

ADHD ED EMOZIONI: COME AIUTARE GLI ALUNNI A REGOLARLE

Dott.ssa Roberta Greco
Psicologa, Mediatrice Familiare
Collaboratrice A.I.F.A.
E-mail: greco.r@me.com

La capacità di autoregolarsi degli alunni con ADHD è poco sviluppata e non interessa solo l'attenzione e i comportamenti, ma anche le emozioni

Le emozioni ed il comportamento sono due dimensioni strettamente collegate che si influenzano reciprocamente

Ad esempio: in seguito ad un giudizio negativo dell'insegnante, l'alunno prova vergogna o tristezza per aver deluso i suoi genitori ed aver fallito

Le emozioni sono elementi preziosi nella nostra vita quotidiana, in quanto ognuna ci trasmette delle informazioni precise sul significato che stiamo attribuendo ad una certa situazione

Componente fisiologica (attivazione del SNC e del sistema endocrino)

Componente comportamentale (come le emozioni predispongono il soggetto ad agire)

Componente cognitiva/soggettiva (possibilità di riflettere sull'emozione e dare un nome a particolari stati emotivi)

- Fanno parte della **costruzione dell'Identità** di un individuo, se non elaborate possono creare **blocchi** (Es. se un bambino prova vergogna quando gli chiedono di leggere perché ha delle difficoltà nella lettura e quest'emozione non viene efficacemente elaborata, il bambino assocerà sempre la lettura a un'emozione negativa)
- Migliorano l'**apprendimento**, la **cooperazione** tra pari e permettono la **crescita psicologica**

PROVARE EMOZIONI NEGATIVE

(RABBIA, TRISTEZZA, PAURA, VERGOGNA)

NON E' SBAGLIATO!

Non è un problema se un alunno si arrabbia, ma lo diventa se la sua collera è troppo forte e dura troppo a lungo. Una rabbia eccessiva potrebbe farlo diventare molto aggressivo e/o violento nei confronti dell'insegnante o dei compagni

NON ESPRIMERE LE EMOZIONI COSA COMPORTA?

LE EMOZIONI REPRESSE SI TRASFORMANO IN
VARIE FORME DI:

- Agitazione, ansia, preoccupazione
- Comportamenti impulsivi, disordini del comportamento
- Scoppi d'ira ingiustificati
- Incapacità di concentrazione
- Incontinenza, enuresi
- Incubi
- Fobie

Autoregolazione delle emozioni

Per gestire in modo efficace le emozioni dobbiamo essere in grado di autoregolarle e questa capacità è compromessa negli alunni con ADHD

Cosa significa autoregolare le emozioni?

Possedere delle abilità:

- Essere consapevoli dell'emozione che si prova, ovvero riconoscerla (dare un nome a ciò che sentiamo)
- Comprendere il significato dell'emozione
- Accettare di provare tutte le emozioni, anche quelle più sgradevoli
- Utilizzare delle strategie adeguate al contesto in cui ci si trova che permettono di ridurre l'intensità e/o la durata dell'emozione invece di cercare di sopprimerla

Ricorda:

Nessuna emozione è sbagliata o non dovrebbe essere provata! Tutte le emozioni sono utili, ciò che le rende disfunzionali a volte è la loro intensità, durata, frequenza.

Quali sono le difficoltà degli alunni con ADHD?

- Sono emotivamente più reattivi degli altri quando provano emozioni sgradevoli (es: si arrabbiano più facilmente/rapidamente degli altri)
- Sono meno capaci di regolare ed inibire le emozioni durante lo svolgimento di azioni finalizzate (es: difficoltà a seguire attentamente la lezione in classe, facilità con cui si arrendono di fronte agli ostacoli, ricercando attività più gratificanti)

- Sono più dipendenti dagli stimoli esterni nella regolazione dei propri stati d'animo (rinforzo positivo dei comportamenti adeguati)
- Sono meno empatici o abili a comprendere gli altri (es: agiscono in modo impulsivo, senza pensare o tendono ad imporre le loro scelte)

Situazioni che portano a emozioni negative

- Essere criticati, rimproverati o sgridati
- Essere presi in giro o derisi
- Litigare con qualcuno
- Essere esclusi, rifiutati o ignorati
- Essere puniti
- Prendere un brutto voto a scuola
- Perdere ad un gioco, ad una gara
- Rompere o smarrire qualcosa
- Ricevere il divieto di fare qualcosa

EMOZIONI NEGATIVE

+

DIFFICOLTA' DI AUTO
REGOLAZIONE

=

RISCHIO DI CONDOTTE DEVIANTI

I comportamenti a rischio in adolescenza

I comportamenti a rischio sono condotte che possono mettere in pericolo, sia nel breve che nel medio e lungo periodo, la salute fisica e il benessere psicosociale degli adolescenti.

Possiamo distinguere tra:

- uso di sostanze psicoattive (sigarette, alcolici, spinelli ed altre droghe)
- condotte devianti (aggressione, furto e vandalismo)
- condotte autolesive (tagli)
- guida pericolosa ed altre condotte rischiose (es. sport estremi)
- comportamento sessuale non protetto
- alimentazione scorretta (anoressico-bulimica)
- utilizzo disfunzionale di internet e social network

COSA POSSIAMO FARE?

- Proporre una serie di attività da fare a casa o in classe, che possano aiutarlo a riconoscere meglio le sue emozioni e a gestirle in modo adeguato
- Offrire strumenti pratici che hanno lo scopo di regolare le emozioni attraverso la conoscenza e il cambiamento del modo di pensare (pensieri e idee troppo rigide ed assolute condizionano il modo di sentire, amplificando le emozioni)

COSA FARE IN CLASSE?

- PARLARE CON LA CLASSE DELLE DIFFICOLTA' DEL COMPAGNO
- AIUTARE I COMPAGNI A COMPRENDERE I BISOGNI, I COMPORTAMENTI O GLI STATI D'ANIMO DEL RAGAZZO CON ADHD
- RAFFORZARE LO SPIRITO DI GRUPPO (OTTICA INCLUSIVA)
- ACCRESCERE LA CHIAREZZA DEI COMPORTAMENTI ADEGUATI

Uno strumento molto utile per comprendere cosa succede ad un alunno con ADHD quando prova un'emozione sgradevole e difficile da gestire è usare la tecnica dell'ABC.

LA TECNICA DELL'ABC

- **A** sta per **evento attivante**, ovvero la situazione in cui ci troviamo (dove, con chi, quando).
- **B** sono i **pensieri** o le **immagini** che abbiamo in mente in quella situazione (cosa penso, cosa immagino).
- **C** sono le **conseguenze** a livello emotivo e comportamentale (cosa provo e cosa faccio).

SITUAZIONE

Dove sono?

Quando? Con chi?

PENSIERI

Cosa mi passa per la mente? Cosa mi dico? Cosa penso? Cosa immagino?

EMOZIONI

Cosa provo? Come mi sento? L'emozione che intensità ha? (dare un valore da 1 a 5)

COMPORAMENTO

Cosa faccio?

SITUAZIONE

I genitori lo rimproverano e limitano l'uso dei videogiochi

PENSIERI

“E' ingiusto, è terribile e non lo posso sopportare”

EMOZIONI

Rabbia (intensità 5)

COMPORAMENTO

Grido, pesto i piedi, divento aggressivo

Le nostre reazioni emotive non dipendono direttamente dalle situazioni in cui ci troviamo o dagli eventi che viviamo ma sono mediate dai nostri pensieri. In altre parole, ciò che sentiamo e i comportamenti che mettiamo in atto sono influenzati dal modo in cui pensiamo, dai significati che attribuiamo alle cose che ci capitano

Quindi uno stesso evento può essere interpretato in tanti modi da persone diverse, le quali proveranno emozioni distinte e si comporteranno in maniera diversa

In sintesi:

PENSO-SENTO-AGISCO

I ragazzi con ADHD spesso hanno difficoltà a individuare il loro “dialogo interno” e reagiscono impulsivamente alle situazioni.

Come aiutare?

Il nostro compito è quello di aiutarli a stimolare il loro dialogo interno e sviluppare dei pensieri utili a modulare le loro emozioni e comportamenti in modo da imparare piano piano ad autoregolarsi ed essere quindi meno impulsivi

La tecnica della ristrutturazione cognitiva

Si tratta di una tecnica
cognitiva che ci permette di
mettere in discussione i nostri
pensieri cercando di coglierne
l'effettiva validità, logicità o
utilità

Come si utilizza la ristrutturazione cognitiva?

Una volta che abbiamo identificato il pensiero da modificare iniziamo a porci una serie di domande attraverso una sorta di "dialogo socratico" interiore, che ci permette di far emergere le debolezze, le inesattezze ed i radicalismi dei nostri pensieri

Esempio: *"Succederà qualcosa di grave, andrà malissimo"*

un modo per provare a ristrutturarlo è quello di porsi le seguenti domande:

Qual è la cosa peggiore che potrebbe capitarmi?

Cosa potrei fare per evitare il peggio?

Qual è la cosa migliore che potrebbe succedere?

Cosa posso fare per far sì che accada il meglio?

Cosa posso fare per gestire al meglio la soluzione più probabile?

Se dovesse capitare il peggio, come posso reagire costruttivamente?

Altri esempi di ristrutturazione potrebbero essere:

- *" gli altri sono cattivi e se la prendono tutti con me" —> " alcuni compagni sono gentili con me, altri si comportano male"*
- *"devo piacere a tutti altrimenti non valgo nulla" —> "io valgo anche se a qualcuno non piace quello che faccio"*

NOTA BENE

L'oggetto della ristrutturazione cognitiva è sempre il pensiero e non le emozioni, le quali invece vanno sempre validate ed accolte. L'intento finale non è quello di non provare più emozioni negative ma di ridurre l'intensità e di conseguenza l'impatto sul benessere quotidiano

Gli effetti di un intervento
razionale-emotivo saranno
quelli di:

- Ridurre l'impulsività
- Migliorare le relazioni con i compagni e con gli adulti
- Aumentare la loro autostima

Molto spesso i comportamenti degli alunni ADHD producono reazioni negative negli altri (rimproveri, rifiuti, giudizi negativi) e a lungo andare l'idea che hanno di sé ne viene intaccata negativamente

L'approccio psico-educativo

- Varietà di interventi accomunati dall'obiettivo di modificare l'ambiente fisico e sociale del bambino al fine di modificarne il comportamento
- Insegnanti e genitori possono anticipare gli eventi al posto loro, scomponendo i compiti futuri in azioni semplici ed offrendo piccoli premi ed incentivi

E' IMPORTANTE CHE I GENITORI E GLI INSEGNANTI SIANO DEI BUONI ALLEATI

Per aiutare un bambino con ADHD insegnanti e genitori dovrebbero acquisire le seguenti abilità:

- Potenziare il numero di interazioni positive col bambino
- Dispensare rinforzi in risposta a comportamenti positivi del bambino
- Ignorare i comportamenti lievemente negativi
- Aumentare la collaborazione del bambino usando comandi più diretti, precisi e semplici
- Prendere provvedimenti coerenti e costanti per i comportamenti inappropriati del bambino

ESERCIZIO

Pensa a delle situazioni in cui provi delle emozioni sgradevoli e che non riesci a gestire bene. Preferibilmente scegli delle situazioni in cui è coinvolto il tuo alunno. Ricostruire lo schema ABC ti permetterà di evidenziare non solo quello che provi o ciò che tendi a fare nelle situazioni difficili ma soprattutto ti permetterà di conoscere i significati che attribuisce a quelle situazioni e che influenzano le tue reazioni.

Studenti oppositivi e provocatori

*Suggerimenti utili per gestirli
in classe*

Genitori e insegnanti si trovano sempre più spesso alle prese con adolescenti "difficili", che litigano frequentemente con i pari, sfidano richieste e limiti posti dagli adulti, sono collerici, accusano gli altri se rimproverati, mostrano rancore e offendono.

In classe hanno una gran maestria nel fare andare a monte qualsiasi tipo di attività, anche se ben organizzata: scatenano risate generali, innervosiscono i compagni, assumono un atteggiamento di passivo rifiuto o di sfida aperta nei confronti degli insegnanti.

Inoltre, volendo sempre stare al centro dell'attenzione, hanno difficoltà anche nel contesto ludico: faticano nella collaborazione di squadra e nel rispettare l'alternanza dei turni.

E' evidente che prendersene cura è molto difficile: sono causa di stanchezza, di scoraggiamento e di frustrazione per chiunque cerchi di instaurare con loro un rapporto.

Gli alunni oppositivi e provocatori hanno bisogno di insegnanti che li sostengano

Se gli insegnanti sono positivi e supportivi possono aiutarli a sentirsi bene con loro stessi e nella relazione con l'altro.

È dimostrato che più gli insegnanti adottano uno stile rigido e coercitivo e più gli alunni manifestano ostilità

Primo suggerimento:

*Relazionati dando carezze e
non schiaffi psicologici*

*(ES. "che tono sta per avere la
mia voce nella conversazione,
come posso dire la stessa
cosa in maniera più positiva?")*

Secondo suggerimento:

Monitora l'ambiente

*(Es: spostarsi fra i banchi
mentre si spiega, chiamare per
nome gli studenti)*

Terzo suggerimento:

Evita di provocare tu per primo involontariamente

(ES: parlare con calma e rispetto, non alzare la voce, non fare battute sarcastiche)

Quarto suggerimento:

Trasmetti accettazione se devi riprendere lo studente

(ciò che non è tollerato è il comportamento, non lui come persona)

Quinto suggerimento

Evita di punire fino all'ultimo istante

(Siccome fanno fatica a fidarsi, punire genera un circolo vizioso che alimenta un comportamento oppositivo, quindi rinforzare il comportamento positivo è la strada migliore)

Sesto suggerimento

Prepara un piano anti-crisi

(Es: puoi decidere come risponderai a comportamenti inaccettabili e comunicare agli alunni cosa è tollerato e cosa no)

Settimo suggerimento

Dai la possibilità di calmarsi

(Sarebbe utile predisporre uno spazio in aula dove lo studente possa fare una breve pausa)

Ottavo suggerimento

*Fai domande aperte
(Evita di fare domande del
tipo: " Perché ti stai
comportando così male?")*

Nono suggerimento

*Evita di cedere alla
provocazione*

*(ricorda di non farti agganciare
in lotte di potere)*

Decimo suggerimento

Sottolinea il positivo

(Lo scopo è avere scambi relazionali che trasmettano i messaggi: "Tu esisti per me... Tu vai bene così.. Ho piacere di interagire con te")

Questi alunni "terribili" hanno insomma bisogno di limiti chiari entro cui muoversi, di sperimentare che possono essere gratificati e ricevere riconoscimento (affettivo e sociale) quando agiscono comportamenti positivi e di aggregazione. Hanno cioè bisogno di aumentare la propria autostima attraverso la relazione con l'altro e la costruzione di legami duraturi su cui far affidamento (invece di distruggerli). In questo percorso gli adulti hanno un ruolo fondamentale