



ADHD – PROBLEMATICHE EMOTIVE E COMPORTAMENTALI

TEACHER TRAINING INFANZIA

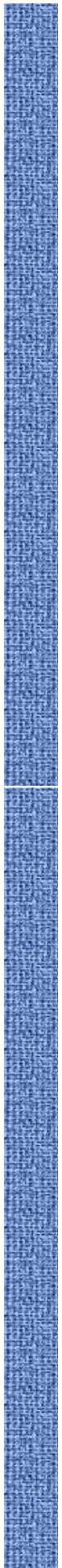


Dott. Luca Domeneghetti

*Collaboratore AIFA
l.domeneghetti@gmail.com*



CARATTERISTICHE DEGLI ALUNNI CON ADHD





DEFICIT DELLE FUNZIONI ESECUTIVE

(Kutscher, 2008)

- **Inibizione:** mettere un freno al comportamento
- **Iniziazione:** cominciare un'azione
- **Dialogo interno:** parlare con se stessi per risolvere i problemi
- **Memoria di lavoro:** attivare e manipolare più informazioni
- **Previsione e pianificazione:** anticipare il futuro
- **Capacità di retrospezione:** ricordare le esperienze passate
- **Senso del tempo:** fare stime esatte del tempo
- **Organizzazione:** strutturare le attività in modo funzionale
- **Flessibilità:** capacità di modificare i piani e di cambiare attività



CARENTE

AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA

- **Difficoltà ad autoregolare le emozioni e il comportamento**
- **Bassa tolleranza della frustrazione e incapacità di rimandare la soddisfazione** dei propri bisogni
- Elevata **reattività** agli eventi
- **Scarsa flessibilità cognitiva** che li porta ad essere **autocentrati** e a non considerare il punto di vista altrui
- **Impulsività e comportamenti pericolosi**
- Ricerca dell'**attenzione** e dell'**approvazione** altrui
- Eccessiva **sensibilità** alle **critiche** e al **rifiuto**



DEFICIT MOTIVAZIONALE

- Tendenza a ricercare **gratificazioni e stimolazioni immediate**
- Difficoltà a **perseverare** in compiti che richiedono sforzo cognitivo e strategico, con rinforzi dilazionati nel tempo
- **Sottovalutazione** del grado di risolvibilità del compito
- Difficoltà nel **prevedere** ed apprezzare l'**esito positivo**
- Difficoltà nel darsi un **auto-rinforzo** per l'impegno e i progressi ottenuti
- Atteggiamenti **negativi e intra-punitivi**
- **Aspettative irrealistiche** (pensiero magico)
- Difficoltà a gestire l'**incertezza e l'insuccesso**



ADHD e COMORBIDITA'

(Chiarenza, Bianchi e Marzocchi, 2002)

- **Disturbo oppositivo provocatorio** (40-50%)
- **Disturbo della condotta** (10-25%)
- **Disturbi dell'apprendimento** (specifico 42%; aspecifico quasi sempre)
- **Disturbi d'ansia e/o dell'umore** (25%)
- **Disturbi relazionali**
- **Bassa autostima**





EVOLUZIONE dell'ADHD

(Achembach, 1995; Hart, 1995)

- **Iperattività ed impulsività si riducono** con il tempo
- L'**inattenzione** e le **difficoltà esecutive** (pianificazione, organizzazione...) tendono a **persistere**
- Possono insorgere problemi di **autostima** e nel tono dell'**umore**
- **35%: superamento dei sintomi**, prestazioni scolastiche talvolta inferiori ai controlli
- **45%: frequente attenuazione** della componente **iperattiva**, crescente **compromissione emotiva** (depressivo-ansiosa) e **sociale**
- **20%: disturbi comportamentali** e di **adattamento sociale**



I TRATTI ADHD dei GENITORI

- Poiché il disturbo da ADHD ha una **componente genetica** importante, spesso vi sono **tratti ADHD** anche nei **genitori**: disattenzione, impulsività, scarsa autoregolazione emotiva, disorganizzazione...
- Risulta spesso determinante e di **fondamentale importanza** il **coinvolgimento** dei **genitori** nel progetto educativo del bambino, al fine di raggiungere i seguenti obiettivi:
 - **Consapevolezza** del disturbo e delle difficoltà associate
 - **Accordo** sulle strategie educative, potenziamento del **lavoro** svolto in classe, promozione di un **contesto contenitivo** anche a casa



COLLABORAZIONE SCUOLA-FAMIGLIA

Promuovere forme condivise di **collaborazione scuola-famiglia** (es. incontri quindicinali-mensili, schede di comunicazione...) che facilitino la partecipazione del bambino alle attività scolastiche:

- Spiegare ai genitori le **difficoltà** riscontrate in classe
- Sottolineare l'importanza di un **intervento tempestivo e congiunto**
- Definire 3 o 4 **obiettivi realistici**, espressi in modo **affermativo**
- Definire **tempi e modalità** per il raggiungimento degli obiettivi
- Sugerire ai genitori **strategie concrete** per la gestione dei comportamenti problematici del bambino
- Stabilire **premi e ricompense** per il raggiungimento degli obiettivi



STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 1

- **Rivedere** la propria **visione** delle **problematiche** manifestate dal bambino con ADHD (es. capricci, maleducazione...)
- **Non** interpretare i **comportamenti problematici** come degli **affronti personali**: fanno parte del disturbo
- Riconoscere la «**diversità**» dei bambini con ADHD (es. difficoltà, bisogni, esigenze del momento specifico...)
- **Rivisitare** le proprie **modalità relazionali** (es. regole, stile educativo, premi e punizioni, tono di voce...)
- **Riflettere** sul proprio stile relazionale e sui comportamenti che possono **innescare** le situazioni conflittuali (es. atteggiamento permissivo o autoritario, eccessive pressioni, incoerenza...)



STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 2

- **Spiegare** alla classe le **problematiche** degli alunni con ADHD, gli **aiuti** forniti e le **modalità relazionali** da utilizzare
- **Promettere** solo ciò che si può mantenere
- **Se una cosa non è utile, non farla** (es. assillare, fare prediche, discutere, urlare, offrire facili «soluzioni», «fai il bravo»...)
- **Condividere** le **decisioni** con i colleghi per favorire una coerenza educativa
- **Non correggere** il bambino **per ogni cosa**: valutare di volta in volta su cosa **insistere** e cosa **tralasciare**
- Aspettare il **momento opportuno** per affrontare i problemi
- **Focalizzarsi** sui **problemi principali** e sorvolare sugli altri



STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 3

- Mostrare **empatia** nei confronti dell'alunno: farlo sentire compreso e rassicurarlo che non è da solo
- Mantenere la **calma**: non aggiungere altro stress alla situazione
- Utilizzare un **tono di voce deciso** ma **calmo**
- Ricorrere a **correzioni non verbali** (es. sguardo, stop fisico, esempio, richiami sonori...), **evitare spiegazioni continue**
- Orientare il bambino in una **direzione positiva** prima che si verifichi un problema (es. evitare di insistere, ragionare sulle soluzioni più che sui problemi, fare un'attività diversa...)



Comprensione dei comportamenti problematici: l'ANALISI FUNZIONALE

- Il **comportamento problematico** si verifica in presenza di determinate variabili (**cause**) che lo scatenano:
 - Situazioni poco strutturate
 - Richieste eccessivamente complesse
 - Attività ripetitive e/o prolungate
 - Ricerca di una gratificazione immediata
 - Ricerca dell'attenzione altrui
 - Evitamento di situazioni spiacevoli e/o disturbanti
 - ...
- La comprensione di tali cause consente di **prevenire** e/o **anticipare** il comportamento problematico



SVILUPPARE la CONSAPEVOLEZZA dei PROBLEMI

- Sviluppare nel bambino la **consapevolezza** delle sue difficoltà, perché possa imparare ad autoregolarsi e a **prevenire** eventuali problematiche (es. ritardi, danni, rimproveri, discussioni...)
- Aiutare il bambino ad anticipare le **conseguenze** delle proprie azioni
- Inviare frequenti **rimandi** sulla correttezza del comportamento
- Definire **scadenze precise** per aiutare il bambino a gestire il proprio tempo
- Aiutare l'alunno a **riflettere** sui **motivi** delle **reazioni altrui** e su ciò che ha potuto **sollecitare** tali comportamenti
- Riflettere sulle **conseguenze** di certi modi di **parlare** o di **comportarsi** sugli altri



Intervenire sull'AMBIENTE

- Creare un **ambiente** il più possibile **tranquillo, sicuro, strutturato e routinario**
- **Preparare** l'alunno ai **cambiamenti** dell'ambiente
- **Ridurre** le fonti di stress ambientale (es. luce, rumori, temperatura, confusione...)
- **Arricchire** o **impoverire** l'ambiente
- **Semplificare** l'ambiente
- **Limitare** lo spazio di movimento dell'alunno (es. situazioni pericolose)



L'importanza delle REGOLE - 1

- I bambini che hanno difficoltà ad **autoregolare** il proprio **comportamento** hanno bisogno di seguire delle **regole** ben precise che li aiutino a definire quali siano le **azioni** da compiere nelle varie situazioni e quali **conseguenze**, positive o negative, ne possano derivare
- Le **regole** devono essere **poche** e **non** troppo **esigenti** per il bambino, altrimenti si rischia di generare un comportamento **oppositivo** e diventa difficile farle rispettare, con conseguenze negative per l'alunno e per il senso di efficacia degli insegnanti
- Le **routine** aiutano l'alunno a rendere l'**ambiente** più **prevedibile** e quindi ad avere un **comportamento** più **regolato** e controllato



L'importanza delle REGOLE - 2

- Definire le **regole** in modo **semplice, chiaro, concreto e positivo** (es. «non alzarti» vs «ci si alza quando si ha finito»)
- **Ricordare** la **regola** o la **decisione** assunta di comune accordo
- **Anticipare** le **reazioni negative** e **ribadire la regola** (es. «So che questo per te è difficile, ma abbiamo detto che...»)
- Stabilire delle **regole** e assicurarsi che l'alunno le abbia **chiare** e le **rispetti**: il bambino deve sapere fin dove può spingersi
- Definire **regole** che facilitino le relazioni (es. chiedere prima di prendere le cose, non prendere in giro...) e farle **rispettare**, per evitare la sensazione di fondo: «sono sempre io...»
- **Anticipare** le attività, i problemi, i possibili imprevisti, le punizioni in caso di mancato rispetto delle decisioni



RINFORZI POSITIVI e NEGATIVI

- **RINFORZI POSITIVI** = eventi che aumentano la probabilità di comparsa di un comportamento (premi):
 - Materiali o simbolici (sistemi a punti)
 - Sociali (lodi, segni di affetto, attenzioni...)
 - Dinamici (attività piacevoli)
- **RINFORZI NEGATIVI** = il comportamento mette fine ad una situazione spiacevole (es. «se finisci questa cosa, poi non ne facciamo più»). Attenzione a non alimentare comportamenti negativi (es. «se faccio i capricci, ottengo ciò che voglio»)





TOKEN ECONOMY

(apprendimento operante)

- Utilizzo di **sistemi a punti** (stelline, gettoni, smile...) che vengono **dati** o **tolti** in funzione del rispetto di alcune **regole** ben definite (es. aspettare il proprio turno, restare al proprio posto, non lanciare oggetti...). A fine giornata o settimana l'alunno potrà così ottenere un piccolo **premio**
- **Tecnica di modificazione comportamentale efficace** (Kendall e Finch, 1978) per dare un **feedback immediato** al bambino rispetto al suo comportamento



PUNIZIONE

- **Punizione** = qualsiasi conseguenza che riduca la probabilità che si ripeta il comportamento negativo
- La punizione si può attuare:
 - **Sottoponendo** il bambino a una **situazione** per lui **spiacevole**
 - **Togliendo** al bambino **cose piacevoli** (in questa categoria rientrano le seguenti procedure: ignorare strategico, costo della risposta e time out)
- La punizione deve essere data **senza** manifestare **aggressività**, con l'obiettivo di **educare** il bambino e di fornirgli un **modello di comportamento** adeguato, che lui possa adottare e imitare in alternativa a quello negativo
- **Punizioni ingiuste** o **esagerate** producono reazioni violente di difesa, rifiuto o ripiegamento su se stessi e demotivazione



OBIETTIVI delle TECNICHE di RINFORZO e PUNIZIONE

**Incentivare i comportamenti positivi,
demotivare i comportamenti problematici**

- Definire **regole precise** e **attuabili** («se ... allora ...»):
«Quando arriva il tuo turno, puoi parlare» «Se stai seduto, puoi disegnare»
- Dare un feedback al bambino rispetto al suo comportamento
→ **Consapevolezza difficoltà** e comportamenti **non appropriati**: «Carlo, hai parlato senza aspettare il tuo turno»
«Francesca, hai colorato senza seguire la consegna che abbiamo dato»
- Valorizzare i **comportamenti positivi (rinforzo positivo)**:
«Bravo, hai risposto ragionando!» «Hai svolto bene questo compito»



IGNORARE STRATEGICO

- Fare **finta di non sentire né vedere** i comportamenti che il bambino mette in atto per attirare l'**attenzione** dell'adulto (es. il bambino fa i capricci per ottenere l'attenzione o per continuare un'attività a lui gradita).
- Inizialmente questa tecnica porta a un **aumento** di tali comportamenti. In seguito, quando il bambino capisce che non ottiene più ciò che desidera, **smette** di utilizzare tale strategia.





COSTO della RISPOSTA

A fronte di un comportamento negativo:

1. Proporre un **comportamento** più **adeguato** alla situazione (fornire un modello di comportamento, comprendere la difficoltà alla base del comportamento problematico...)
2. Dare un **avvertimento** (es. «se spingi ancora Andrea, ti tolgo il gioco») → Dare al bambino la possibilità di comportarsi adeguatamente e di evitare la punizione
3. Attuare la **punizione**: **perdita** di un privilegio, di un premio promesso o di un'attività piacevole



TIME OUT

A fronte di un comportamento negativo:

1. Dare un **avvertimento** (es. «se non smetti di urlare, ti faccio andare al tuo banco») → Dare al bambino la possibilità di comportarsi adeguatamente e di evitare la punizione
 2. Attuare la **punizione**: far sedere il bambino su di una sedia, zitto e tranquillo, per alcuni minuti (da 2 a 5). Se si alza:
 - ✓ Ricordargli che lo stare seduto serve per calmarlo e che potrà tornare a fare l'attività precedente, a patto che si comporti adeguatamente
 - ✓ Dirgli che se continua a comportarsi in questo modo, avrà una ulteriore conseguenza negativa («la prossima volta non farai più questa attività»)
- Tecnica **alternativa**: allontanare il bambino dalla situazione



PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 1

Imparare a **trattenere le reazioni impulsive** e a **controllare il proprio livello di attivazione emotiva**:

- Mettersi seduti e calmarsi prima di parlare
- Contare fino a 5
- Fare 3 profondi respiri (esercizi di rilassamento)
- Definire regole precise di comportamento (es. NO mani, SI bocca)
- Usare degli slogan (es «pensa prima di agire»)
- Predisporre delle schede/disegni suggerimento:
 - 1 CALMA! Mettiti tranquillo, respira
 - 2 Chiediti: perché sono arrabbiato?
 - 3 Cosa succede se mi comporto così?
 - 4 Ci sono altri modi per andare d'accordo?

→ **Motivare** il bambino all'autocontrollo



PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 2

Definire la **problematica** nel dettaglio:

- Comprendere ciò che sta **accadendo** (Lasswel, 1936): chi, cosa, come, dove, quando, perché → Immedesimazione nella situazione
- Individuare i **veri obiettivi** del bambino: gli obiettivi **consapevoli** possono essere in contrasto con quelli **inconsapevoli** (es. far parte di un gruppo, giocare insieme, imparare un nuovo gioco vs attirare l'attenzione, vendicarsi, vincere a tutti i costi, ottenere subito un gioco...)





PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 3

Imparare a produrre **soluzioni alternative** positive:

- Aiutare il bambino a **modificare** gli **obiettivi** che lo pongono in una situazione di **conflittualità** relazionale:
 - Mentre aspetti che Andrea finisca di disegnare, cosa vuoi fare?
 - Dimmi il nome di un altro gioco che ti piacerebbe tanto fare...
 - Come mai Andrea non vuole giocare con te?
 - Come mai sei così dispiaciuto? Ci tenevi tanto?
 - Possiamo provare a fare insieme questa cosa...
- **Riflettere** con il bambino sulle **conseguenze** dei suoi **comportamenti** (es. la maestra mi mette in castigo, nessuno vuole più giocare con me, se faccio del male a qualcuno poi mi sento triste...)

Consapevolezza del proprio vissuto emotivo, flessibilità mentale, decentramento e empatia



PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 4

Concretizzare la **soluzione scelta**:

- **Aiutare** il bambino nell'**attuazione** della **soluzione** scelta
- Fornire **soluzioni** o **strategie** concrete per affrontare le **difficoltà**
- **Monitorare** i progressi raggiunti
- **Rinforzare** il risultato positivo
- **Cambiare** strategia in caso di insuccesso

METODOLOGIA:

- ✓ Evitare di discutere a lungo con il bambino rispetto alla fattibilità di un comportamento inadeguato. Comprendere la difficoltà del bambino nel cambiare attività, cercare di distrarre l'attenzione, proporre un'attività gratificante alternativa, mettere in atto il time out e... armarsi di pazienza!!!



PERSEVERA!

- **Non limitarsi a punire** il bambino per il suo comportamento ma trovare **strategie** perché ciò non si ripeta
- Non dimenticarsi MAI di riconoscere e **valorizzare i comportamenti positivi** e le **qualità**
- Fare da **modello** per il bambino, mostrando come si fanno le cose
- Partire sempre da qualcosa di **positivo** prima del **negativo**
- **Continuare ad aiutare** l'alunno nelle **aree** in cui mostra un **deficit** e un **bisogno di guida e supporto**
- Quando un **intervento funziona**, **continua ad utilizzarlo**
- Sii **paziente**: occorre **molto tempo** per acquisire le routine



Grazie per l'attenzione

