin dal primo incontro.

Posso affidarmi a professionisti privati o devo rivolgermi al pubblico?
Entrambi i percorsi sono validi. Il pubblico ha spesso tempi di attesa più lunghi, ma le certificazioni hanno valore automatico; i privati possono essere più rapidi, ma in alcune regioni serve un accreditamento specifico perché la scuola riconosca la diagnosi.

La scuola deve fare qualcosa in automatico?
Sì, ma solo dopo che avrai consegnato la certificazione formalmente alla segreteria e parlato con il coordinatore di classe. Dopodiché la scuola ha l'obbligo di attivare gli strumenti previsti.

Cosa faccio se sento che sto gestendo tutto da solo/a?
Non ti preoccupare, si tratta di un'esperienza comune. Evita di gestire tutto in maniera autonoma e chiedi aiuto al coordinatore per confrontarti con i vari professionisti e coordinarli tra loro.

COME POSSO STARE ACCANTO A MIO FIGLIO IN QUESTO PERCORSO?

CONSIGLI PRATICI

In questa sezione ti proponiamo alcuni consigli pratici che potrebbero aiutarti a gestire al meglio la situazione, con serenità e consapevolezza per affrontare la questione con la dovuta cura.

1. **Richiedi allo/a specialista di spiegarti in modo dettagliato la certificazione.** Essere consapevole ti permetterà di spiegare con chiarezza e con la giusta serenità la situazione a tuo figlio o figlia. Non avere timore di fare domande agli specialisti, è del tutto normale non essere esperti sul tema.

2. **Non proiettare aspettative su tuo figlio,** non pretendere che sia perfetto, nessuno lo è.
Assicurati che si senta voluto bene a prescindere dai suoi risultati e successi. Verbalizza il tuo affetto e ricordati che è importante sentirsi dire “ti voglio bene”.

3. **Spiegagli che avere bisogno di un po’ di aiuto è normale**, tutti noi ne abbiamo bisogno, anche la mamma e il papà si fanno aiutare.

4. Se prima della certificazione hai sgridato il bambino o la bambina per il suo modo di essere o per i suoi comportamenti, **scusati apertamente e con sincerità**, facendogli capire che anche la mamma e il papà possono commettere degli errori, ma ora sono pronti ad aiutarlo.

5. Trova un ambito che gli interessi (sport, creatività, musica) un **ambiente sereno dove si possa sentire capace e bravo/a**. Fagli capire che questo ambito vale per te tanto quanto la scuola.

6. Se il bambino non fa domande riguardo alla certificazione, potrebbe essere che non si sta chiedendo nulla sul tema ed è giusto **non forzare l'argomento**. Tuttavia dopo gli 8 anni è normale che si faccia delle domande, ma potrebbe non sentirsi a proprio agio nel porle. **In questo caso è compito tuo**, supportato/a da specialisti/e, **affrontare il tema con lui o lei per renderlo/a consapevole della sua certificazione**.

7. Dal momento in cui si affronta il tema è importante **parlarne periodicamente con chiarezza e serenità** per evitare che diventi un tabù o motivo di imbarazzo e disagio per il bambino. Deve diventare un tema di cui parlare liberamente.

8. **Prova a vedere la certificazione come un punto di svolta**. Certamente delle cose cambieranno, ma non fissare dei limiti a tuo figlio. La certificazione non rappresenta una barriera per realizzarsi ed essere felice.

9. Ricevere una diagnosi può essere un momento faticoso a livello famigliare, è importante **creare delle situazioni di serenità e familiarità** (giocate assieme, leggete insieme, guardate film).

10. **Non avere paura e vergogna di esprimere la tua fatica come genitore**. Anche per te potrebbe essere utile iniziare un percorso con uno/a psicologo/a.

11. **Fai attenzione alle parole che usi**.
La certificazione non è una cosa da nascondere, ma ricorda che potrebbe essere un tema sensibile per il bambino. Per questo è importante normalizzarlo e non creare situazioni che lo mettano a disagio.

12. **Impegnati a capire e conoscere la neurodiversità di tuo figlio**, il suo modo di comportarsi e stare al mondo. Questo potrebbe aiutarti a capire e imparare ad interpretare i suoi pensieri e i suoi modi di fare.



COME RACCONTO DELLA DIAGNOSI A MIO FIGLIO?

PARLARNE INSIEME

Quando il bambino o la bambina ti interrogherà rispetto alla sua certificazione, o quando riterrai utile raccontagli cosa sta accadendo, è importante avere bene in testa cosa dire e come **gestire la situazione**. Ricordati che la tua serenità, in quanto genitore, influenzerà la sua percezione. Per questo è fondamentale rendere la situazione piacevole e tranquilla per tutti.

COSA DIRE

1. Spiegagli che **ognuno ha il suo modo di pensare** diverso e unico dagli altri. Ad esempio leggendo la parola gatto alcuni di noi si immagineranno la scritta gatto in testa, altri penseranno all'idea astratta, altri ancora riusciranno a visualizzare l'immagine di un gatto come proiettata in testa.

2. Raccontagli che essere DSA, autistici o ADHD **è una cosa molto comune** e che probabilmente altri bambini della sua scuola o nel suo gruppo sportivo lo sono. E lo sono anche personaggi famosi ed importanti. Trova una sua passione e portagli degli esempi reali che conosce (se è appassionato di sport cita degli sportivi ecc...).

3. Digli che la sua **è una caratteristica** con cui si nasce, così come essere alti o bassi, biondi o mori.

4. Per spiegargli degli strumenti compensativi e del supporto che riceverà, raccontagli che, nella storia, **l'essere umano ha sempre creato degli strumenti per fare meno fatica e riuscire a superare tutti gli ostacoli**. Ad esempio, non siamo nati per sollevarci da terra, ma grazie allo strumento dell'aeroplano possiamo volare. Oppure parlagli di un suo amico che grazie agli occhiali può vedere. Fagli comprendere che gli strumenti non sono una cosa di cui vergognarsi e che tutti li usiamo.



PAROLE GENTILI

Le parole che usi come genitore influenzano molto la percezione del bambino, per questo ti proponiamo alcune alternative a parole che è meglio evitare di usare con i più piccoli.

invece di:	usa:
Diagnosi	**certificazione**, valutazione
Disturbo, difetto, limite	**caratteristica**, condizione
Problema	**difficoltà**
Malattia	**caratteristica**, modo di essere
Hai la ADHD	**sei ADHD**
Sintomo	**modo di essere**, caratteristica
Terapia, trattamento	**strategia**, soluzione
Aiuto	**strumento**, strategia, mezzo
Guarigione, cura	**miglioramento**, potenziamento
Anormale, diverso	**tu hai questa caratteristica**



COSA SIGNIFICA QUESTA SIGLA?

GLOSSARIO

DSA ⟶ Disturbi Specifici dell'Apprendimento

ADHD ⟶ Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività

PDP ⟶ Piano Didattico Personalizzato

ASL ⟶ Azienda sanitaria locale

NPI ⟶ Neuropsichiatria Infantile

ABA ⟶ Analisi del Comportamento Applicata

TNPEE ⟶ Terapista della Neuro e Psicomotricità dell'Età Evolutiva

AEC ⟶ Assistente Educativo Culturale

PEI ⟶ Piano Educativo Individualizzato



La guida che hai letto nasce dalla collaborazione tra due designer del **Politecnico di Torino** e le professioniste dell'**associazione SOStengo**.

Il progetto parte dall'ascolto dei **bisogni** emersi durante le **interviste** a genitori e ragazzi/e neurodivergenti. I contenuti, i consigli e suggerimenti sono stati prodotti con la partecipazione di psicologhe ed educatrici **specializzate** sul tema.

Questa breve guida **non intende sostituire** il confronto e supporto diretto con professionisti/e.

Ricorda che la diagnosi può essere un'occasione per conoscere il modo in cui tuo figlio o figlia osserva e vive il mondo.



"MENTI FUORI DAGLI SCHEMI POSSONO LASCIARE IMPRONTE STRAORDINARIE"

Autrici e Designer:
Marta Francesca Vanossi
Miriam Vindrola

Con la collaborazione di:
sosmamme19@gmail.com



Consigli pratici e suggerimenti per accompagnare le famiglie dopo la diagnosi di neurodivergenza del figlio o figlia.

Una guida nata dalla collaborazione tra psicologhe e designer.