



# **ADHD – PROBLEMATICHE EMOTIVE E COMPORTAMENTALI**

**TEACHER TRAINING PRIMARIA**



***Dott. Luca Domeneghetti***

*Collaboratore AIFA*

*[l.domeneghetti@gmail.com](mailto: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





## ***CONTRATTO EDUCATIVO SCUOLA-FAMIGLIA***

Promuovere forme condivise di **collaborazione scuola-famiglia** (es. incontri quindicinali-mensili, «note» disciplinari, diario, schede di comunicazione...) che facilitino la partecipazione del bambino alle attività scolastiche e lo svolgimento dei compiti:

- Definire 3 o 4 **obiettivi realistici**, espressi in modo **affermativo**
- Definire **tempi** e **modalità** per il raggiungimento degli obiettivi
- Stabilire **punti** e/o **ricompense** per il raggiungimento degli obiettivi
- **Coinvolgere** il minore nel progetto e nella definizione delle ricompense

Definire con chiarezza le responsabilità di ciascuno:

- **Insegnanti**: compilare la scheda, assegnare i punti...
- **Genitori**: controllare giornalmente il diario, assegnare le ricompense...
- **Alunno**: compilare il diario, richiedere la compilazione delle schede...



## ***STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 1***

- **Rivedere** la propria **visione** delle **problematiche** manifestate dal bambino con ADHD (es. svogliatezza, 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 evitare manipolazioni da parte del bambino e favorire una coerenza educativa
- **Non correggere** il bambino **per ogni cosa**: valutare di volta in volta su cosa **insistere** e cosa **tralasciare**
- **Focalizzarsi** sui **problemi principali** e sorvolare sugli altri



## ***STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 3***

- Aspettare il **momento opportuno** per affrontare i problemi
- 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 faticoso, ma avevamo concordato 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 parlare...). A fine lezione, giornata o settimana l'alunno potrà così ottenere un piccolo **premio**, meglio se scelto insieme al bambino (più motivante).
- **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 risposto senza usare lo schema che abbiamo fatto»
- 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, sviluppare un'amicizia, imparare un nuovo gioco vs attirare l'attenzione, vendicarsi, vincere a tutti i costi, mostrare la propria superiorità o ottenere subito...)





## ***PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 3***

Imparare a produrre **soluzioni alternative** ragionevoli:

- Aiutare il bambino a **modificare** gli **obiettivi** che lo pongono in una situazione di **conflittualità** relazionale:
  - Mentre aspetti che Andrea finisca di disegnare, cosa puoi fare?
  - Dimmi il nome di un altro gioco che ti piacerebbe tanto fare...
  - Come mai secondo te 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 (fasi)
- Fornire **soluzioni** o **strategie** concrete per affrontare le **difficoltà**
- **Monitorare** i progressi raggiunti
- **Rinforzare** il risultato positivo
- **Cambiare** strategia in caso di insuccesso

**METODOLOGIA:**

- ✓ Stabilire a priori che le soluzioni infantili o irrealistiche non verranno prese in considerazione
- ✓ Evitare di contestare a lungo la fattibilità o la razionalità di una risposta infantile o inadeguata. Limitarsi a commentare: «Sì, certo, questa è una possibilità, ma a quali altre soluzioni potresti pensare?»



## ***PERSEVERA!***

- Non dimenticarsi MAI di riconoscere e **valorizzare** i **comportamenti positivi** e le **qualità**
- Quando possibile, dare **fiducia** al bambino, prevedendo momenti di «**controllo**»
- 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**

