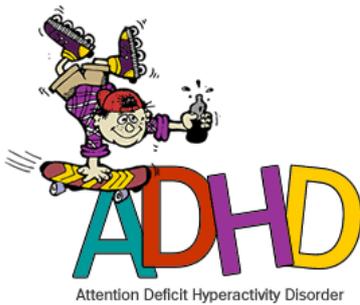




ADHD – PROBLEMATICHE EMOTIVE E COMPORTAMENTALI

TEACHER TRAINING 2° DI PRIMO GRADO



Dott. Luca Domeneghetti

Collaboratore AIFA

l.domeneghetti@gmail.com



CARATTERISTICHE DEI RAGAZZI 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 ragazzo, 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, diario, registro elettronico...) che facilitino la partecipazione del ragazzo 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 **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 il registro elettronico, controllare il diario...
- **Genitori**: monitorare il registro elettronico, assegnare le ricompense...
- **Ragazzo**: compilare il diario, controllare il registro elettronico...



STRATEGIE EDUCATIVE E RELAZIONALI EFFICACI - 1

- **Rivedere** la propria **visione** delle **problematiche** manifestate dal ragazzo con ADHD (es. svogliatezza, maleducazione...)
- **Non** interpretare i **comportamenti problematici** come degli **affronti personali**: fanno parte del disturbo
- Riconoscere la «**diversità**» dei ragazzi 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** dei ragazzi 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 ragazzo e favorire una coerenza educativa
- **Non correggere** il ragazzo **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 del ragazzo: 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 ragazzo 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 ragazzo la **consapevolezza** delle sue difficoltà, perché possa imparare ad autoregolarsi e a **prevenire** eventuali problematiche (es. ritardi, danni, rimproveri, discussioni...)
- Aiutare il ragazzo ad anticipare le **conseguenze** delle proprie azioni
- Inviare frequenti **rimandi** sulla correttezza del comportamento
- Definire **scadenze precise** per aiutare il ragazzo a gestire il proprio tempo
- Aiutare il ragazzo 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** il ragazzo 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 del ragazzo (es. situazioni pericolose)



L'importanza delle REGOLE - 1

- I ragazzi 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**, altrimenti si rischia di generare un comportamento **oppositivo** e diventa difficile farle rispettare, con conseguenze negative per il ragazzo e per il senso di efficacia degli insegnanti
- Le **routine** aiutano lo studente 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 il ragazzo le abbia **chiare** e le **rispetti**: egli 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 - 1

- **RINFORZI POSITIVI** = eventi che aumentano la probabilità di comparsa di un comportamento (premi):
 - Materiali (paghetta, giochi, tempo aggiuntivo per i videogames...)
 - 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 punto i piedi, ottengo ciò che voglio»)



RINFORZI POSITIVI e NEGATIVI - 2

- I rinforzi 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 il ragazzo potrà così ottenere un **premio**, meglio se scelto insieme al minore (più motivante).
- **Tecnica di modificazione comportamentale efficace** (Kendall e Finch, 1978) per dare un **feedback immediato** al ragazzo 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 ragazzo a una **situazione** per lui **spiacevole**
 - **Togliendo** al ragazzo **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 ragazzo 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, ti do il compito»
- Dare un feedback al ragazzo rispetto al suo comportamento → **Consapevolezza** delle **difficoltà** e dei 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 ragazzo mette in atto per attirare l'**attenzione** dell'adulto (es. il ragazzo provoca l'insegnante 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 ragazzo capisce che non ottiene più ciò che desidera, **smette** di utilizzare tale strategia.





COSTO della RISPOSTA

A fronte di un comportamento problematico:

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 disturbi ancora i compagni, ti sposto il banco») → Dare al ragazzo 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 problematico:

1. Dare un **avvertimento** (es. «se non smetti di urlare, ti faccio andare al tuo banco») → Dare al ragazzo la possibilità di comportarsi adeguatamente e di evitare la punizione
 2. Attuare la **punizione**: far sedere il ragazzo 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 ragazzo 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»)
- Fornire dei suggerimenti concreti:
 - 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 ragazzo 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 ragazzo: gli obiettivi **consapevoli** possono essere in contrasto con quelli **inconsapevoli** (es. far parte di un gruppo, sviluppare un'amicizia, imparare una nuova attività 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 ragazzo a **modificare** gli **obiettivi** che lo pongono in una situazione di **conflittualità** relazionale:
 - Mentre aspetti che Andrea finisca l'attività, cosa puoi fare?
 - Dimmi il nome di un'altra attività che potresti fare...
 - Come mai secondo te Andrea non vuole lavorare con te?
 - Come mai sei così dispiaciuto? Ci tenevi tanto?
 - Possiamo provare a fare insieme questa cosa...
- **Riflettere** con il ragazzo sulle **conseguenze** dei suoi **comportamenti** (es. l'insegnante mi mette in punizione, nessuno vuole più stare con me, se faccio del male a qualcuno poi mi sento triste o in colpa...)

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



PROBLEM SOLVING INTERPERSONALE - 4

Concretizzare la **soluzione scelta**:

- **Aiutare** il ragazzo 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 limitarsi a punire** il ragazzo per le sue **dimenticanze** ma trovare **strategie** perché ciò non si ripeta
- Non dimenticarsi **MAI** di riconoscere e **valorizzare** i **comportamenti positivi** e le **qualità**
- Quando possibile, dare **fiducia** e **valorizzare** il ragazzo
- Fare da **modello** per il ragazzo, mostrando come si fanno le cose
- Partire sempre da qualcosa di **positivo** prima del **negativo**
- **Continua** ad **aiutare** il minore 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

