



«Scalpita e tempesta, grida,
saltella, pesta i pugni sulla
tavola, si dondola sopra il
sedile e ciondola... nel mal
sempre ostinato». *Pierino*
Porcospino Heinrich
Hoffmann

**Come risolvere
problematiche
di classe
con iperattività
e disturbi d'attenzione**

Massimo

«Il suo continuo movimento crea confusione in tutta la classe: corre nelle aule, gioca con l'acqua in bagno, non sa porsi nei confronti dei compagni in modo adeguato, manca di rispetto alle insegnanti, non ascolta i loro richiami e disturba durante le spiegazioni, Tocca gli oggetti dei suoi compagni e disturba facendo continui rumori con la bocca. Le punizioni, invece di limitare il suo comportamento, provocano solamente reazioni di rabbia ed aggressività....». Ormai a scuola Massimo è diventato il «capro espiatorio»: quando succede qualcosa di negativo, tutti pensano subito che sia colpa sua. Massimo non è interessato alle lezioni, disturba e, secondo le insegnanti, l'irrequietezza e la mancanza di equilibrio comportamentale denotano un grave disturbo psicologico.

Francesca

È una bella bambina di 10 anni. Frequenta la quarta elementare e negli ultimi tempi sono emerse alcune difficoltà riguardanti il suo rendimento scolastico. La mamma racconta che Francesca non ha mai creato particolari problemi a casa o durante i primi anni della scuola elementare. Non è mai stata una bambina agitata, ma anzi molto tranquilla... forse troppo. Infatti, è come se Francesca fosse spesso persa dietro i propri pensieri. Quando le si parla, sembra non ascoltare. Quando le si dice di fare qualcosa, dimentica rapidamente l'incarico da svolgere. A scuola è completamente disorganizzata e caotica. Perde continuamente penne e quaderni, dimentica i compiti da fare, viene richiamata spesso dall'insegnante, mentre il suo sguardo è perso a osservare qualcosa fuori dalla finestra. La bambina sembra consapevole delle sue difficoltà scolastiche e la sua autostima sta peggiorando in modo preoccupante.

Cosa ha in comune Francesca con Massimo?

Anche Francesca, come Massimo, ha difficoltà a **regolare** il proprio comportamento in ambito scolastico e tutti e due i bambini non stanno bene in classe a causa dei loro problemi.

Francesca e Massimo sono bambini con DDAI

CHE COS'È IL DISTURBO DI ATTENZIONE E IPERATTIVITÀ

Il DDAI o ADHD (sono ambedue acronimi entrati nel linguaggio comune per descrivere un problema piuttosto diffuso, che riguarda sia i bambini che gli adulti) è un disturbo evolutivo dell'autocontrollo di origine neurobiologica che interferisce con il normale sviluppo psicologico del bambino e ostacola lo svolgimento delle comuni attività quotidiane: andare a scuola, giocare con i coetanei, convivere serenamente con i genitori e, in generale, inserirsi normalmente nella società.

L'origine neurobiologica

Negli ultimi dieci anni, alcuni studi fondati sulle moderne tecniche di elaborazione di immagini hanno indicato quali potrebbero essere le regioni cerebrali il cui cattivo funzionamento spiegherebbe i sintomi dell'ADHD. Stando a questi lavori, sembrerebbero coinvolti la corteccia pre-frontale, parte del cervelletto e almeno due gangli della base, ammassi di cellule nervose situati nelle profondità del cervello. In uno studio al *National Institute of Mental Health*, hanno scoperto che la corteccia pre-frontale destra e due gangli basali, il nucleo caudato e il globo pallido, sono significativamente meno estesi del normale nei bambini affetti da ADHD

Evidenti risultano le aree cerebrali di dimensioni ridotte nei soggetti affetti da ADHD sono proprio quelle che regolano l'attenzione. La corteccia pre-frontale destra, per esempio, è coinvolta nella programmazione del comportamento, nella resistenza alle distrazioni e nello sviluppo della consapevolezza di sé e del tempo. Queste parti del cervello agiscono interrompendo le risposte automatiche per consentire una decisione più accurata da parte della corteccia e per coordinare gli impulsi che attraverso i neuroni raggiungono le diverse regioni della corteccia

Il livello di attivazione.

Il cervello, per funzionare a dovere, deve avere un livello di attivazione ottimale, né troppo basso, né troppo alto (arousal). Pensiamo alla

nostra automobile. Se il carburatore è regolato troppo in alto, finiamo per bruciare inutilmente benzina, anche quando siamo fermi al semaforo. Se è regolato troppo in basso, non appena alziamo il piede dall'acceleratore il motore tende a spegnersi.

"carburazione" ottimale= arousal

Molti studi hanno evidenziato che il cervello dei bambini DDAI presenta un livello di arousal inferiore alla norma, soprattutto in relazione alle aree cerebrali frontali. Le conseguenze di una ridotta attivazione delle aree frontali del cervello sono fondamentalmente due.

Prima conseguenza

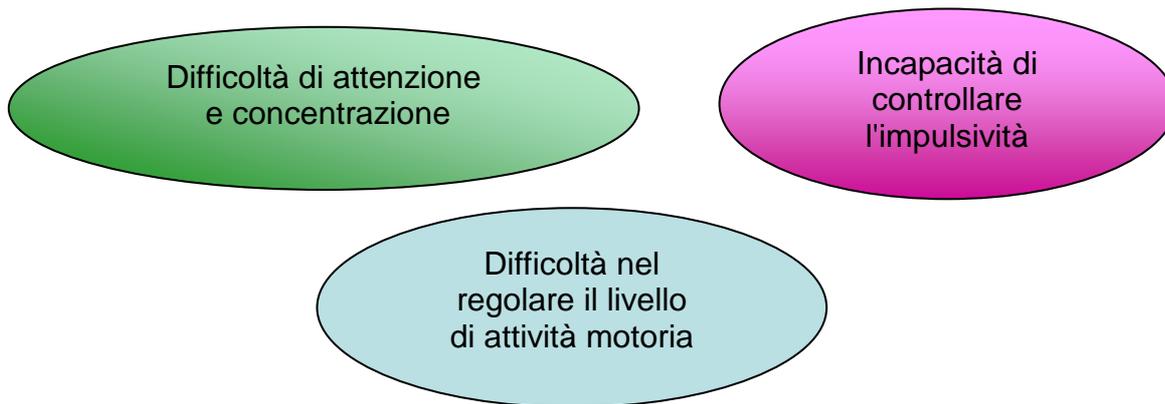
Possiamo spiegarla tornando all'esempio dell'automobile. Che cosa facciamo quando siamo fermi al semaforo e il motore tende a spegnersi? Semplice: teniamo l'acceleratore leggermente premuto finché non arriva il verde. Certo, buttiamo via un bel po' di benzina, ma intanto il motore resta acceso. Il bambino DDAI fa qualcosa di simile.

Seconda conseguenza

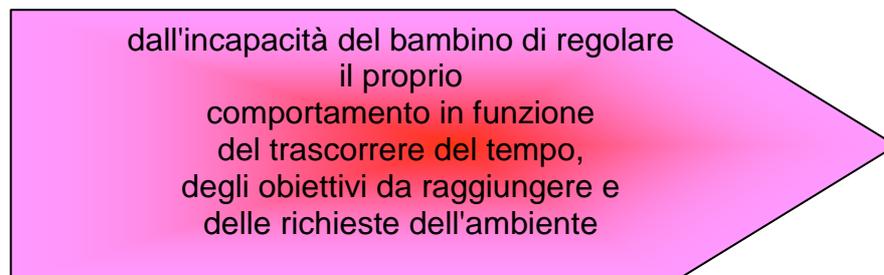
I lobi frontali sono il "direttore d'orchestra" del nostro cervello. Il loro ruolo è quello di pianificare ed organizzare il comportamento, proprio come fa il direttore d'orchestra quando deve coordinare tutti i suoi orchestrali e impedire che ognuno vada per la sua strada. Se i lobi frontali non funzionano bene, il comportamento diviene disorganizzato, impulsivo e caotico.

Possiamo quindi concludere che il Disturbo da deficit di attenzione e iperattività riguarda l'**autocontrollo**, in quanto il bambino molto spesso non riesce a orientare i propri comportamenti rispetto a quanto atteso dall'ambiente esterno, ovvero non è in grado di utilizzare i «comandi interiori», la metacognizione, per eseguire quelle azioni che l'ambiente si aspetterebbe da lui.

I sintomi



Da dove derivano principalmente



Diversi autori sostengono che il deficit principale della sindrome sia rappresentato proprio dalle difficoltà d'attenzione, che si manifestano sia nelle situazioni scolastiche/lavorative, che in quelle sociali. Dato che il costrutto di attenzione è multidimensionale (si individuano infatti almeno 4 componenti: selettiva, mantenuta o sostenuta, focalizzata, divisa), le ultime ricerche sembrano concordi nello stabilire che il problema maggiormente evidente nel DDAI sia il mantenimento dell'attenzione (attenzione sostenuta), soprattutto durante attività ripetitive o noiose. Queste difficoltà si evidenziano anche nelle situazioni ludiche, nelle quali il bambino manifesta frequenti passaggi da un gioco a un altro, senza completarne nessuno. In molte altre situazioni che richiedono attenzione il bambino con DDAI non presenta però particolari problemi, per cui recentemente l'accento è stato posto sulla difficoltà di autoregolazione) e cioè sulla incapacità di regolare autonomamente il proprio comportamento, inclusa l'attenzione. Il bambino con DDAI avrebbe una buona capacità di comportamento eteroregolato (cioè di regolare il proprio comportamento quando viene guidato da altri, soprattutto nella relazione a due adulto-bambino) e difficoltà invece di comportamento autoregolato.¹

¹ Da Cornoldi, De Meo, Offedi, Vio "iperattività e autoregolazione cognitiva" ed Erickson

Tavola di autoregolazione a scuola



Come si riconosce un bambino DDAI?

Uno dei sistemi più usati per descrivere un bambino DDAI è il sistema DSM-IV. (ARPA, 1994)

Partendo dal presupposto che gli insegnanti possono solo segnalare e che la diagnosi può essere fatta solo dagli specialisti proponiamo una griglia tratta da questo sistema, come strumento di osservazione.

Sintomi e criteri secondo il DSM-IV. (ARPA, 1994)

Disattenzione

- **Spesso** non riesce a prestare attenzione ai particolari o commette errori di distrazione nei compiti scolastici o in altre attività;
- **Spesso** ha difficoltà a mantenere l'attenzione sui compiti o sulle attività di gioco;
- **Spesso** sembra non ascoltare quando gli si parla direttamente;
- **Spesso** non segue le istruzioni e non porta a termine i compiti scolastici o i propri doveri, non a causa di un comportamento in opposizione alle regole sociali;
- **Spesso** ha difficoltà a organizzarsi nei compiti e nelle attività;
- **Spesso** evita di impegnarsi in compiti che richiedono sforzo mentale prolungato (come compiti a scuola o a casa);
- **Spesso** perde gli oggetti necessari per i compiti e le attività quotidiane;
- **Spesso** è facilmente distratto da stimoli estranei;
- **Spesso** è sbadato nelle attività quotidiane.

Iperattività

- **Spesso** muove con irrequietezza mani o piedi o si dimena sulla sedia;
- **Spesso** lascia il proprio posto in classe o in altre situazioni in cui ci si aspetta che resti seduto;
- **Spesso** scorrazza e salta dovunque in modo eccessivo in situazioni in cui è fuori luogo;
- **Spesso** ha difficoltà a giocare o a dedicarsi a divertimenti in modo tranquillo;
- **Spesso** si muove come se fosse guidato da un motorino;
- **Spesso** parla eccessivamente

Impulsività

- **Spesso** «spara» le risposte prima che le domande siano state completate;
- **Spesso** ha difficoltà ad attendere il proprio turno;
- **Spesso** interrompe gli altri o è invadente nei loro confronti (per esempio si intromette nelle conversazioni o nei giochi).

Che cos' è l'attenzione e la disattenzione

Questa è una storia, molto conosciuta, che serve per spiegare la disattenzione

“Giovannino è così contento di stare attento che si mette a saltellare come un passero, ma poi s'incanta a guardare le vetrine, le macchine, le nuvole.

Un signore, molto gentilmente, lo rimprovera:

«Ma che distratto, sei. Vedi? Hai già perso una mano».

«Uh, è proprio vero. Ma che distratto, sono.» Si mette a cercare la mano e invece trova un barattolo vuoto. Sarà proprio vuoto? Vediamo. E cosa c'era dentro prima che fosse vuoto? Non sarà mica stato sempre vuoto fin dal primo giorno... Giovanni si dimentica di cercare la mano, poi si dimentica anche del barattolo, perché ha visto un cane zoppo, ed ecco che, per raggiungere il cane zoppo prima che volti l'angolo, perde tutto un braccio. Ma non se ne accorge nemmeno, e continua a correre.”

G. Rodari, *La passeggiata di un distratto*

CHE COS'È L'ATTENZIONE?

L'attenzione può essere definita come una condizione di consapevolezza emergente che consente di modificare qualitativamente e quantitativamente il modo con cui i nostri sensi percepiscono l'ambiente che ci circonda e i contenuti del nostro pensiero. Questa consapevolezza è regolata da processi complessi che per lo più non avvengono sotto una nostra supervisione volontaria.³

³ Toro, Cantelmi, Parsi UN BAMBINO MALEUCATO salani editore

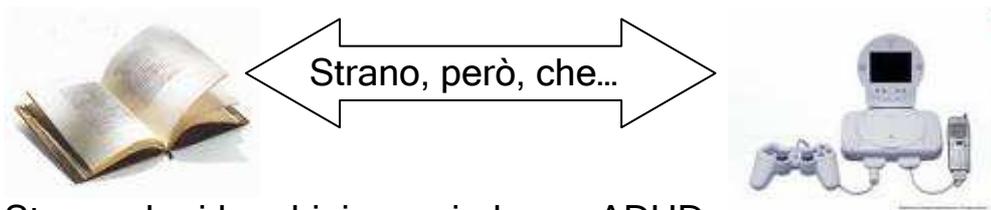
L'attenzione è considerata, quindi, la capacità di **selezionare** una o più fonti di stimolazione esterna o interna anche in presenza di informazioni in competizione. Questo tipo di attenzione, che seleziona alcuni stimoli scartando tutti gli altri, è chiamata **attenzione selettiva** o focalizzata. Quando invece l'attenzione abbraccia i diversi stimoli che abbiamo intorno senza soffermarsi su nessuno di essi, abbiamo **l'attenzione fluttuante o diffusa**.

Una volta che l'attenzione ha agganciato uno stimolo e si mantiene su di esso per un po', parliamo di **attenzione sostenuta**

Dopo l'attenzione selettiva, l'attenzione sostenuta e la vigilanza, un importante gruppo di processi attentivi è costituito dalle cosiddette **'funzioni esecutive'**. Le funzioni esecutive ci permettono di monitorare e controllare il nostro pensiero e il nostro comportamento regolando la quantità e il tipo di attenzione da dedicare a ogni passaggio, coordinando l'esecuzione contemporanea di due o più compiti e permettendoci di passare da un compito a un altro.

Un bambino con DDAI che problemi ha?

- Soprattutto problemi di attenzione sostenuta e di funzioni esecutive.
- Infatti le ricerche svolte sui bambini con ADHD dimostrano che non sono più soggetti a distrazione degli altri, ma non riescono a concentrare e distribuire la loro attenzione nei compiti lunghi o noiosi, né riescono a pianificare lo svolgimento delle azioni o a controllare che la *loro esecuzione proceda* secondo i piani



Strano che i bambini con sindrome ADHD riescano a mantenere a lungo l'attenzione giocando a un videogioco e stancarsi immediatamente per un'attività scolastica.

Perché accade questo?

I bambini con DDAI si annoiano e perdono interesse nei confronti dei lavori scolastici più velocemente rispetto ai coetanei.

Sono molto più attratti dagli aspetti più divertenti, motivanti e gratificanti di ogni situazione

Per meglio chiarire questo fenomeno è necessario capire che il concetto di *autoregolazione* include anche la capacità di posticipare una gratificazione e, quindi, per il bambino ADHD è necessario ricevere soddisfazione in breve tempo.

E allora come fare?

Alcune attività che possono essere utili per incrementare l'attenzione e la concentrazione sono:

- Ascoltare fiabe narrate in modo attivo
- Ascoltare e trascrivere canzoni
- Io leggo tu disegni; tu leggi io disegno
- Un progetto per aumentare la concentrazione (uso della token economy)

Impulsività

L'impulsività è l'incapacità di attendere il momento giusto per dare avvio all'azione.

È come se un bambino con questa sindrome avesse una difficoltà generalizzata a regolare intenzionalmente il proprio comportamento e la propria attenzione, organizzando cioè le risorse per pianificare azioni finalizzate a uno scopo e inibendo le azioni inutili o controproducenti per il suo raggiungimento.

Cornoldi ipotizza che...

...che la capacità di autoregolazione potrebbe non essersi sviluppata perché le difficoltà attentive, che il bambino predisposto all'ADHD manifesta già prima dei tre anni, compromettono in parte la comunicazione con i genitori. Tale compromissione non consente al bambino di interiorizzare i comandi e le istruzioni che i genitori gli danno per regolare il suo comportamento; egli non potrà quindi recuperare tali istruzioni e tali comandi per autoregolarsi in assenza delle figure di riferimento.

Che cosa fare...

- 🚦 Aiutarlo a darsi istruzioni
- 🚦 Giochi di ruolo
- 🚦 Il circle time
- 🚦 Aiutarlo a prevedere dicendogli prima ciò che potrebbe accadere

Iperattività

Il bambino iperattivo a fatica riesce a stare seduto e quando lo fa, si agita e si dimena sulla sedia, si alza corre senza freni o si arrampica ovunque, senza curarsi se sia permesso o opportuno in quella determinata situazione. Parla in modo eccessivo, concitato, esprimendosi con difficoltà; non riesce a partecipare a giochi tranquilli o a dedicarsi con calma alle attività di tempo libero.

Ciò che caratterizza l'iperattività non è una serie di comportamenti bizzarri, ma un'eccessiva quantità di attività motoria, svolta anche nei momenti meno adatti. Pur sforzandosi, magari perché preoccupato da possibili punizioni, il bambino con ADHD sembra non riuscire a contenersi e parte all'arrembaggio della classe o della casa

È possibile fare qualcosa?

- Instaurare delle routine e delle abitudini
- Insegnamento delle abilità sociali
- Introduzione di segni convenzionali per ripristinare la calma
- Il time out
- La sedia della calma dove il bambino possa ritrovare la tranquillità in modo naturale



DISTURBI ASSOCIATI AL DEFICIT DI ATTENZIONE/IPERATTIVITÀ

1. Disturbi specifici di apprendimento

Più frequenti sono le difficoltà di comprensione del testo e di soluzione dei problemi matematici

Più rare sono le difficoltà strumentali di lettura, scrittura e calcolo

Possibili relazioni tra DDAI e DSA:

- L' ADHD e il dsa sono concomitanti per caratteristiche innate del soggetto;
- L'ADHD determina difficoltà di apprendimento in seguito ai problemi di attenzione e iperattività (in questo caso non si tratta di dsa);
- I comportamenti di disattenzione e iperattività si manifestano in seguito al dsa (in questo caso non si tratta di ADHD).

2. Disturbo oppositivo e provocatorio

3. Disturbo della condotta

Circa il 30% dei bambini che hanno i sintomi dell'ADHD manifestano anche preoccupanti comportamenti aggressivi

4. Disturbi emotivi e dell'umore

Spesso questi problemi sono determinati da bassa autostima e da uno stile di learned helplessness

5. Disturbi di ansia

COMPORAMENTI CHE PRODUCONO UN DEFICIT DI PRESTAZIONE

- ✚ La minore quantità di tempo utilizzato per lo svolgimento delle attività proposte dall'insegnante (scarso orientamento al compito).
- ✚ Il numero inferiore di risposte positive alle istruzioni dell'insegnante (scarsa compliance).
- ✚ Inferiore quantità e qualità di lavoro svolto.

PERCHÉ QUESTI BAMBINI FALLISCONO NEI COMPITI COMPLESSI

- Non sono in grado di utilizzare proficuamente le loro risorse (scarse abilità di gestione dello sforzo)
- Non riescono ad utilizzare le strategie di apprendimento che già conoscono (deficit metacognitivo)
- Presentano un deficit di esecuzione che si manifesta con: scarse abilità di problem-solving, debole mantenimento dell'impegno, difficoltà di inibizione, povere abilità di pianificazione e organizzazione, impulsività.

ALCUNI ACCORGIMENTI...

In alcune situazioni è necessario richiamare verbalmente i ragazzi con ADHD, sebbene sia utile:

- Essere sempre molto precisi e dettagliati in ciò che l'insegnante vuole ottenere;
- Il richiamo deve essere immediato all'evento negativo
- Il dialogo deve essere sereno, calmo e tranquillo
- Durante il richiamo, è opportuno mantenere il contatto oculare
- È bene che il dialogo si svolga in forma privata.
- È sconsigliato punire i ragazzi con iperattività facendogli ripetere i compiti non svolti

Una significativa remissione dei comportamenti problematici dei bambini con DDAI è maggiormente probabile impostando un intervento multifocale che coinvolga il bambino, i genitori ma anche gli insegnanti. Infatti quello scolastico è uno degli ambiti in cui le difficoltà caratteristiche del bambino iperattivo e disattento si manifestano in modo più evidente e con maggiore frequenza

Che cosa

può fare la

scuola?

Noi insegnanti possiamo...

- Conoscere il problema
- Capirne le caratteristiche
- Trovare e provare delle strategie
- Coinvolgere il gruppo classe
- “Rivoluzionare” il nostro modo di fare lezione

Che cosa è poco utile fare

- Dirgli di "stare calmo".
- Parlargli lentamente.
- Farlo leggere/scrivere lentamente e con precisione.
- Lasciarlo da solo nell'organizzazione delle proprie cose, dei compiti, delle attività, della giornata.
- Organizzare al suo posto le sue cose, la giornata scolastica o familiare.
- Fare cambiamenti improvvisi durante la giornata scolastica/familiare.
- Fermarlo frequentemente mentre scrive/legge o svolge un compito/consegna.
- Non considerare la presenza di distrattori nello spazio (ornamenti, oggetti, persone, rumori, ecc.).
- Togliere dai contesti scolastico/familiare qualsiasi stimolo di interesse.
- Dare richiami, spiegazioni, rimproveri troppo lunghi o reiterati.
- Negare o procrastinare riposi, intervalli, attività motorie o ludiche.
- Imporgli di stare fermo e attento.
- Dirgli che è svogliato, incapace o non intelligente.
- Pensare che disattenzione e iperattività siano problemi diversi.

LA SCUOLA PUÒ FARE QUALCOSA?

Lettera di un'insegnante

Sono un'insegnante alle "prese" con un bambino affetto da ADHD. E' inutile riferire la fatica incommensurabile per far accettare un bambino che, agli occhi degli altri, appare difficile, indomabile: praticamente un selvaggio! Per me Paolo è solo un bambino più vivace ed intelligente degli altri e con un guizzo strano negli occhi che talvolta lo induce a fare cose insolite. Dopo grande sforzo (e tante ore di studio su manuali di psicologia e psichiatria - si immagini - neo-immessa nei ruoli come insegnante di sostegno, senza alcuna esperienza a riguardo), sono riuscita a trovare la "formula magica" che mi ha consentito di controllare il suo comportamento aggressivo e di aumentare i tempi dell'attenzione con notevoli progressi in tutte le discipline.

Certo, non mancano le difficoltà quotidiane, ma penso che i bambini ADHD riescano a percepire immediatamente se sono amati, accettati o al contrario rifiutati. Non sono affatto migliore di altri insegnanti, ma amo il mio lavoro ed adoro i bambini, il loro mondo magico immerso in oniriche illusioni. Ogni giorno, prima di entrare in classe, rammento l'insegnamento di Don Lorenzo Milani che affermava, riferendosi ai ragazzi difficili della scuola di Barbiana, " I care", mi importa, mi sta a cuore.

Ed è quello che faccio con Paolo ascoltandolo, prevedendo le sue difficoltà, comunicandogli tutta la mia fiducia ed il mio affetto, ma nel contempo lo faccio sentire come gli altri, anche quando sguaina una spada improvvisata con una riga o gira su stesso a braccia aperte.

Penso che un bambino ADHD abbia qualcosa in più rispetto agli altri, rispetto a tutti noi, ingessati nel nostro claustrofobico sistema di regole e divieti: egli ha la libertà ed il coraggio di esprimere i sogni ed i desideri più profondi, quelli che tutti noi avremmo voluto realizzare, ma che non abbiamo mai avuto il coraggio neppure di ammettere finendo molto spesso sul lettino di un terapeuta. Mi rendo però anche conto di quanto sia importante far acquisire ad un bambino con deficit dell'attenzione, le principali regole della convivenza democratica ed è per questo che ho messo in atto, con buon esito, alcune fondamentali strategie della psicologia cognitivo-comportamentale, al fine di ridurre le risposte negative ed incrementare quelle positive mediante appositi rinforzi

Visto il successo ottenuto con tali interventi psicologici, ho suggerito alla mamma del bambino di rivolgersi presso tutte le principali strutture sanitarie, al fine di verificare se vi fosse qualche bravo terapeuta o psicologo esperto in terapie cognitivo-comportamentali in grado di seguirlo in orario extrascolastico, ma la ricerca è stata vana. Possibile che un disturbo così diffuso sia altrettanto misconosciuto nel nostro Paese?

La classe

Spazio fisico dove i bambini lavorano



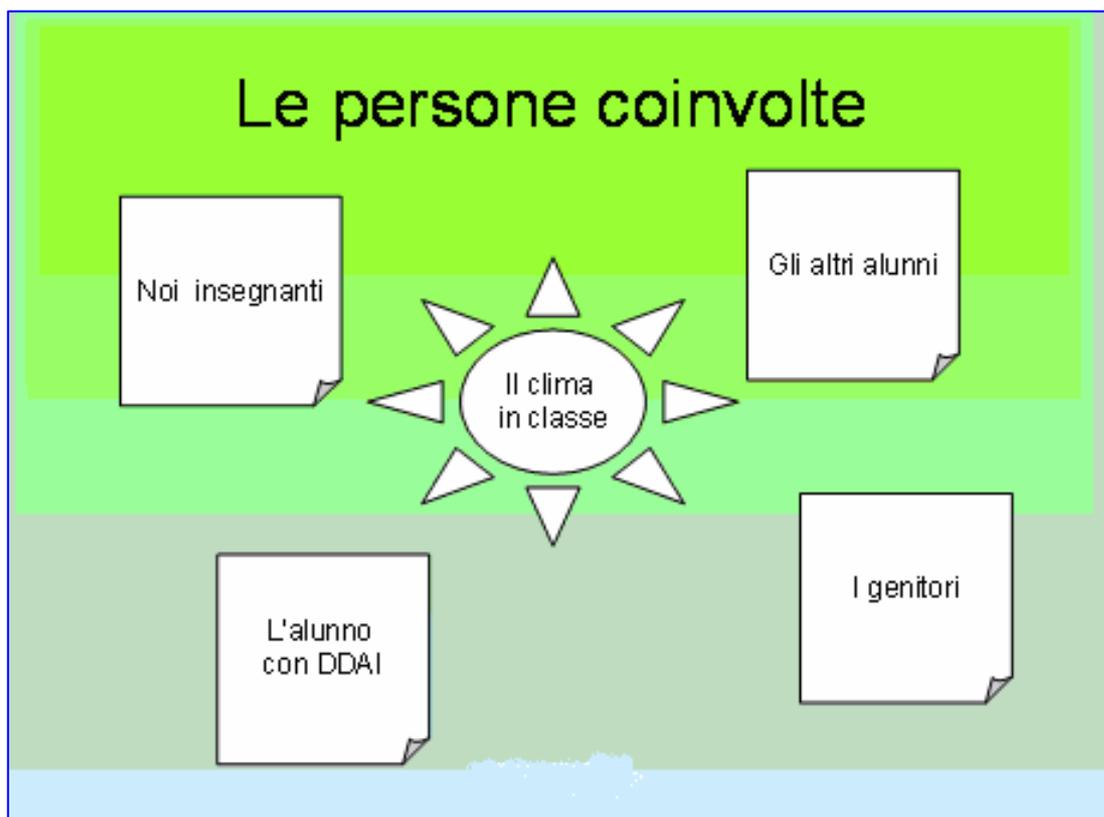
I protagonisti che ci vivono e le loro relazioni



Consideriamo la classe come relazioni

***Non c'è apprendimento senza coinvolgimento emotivo,
ma è vero anche il contrario:***

non c'è reale coinvolgimento emotivo senza apprendimento.



Noi insegnanti

Gli insegnanti che riescono meglio a gestire le difficoltà comportamentali e di apprendimento dell'alunno ADHD sono quelli che hanno maggiori capacità di autocontrollo, che conoscono il problema e che dispongono di un piano di intervento e di strategie comportamentali ben definite e consolidate. ... *E' importantissima quindi la motivazione, la creatività e l'abilità dell'insegnante per catturare l'attenzione e coinvolgimento positivo da parte del bambino.*

È importante anche L'ACCOGLIENZA

Riguarda tutti, **insegnanti ed alunni**, perché ognuno possiede delle risorse da valorizzare e condividere :

- In un **gruppo classe accogliente** c'è disponibilità, conoscenza reciproca, solidarietà, empatia, mutuo aiuto.
- Un **insegnante è accogliente** quando di fronte a un alunno che ha delle difficoltà lo incoraggia e lo sostiene, dandogli fiducia ed indicandogli strategie per risolvere i problemi.

CHE COS'È L'ACCOGLIENZA

È un **atteggiamento mentale ed emotivo** e come tale va educato, essa si manifesta:

- Nella valorizzazione dell'altro e delle sue risorse.
- Nel prendersi cura (I care) della formazione dell'altro.
- Nel dimostrare attenzione e sensibilità verso gli altri.

L' ACCETTAZIONE VA COMUNICATA.

L'ACCETTAZIONE va dimostrata chiaramente a livello verbale e non. Essa è uno stato d'animo, un atteggiamento, ma per essere capace di influenzare l'altro deve essere **COMUNICATA**, attraverso la **PAROLA**. Sul piano non verbale l'adulto deve educare se stesso a "**non fare**".

Non intervenire mentre il soggetto è impegnato in un'attività è un modo efficace per comunicare accettazione a livello non verbale.

Il **non fare** quando il bambino è impegnato in un'attività autonoma può comunicargli chiaramente l'accettazione.

Per alcune persone non intervenire risulta molto difficile.

Il "**non dire**" può comunicare chiaramente accettazione.

L'ascolto passivo

può accompagnarsi con una serie di espressioni del tipo:

- Ah sì
- Mmm
- Capisco
- Ho inteso

- Ma anche con il corpo posso comunicare accettazione:
- Moti del viso
- Annuire
- Seguire con gli occhi

È ovvio che nel corso di un'interazione non è possibile "non parlare", non si può restare a lungo in silenzio. **PARLARE è indispensabile, il punto cruciale è COME PARLARE.**

Posso usare delle frasi

- Le frasi invito sono:
 - Capisco
 - Davvero
 - Ah!
 - Non mi dire
 - Mmm
 - Incredibile
 - Ah sì, eh?
 - Interessante
 - Ma veramente..

Le frasi invito

Ci aiutano a stabilire un contatto con l'altro.

Il ricevente, colui che finora ha attivato l'ascolto passivo e ha utilizzato alcune frasi invito, inizia a partecipare attivamente nella comunicazione. Ciò è stato possibile perché ha usato il linguaggio dell'accettazione per instaurare un rapporto autentico con l'altro.

L'ASCOLTO ATTIVO

Presuppone il coinvolgimento diretto e attivo dell'ascoltatore, il quale dovrà, una volta ricevuto il messaggio intraprendere un processo di decodificare per comprenderne il significato. L'ascoltatore può operare una decodifica corretta oppure no. Il messaggio in sostanza può essere frainteso.

MESSAGGIO IO

In questo caso il cuore del problema non è costituito dall'alunno in sé, ma dall'insegnante e dalla sua incapacità di accettare e gestire una situazione difficile e faticosa, quale ad esempio quella causata da allievi dal comportamento particolarmente trasgressivo o inaccettabile.

Può capitare che ci troviamo impossibilitati a svolgere tranquillamente il nostro lavoro. Possiamo sentirci frustrati, nervosi e sfiduciati nei confronti di quel particolare alunno; non possiamo mettere in pratica l'ascolto attivo, poiché viviamo noi stessi una situazione di disagio, ma non possiamo nemmeno fare finta che il problema non esista. In questo caso è importante che ci sforziamo di comunicare il nostro disagio, attraverso un vero e proprio "confronto" con l'allievo, in cui esprimere liberamente sentimenti e bisogni.

A questo tipo di messaggi, centrati sull'interlocutore e giudicanti ("messaggi-tu"), sono da preferire i "messaggi-io", che esprimono sentimenti e i bisogni di chi parla (in questo caso l'insegnante).

I messaggi in seconda persona esprimono un giudizio su chi ascolta (bambino), non esprimono valutazioni su chi parla (insegnante o genitore),

il messaggio "io" non scarica la responsabilità di quanto accade sugli altri, non esprime alcuna valutazione sulla persona che compie l'azione, ma la pone di fronte agli effetti del suo atto e ai sentimenti che provoca negli altri.

I punti di forza

In generale gli insegnanti dovrebbero riconoscere i punti di forza, le capacità e gli sforzi del bambino per saper motivare l'alunno ad apprendere. Un suggerimento è di farlo attraverso queste attività:

1. Richiamare l'attenzione sulle capacità del bambino creando, ogni giorno oppure ogni settimana, dei momenti in cui lui o lei possano mostrare i loro talenti.
2. Riconoscere che l'eccesso di attività può anche significare un aumento di energia e di produttività.
3. Riconoscere che essere un capobanda è una qualità da leader.
4. Riconoscere che l'attrazione a nuovi stimoli porta anche alla creatività.

Alcuni consigli

- Restare il più possibile calmi nei momenti pur protratti di conflitto e di crisi. È importante usare tecniche di rilassamento per ridurre il livello di stress. La calma determina un ambiente più favorevole per mantenere la relazione con l'alunno DDAI e con difficoltà di apprendimento; è contenere gli eccessi e le degenerazioni a livello comportamentale;

- Non dimenticare il fatto che l'alunno DDAI presenta caratteristiche di origine costituzionale. Queste possono essere migliorate nei loro aspetti funzionali ma mai essere eliminate completamente. L'aiuto attraverso terapie o strategie pedagogiche appropriate può favorire un miglioramento anche superiore all'80%;
- Conoscere l'ADHD e i metodi di intervento psicopedagogici da attuare in ambito scolastico favorirà una relazione positiva e di successo didattico;
- Comunicare con modalità comprensibili e chiare. Anche se non sempre semplice, è importante comunicare con forme diverse, in modo verbalizzato o attraverso istruzioni scritte. Quando la comunicazione è poco chiara il bambino ADHD e con difficoltà di apprendimento può rimanere confuso;
- Avere la capacità all'interno della routine di cambiare i comportamenti e le modalità, con l'obiettivo di mantenere vivo l'interesse del bambino e accrescere la sua attenzione;
- Assumere un atteggiamento ed una prospettiva positiva. Questo è determinante in maniera assoluta per riuscire a mantenere in classe un clima favorevole per il bambino con DDAI. Quando si respira clima negativo nella classe, tutti gli alunni diventano più ingestibili e nervosi, influenzandosi a vicenda.
- Costruire situazioni di gioco per favorire la comprensione delle spiegazioni.
- Utilizzare il gioco di ruoli per spiegare concetti storici, sociali in cui siano coinvolti vari personaggi.
- Abituare il ragazzo impulsivo a controllare il proprio lavoro svolto.(scheda riassuntiva n.1)
- Essere consapevoli delle situazioni che possono provocare comportamenti indesiderati col fine di agire nella gestione dell'alunno ADHD e soprattutto della classe, in modo preventivo

n.1 Scheda riassuntiva sui 5 passi per eseguire un compito



4

Come deve essere una lezione efficace?

Una lezione efficace è frutto di diversi fattori

- *pianificazione sistematica della lezione stessa in base a obiettivi da raggiungere, contenuti da esporre/trasmettere, metodi da applicare;*
- *la lezione migliore deve avere ritmo, velocità e rigore*
- *motivazione intrinseca da parte degli alunni*
- *positività del rapporto tra insegnante e alunni*
- *buon grado di socializzazione e condivisione di regole da parte del gruppo-classe.*

Se questo vale per tutti come devo preparare una lezione efficace con un bambino DDAI?

- Accorciare i tempi di lavoro. Fare brevi e frequenti pause soprattutto durante i compiti ripetitivi e noiosi.
- Rendere le lezioni stimolanti e ricche di novità: i bambini con DDAI hanno peggiori prestazioni quando i compiti sono noiosi e ripetitivi (ad esempio un brano di un libro viene compreso meglio se contiene delle figure. Anche il ritmo della voce dell'insegnante quando spiega può incidere sulla capacità attentiva dei bambini).
- Interagire frequentemente, verbalmente e fisicamente, con gli alunni.
- Fare in modo che gli allievi debbano rispondere frequentemente durante la lezione.

ACCORGIMENTI PER EVITARE LA CADUTA DELL'ATTENZIONE DURANTE I COMPITI E NELLE ATTIVITA'

1. Non tentare di ridurre l'attività, ma incanalarla ed utilizzarla per accettabili finalità.
2. Dare incarichi che permettano il movimento controllato nella classe per fini non distruttivi.
3. Permettere di stare in piedi di fronte al proprio posto, specialmente in prossimità della fine del compito.
4. Usare l'attività come un premio.
5. Dare il permesso per una attività (es. dare incarichi come portare un messaggio a qualcuno, pulire la lavagna, mettere a posto i libri della cattedra, sistemare le sedie) quale riconoscimento individuale di un suo successo.
6. Usare l'attività come risposta alle istruzioni.
7. Usare metodi di insegnamento che incoraggino la risposta attiva (es. parlare, muoversi, organizzarsi, lavorare alla lavagna).
8. Incoraggiare a tenere un diario dove scrivere, colorare ed altro.
9. Insegnare al bambino a fare domande pertinenti.

ACCORGIMENTI PER OVVIARE AD UNA SCARSA ABILITA' MANUALE ALLA SCRITTURA

Ridurre la necessità di scrittura manuale.

1. Non obbligare il bambino a ricopiare del materiale: ciò diminuirà il suo livello di qualità invece di migliorarlo.
2. Permettere al bambino di utilizzare gli appunti dei compagni o dell'insegnante.
3. Accettare compiti battuti a macchina, scritti al computer o registrati.

Non pretendere sempre alti livelli di qualità nella scrittura dei compiti ma solo nelle parti più importanti dove è indispensabile la chiarezza.

1. Colorare, evidenziare, sottolineare quelle lettere che di solito il bambino non è capace di fare in corsivo.
2. Ridurre lo standard per una scrittura accettabile
3. Evidenziare quelle parti del lavoro particolarmente ben fatte.



La classe come ambiente fisico

I vantaggi di un ambiente prevedibile

La capacità di prevedere ciò che accadrà in seguito a un evento o a un comportamento è basilare nel processo decisionale: si evitano le azioni che possono essere dannose, si attuano con maggiore frequenza quelle che possono portare qualche beneficio.

La capacità di prevedere le conseguenze del proprio agire può essere favorita attraverso varie strategie

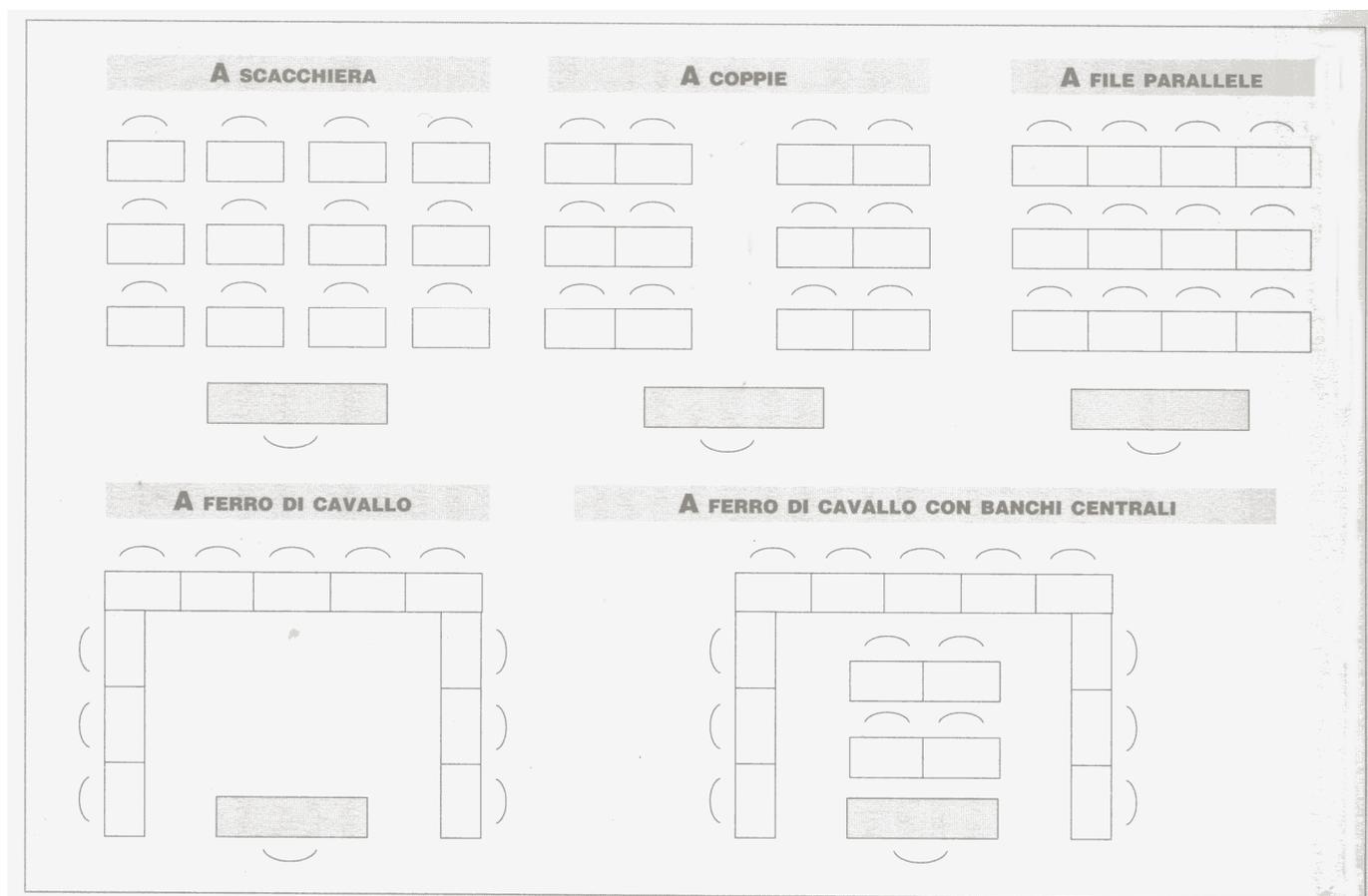
Tre sono fondamentali:

- Offrire informazioni di ritorno al bambino.
- Instaurare delle routine
- Stabilire delle regole

Ma è importante anche

L'organizzazione della classe che comprende:

- La disposizione dei banchi
- L'osservazione dei potenziali distrattori
- La possibilità di tenere sotto controllo il tempo
- L'organizzazione del materiale



La diposizione dei banchi

Le domande da porsi

- Dalla cattedra si vede il bambino?
- È facilmente raggiungibile?
- È favorito lo scambio di sguardo insegnante-bambino?
- Ha compagni vicino a lui?
- Se sì, sono compagni tranquilli o piuttosto vivaci?
- Se un bambino si alza per qualche motivo, quanti bambini possono essere disturbati o coinvolti?
- Quanti bambini guardano direttamente fuori dalle finestre?
- Ogni bambino quanti bambini osserva dal suo posto?

I potenziali distrattori

Nel disporre l'aula in modo funzionale bisogna prestare particolare attenzione ai seguenti distrattori:

- cartelloni
- cestino
- porta
- finestre
- compagni vivaci
- armadi/librerie
- tavolo con materiale pittorico o altro

Le attività di routine

Più il bambino diventa capace di prevedere cosa l'ambiente si aspetta da lui, maggiore è la possibilità che cerchi di soddisfarne le richieste. Più routine ci sono nella classe, più il bambino può prevedere tempi e richieste, e può cercare di adattare ad essi il proprio comportamento.

Esempi di routine nella classe:

- ingresso in classe a un'ora fissa, tutti gli alunni insieme;
- routine di inizio lezione (ad esempio, controllo della presenza di tutto il materia-utile per la lezione, verifica che tutti i bambini abbiano il quaderno dei compiti.
- I puntini per le attività
- Esercizi di Kinesiologia
- pause concordate, possibilmente sempre alla stessa ora;
- attività durante la ricreazione o in palestra stabilite a priori (ad esempio, vincolate al giorno della settimana: il lunedì si gioca a mosca cieca, il martedì a palla avvelenata, ecc.);
- dettatura dei compiti ad orario stabilito, possibilmente non negli ultimi cinque minuti di lezione, perché non rimane tempo di

verificare che le consegne siano state comprese e annotate per intero;

- routine di saluto e di uscita a fine lezione.

Stabilire e prevedere dei tempi

Abituare i bambini con DDAI a lavorare con tempi stabiliti significa aiutarli a valutare meglio e quindi a essere sempre più efficaci nella pianificazione e organizzazione del lavoro, identificando anche il quantitativo di impegno necessario allo svolgimento di ogni consegna.

È possibile intervenire sulla capacità di compiere corrette stime sul tempo all'interno di un approccio più generale, che prevede, dopo aver dato le consegne alla classe, di assegnare pochi minuti alla verifica della corretta comprensione delle indicazioni di lavoro, discutendo anche della difficoltà e del tempo di svolgimento

Alcune tecniche

- Contare.
- Uso del contaminati.
- Linea alla lavagna che si accorcia con il passare del tempo.
- Indicazioni grafiche.

Organizzazione del materiale

- È importante dimostrare che si dà importanza all'organizzazione lasciando 5' al giorno per ordinare il proprio materiale.
- Proporre come modello per mantenere in ordine il proprio materiale e mostrare alcune strategie per fare fronte alle situazioni di disorganizzazione.(modeling)
- Aiutare il ragazzo ad applicare (o inventare) delle strategie per tenere in ordine il proprio materiale.
- Premiare il banco meglio organizzato del giorno.
- Scheda con il materiale disegnato

**Tutti i bambini
possono
comportarsi
bene
a scuola.**

A scuola che cosa possiamo fare?

- fare una scelta accurata di quali siano i comportamenti inadeguati attuati dal bambino che richiedano un intervento a causa della loro frequenza e rilevanza;
- condurre numerose e sistematiche osservazioni del bambino possibilmente attraverso alcune schede, definendo possibilmente antecedenti e conseguenze della condotta dell'alunno ed evidenziando lo scopo della sua azione;
- porsi nell'ottica di incrementare la comparsa dei comportamenti corretti piuttosto che far decrescere la frequenza dei comportamenti inadeguati;
- includere nella pianificazione dell'intervento anche alcuni obiettivi didattici (ad esempio, il raggiungimento di una certa quantità di lavoro completato e/o corretto) e non solo comportamentali (al fine di limitare il ritardo nelle acquisizioni che spesso caratterizza il curriculum di questi bambini);
- fare attenzione a pianificare un intervento prendendo in considerazione comportamenti legati a momenti scatenanti quali ad esempio l'intervallo, il trasferimento da un luogo all'altro, la mensa;
- usare l'anticipazione, ricordando al bambino, prima delle attività, quale comportamento gli viene richiesto e quale gratificazione potrebbe conseguire con una condotta adeguata.

Alcune tecniche di gestione comportamentali

- Osservazione e scelta dei comportamenti
- La gratificazione
- La Token economy
- I contratti comportamentali
- Il costo alla risposta
- La punizione
- I compiti riparatori

La gratificazione

La strategia di gratificare azioni corrette del bambino che di solito ci troviamo a rimproverare appare essere il necessario complemento e in molti casi addirittura una valida alternativa alla punizione e ai sistemi volti a far scomparire azioni non desiderabili.

È necessario, però, non dare false gratificazioni

La token economy

La *token economy* (letteralmente *economia a gettoni*) è un programma di intervento particolarmente adatto per gestire comportamenti problematici a livello di gruppo-classe. Tale metodologia prevede l'utilizzo delle tecniche viste in precedenza (il rinforzamento ed eventualmente anche il costo della risposta), ma la sua peculiarità consiste nell'utilizzo dei rinforzatori simbolici (*token*) che una volta accumulati potranno essere scambiati con rinforzatori tangibili

Definizione operativa di comportamento-problema

I comportamenti degli alunni possono essere tutti ricondotti nella seguente ripartizione:

Comportamenti **accettabili**

Comportamenti **non accettabili**

I comportamenti non accettabili a loro volta possono essere suddivisi in:

Comportamenti **non disturbanti**, che non costituiscono un ostacolo al normale svolgersi della vita scolastica (come da esempio emarginarsi dal gruppo-classe).

Comportamenti **disturbanti** che ostacolano il processo d'insegnamento-apprendimento (come ad esempio manifestazioni d'aggressività verso i compagni, disturbo delle attività in classe, ecc.).

Alla base della T.E. vi è l'utilizzo di rinforzatori simbolici nella conduzione del gruppo-classe. Si utilizzano quindi gettoni, fiches o altro che, raccolti secondo un tipo di contratto stipulato con la classe, sono scambiati per ottenere un premio particolarmente gradito. Sono premiati i comportamenti positivi, non puniti quelli negativi, in modo da rinforzare il comportamento voluto.

La corretta attuazione di questa tecnica richiede il rispetto rigoroso della procedura d'applicazione:

Devono essere chiaramente specificati i comportamenti da rinforzare mediante i token. I comportamenti scelti devono essere facilmente osservabili e quantificabili. Vanno bene comportamenti come il portare il materiale, eseguire i compiti assegnati, stare seduti durante le lezioni e così via.

Scegliere un elenco di rinforzatori di sostegno premi realmente appetibili dagli alunni e variarli nel tempo.

- **Stabilire un rapporto ottimale tra il numero di token e premi.** Per risultare efficace, il premio deve essere acquisito con un numero di token proporzionale allo sforzo per ottenerli. Inoltre i comportamenti più difficili da ottenere/ devono avere come ricompensa in numero di token maggiore di quelli più facili da ottenere.
- **I token devono essere facilmente manipolabili e conteggiabili.** Ad esempio fiches, gettoni, timbri su una tessera, segni appositi su un tabellone, ecc.
- **Definire i momenti in cui effettuare la conversione dei token nei premi.** All'inizio è consigliabile che la conversione sia fatta frequentemente, per poi posticiparla nelle fasi successive.
- **Molto importante è la registrazione sistematica dei comportamenti.** Può essere utile un tabellone per registrare i comportamenti, in modo che sia visibile dall'intera classe.

I contratti comportamentali

- I contratti comportamentali, stipulati fra insegnante e bambino, prevedono la stesura cooperativa di un vero e proprio contratto che definisca in modo esplicito i termini da rispettare.
- Vengono registrate le parti che stipulano il contratto, vengono elencate le azioni che il bambino si impegna a compiere in contesti e ambiti temporali chiari, e vengono indicate anche le gratificazioni o le punizioni o i compiti riparatori alle quali il bambino può andare incontro se fa o non fa.

Il costo della risposta

Il costo della risposta è una procedura che prevede che al comportamento inadeguato segua per il bambino la perdita di un privilegio o di un'attività gradevole; si tratta in sostanza di «pagare pegno» da parte dell'alunno per il suo comportamento. Ogni azione negativa selezionata ha un certo costo in termini di privilegi; ogni volta che il bambino si comporta in modo inadeguato perde la possibilità di usufruire di oggetti o situazioni per lui gradevoli

Il costo della risposta deve essere:

- proporzionale all'azione inadeguata
- corredato di informazioni chiare circa il comportamento del bambino
- controllabile nella sua applicazione
- comunicato in anticipo al bambino o concordato con lui
- inevitabile e non flessibile nella sua applicazione.

Compito riparatore

Sostituisce la punizione e richiede uno sforzo o una disponibilità a fare qualcosa per rimediare all'azione scorretta.

I vantaggi sono:

- non ci si arrabbia
- i bambini imparano che ad ogni azione segue una conseguenza
- si fa qualcosa per l'altro

La punizione

Ignorare i comportamenti inadeguati non gravi

Dare attenzione al bambino lo aiuta a rimanere sul compito o a riorientarsi nel caso in cui si fosse distratto: l'attenzione dell'adulto, specie se unita a complimenti e espressioni verbali di apprezzamento, costituisce un tipo efficace di gratificazione.

Togliere l'attenzione, quindi ignorare i comportamenti inadeguati di scarsa intensità o comunque non gravi (ad esempio, il protestare per ogni divieto in modo sproporzionato, l'essere dispettosi con i coetanei) può essere utile per farli scomparire.

Spesso, trascurando questo tipo di comportamenti, ignorandoli del tutto, l'insegnante otterrà inizialmente di vedere crescere la frequenza con cui compaiono, ma ne verificherà poi un rapido calo e spesso anche la completa scomparsa («estinzione»).

Il comportamento selezionato va però *sempre* ignorato, anche quando diventa molto disturbante; se, anche una sola volta, il bambino otterrà di nuovo il risultato da lui desiderato assumendo la stessa condotta, il procedimento rischierà di perdere la sua efficacia.

Ignorare i comportamenti inadeguati non gravi può essere utile quando il bambino:

- protesta per ogni divieto in modo sproporzionato;
- è dispettoso con i coetanei;
- piagnucola o si lamenta;
- continua in piccole azioni di disturbo (ad esempio, picchiare la penna sul banco);
- cerca di attirare l'attenzione dell'adulto, ad esempio dicendo parolacce.

Punire i comportamenti inadeguati

Di fronte a comportamenti gravemente negativi (ad esempio, aggredire fisicamente e verbalmente gli altri, fare cose pericolose, danneggiare oggetti), è possibile pensare di utilizzare sistemi di punizione più severi rispetto a quelli menzionati perché le tecniche utilizzate per comportamenti meno problematici (disubbidire, dire parolacce), quali ignorare del tutto o applicare il costo della risposta, potrebbero essere insufficienti a far capire al bambino il livello di gravità del suo agire rispetto alle regole della scuola e della società.

La punizione, se ritenuta necessaria, deve essere:

- priva di aggressività; psicologicamente neutra e non tale da essere un attacco alla persona;
- immediata, per vincolarsi strettamente all'azione ritenuta inadeguata;
- proporzionale alla gravità dell'azione compiuta dal bambino e non al grado di fastidio procurato da essa all'adulto;
- facilmente applicabile e inevitabile per il bambino;
- legata al comportamento inadeguato e con esso incompatibile.

Che cosa evitare perché poco efficace

Evitare di utilizzare continui rimproveri e minacce in quanto con questi metodi non si ottiene la modifica del comportamento del bambino.

Anzi, il rapporto con il bambino si inacidisce: il bambino diventa più ostinato, rabbioso, aggressivo, intrattabile, mentre noi ci sentiamo in colpa e arriviamo a punizioni sproporzionate.

Le abilità sociali

e

le regole.



INSEGNARE LE ABILITA' SOCIALI

- CHE COSA SONO LE ABILITA' SOCIALI?
- COSA POSSIAMO FARE PER AIUTARE I NOSTRI ALUNNI AD ACQUISIRLE?

Le COMPETENZE o ABILITÀ SOCIALI

Sono un insieme di abilità consolidate e utilizzate spontaneamente per avviare, sostenere e gestire un' interazione in coppia o in gruppo.

Non sono innate ma devono essere insegnate ed è anche necessario motivare gli alunni ad acquisirle.

È necessario mettere a conoscenza la famiglia su quali abilità sociali la scuola sta lavorando per favorire la generalizzazione dell' apprendimento.

QUALI SONO LE COMPETENZE SOCIALI ?

Gli autori McGinnis, Goldstein, Sprafkin, Gershaw nel libro Manuale di insegnamento delle abilità sociali edito da Erickon hanno diviso le abilità sociali in 5 sezioni:

1. Abilità prerequisite per la vita di classe.
2. Abilità per fare o mantenere amicizie.
3. Abilità di gestione delle emozioni.
4. Abilità per controllare l'aggressività.
5. Abilità per gestire lo stress

Un esempio di procedura:
 Abilità 41: problem solving

Passi:	Spunti per la discussione
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fermati un attimo e di a te stesso: "mi devo calmare". 2. Cerca di individuare esattamente il problema. 3. Rifletti su come potresti risolverlo. 4. Scegli una soluzione soltanto. 5. Mettila in pratica. 6. Chiediti: "Com'è andata?" 	<p>Proporre possibilità per riuscire a calmarsi</p> <p>Spiegare come si deve riflettere sulle cause del proprio nervosismo.</p> <p>Presentare ed analizzare diverse alternative e le loro conseguenze. Spiegare come si valutano le varie soluzioni per poter poi scegliere quella giusta.</p> <p>Se la scelta non funziona l'alunno dovrebbe tentare con un'altra.</p>

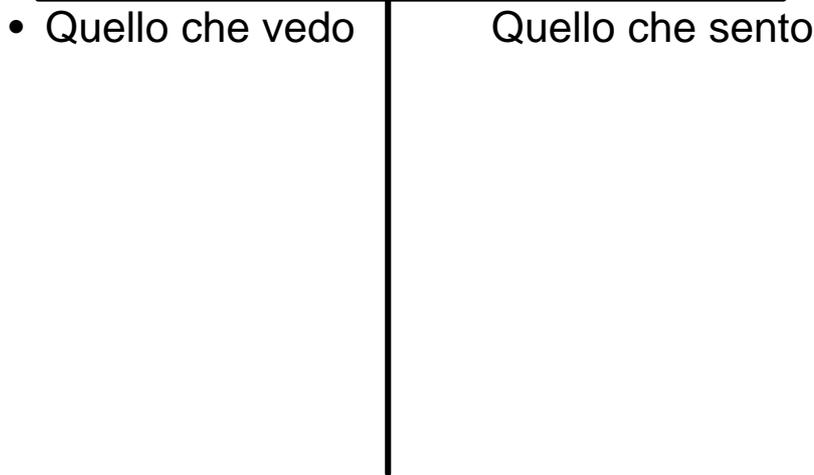
LA CARTA A T

È una tecnica presa dalle strutture per insegnare le abilità sociali nel cooperative learning

Può essere utilizzata sia per la valutazione del comportamento degli alunni sia per individuare i passi o micro-comportamenti dell'abilità che si vuol far acquisire.

Vengono individuati i comportamenti verbali e non verbali dell'abilità espressi in modo specifico, oggettivo e osservabile

Abilità da analizzare



Come proporre il lavoro per scoprire e far proprie le abilità sociali.

Il primo incontro serve ad incoraggiare e motivare gli alunni a partecipare alle attività di gruppo e a spiegare loro quali risultati si potranno ottenere.

L'incontro prevede:

- una **spiegazione** di cosa sono **le abilità sociali**;
- una **spiegazione** delle **fasi di apprendimento** delle abilità sociali;
- una **presentazione** dei conduttori e dei partecipanti;
- la **definizione delle regole del gruppo**;
- la **spiegazione del sistema di rinforzamento**

Prima lezione

Prevede le seguenti procedure:

- rivedere le regole del gruppo o **Promemoria**;
- rivedere il **programma di rinforzamento**;
- compilare una **lista di abilità sociali** che gli alunni ritengono di dover imparare;
- rivedere le **fasi di apprendimento** delle abilità
- **mostrare (modeling)**
- **provare (role playing)**
- **discutere (feedback)**
- **esercitarsi (generalizzazione)**
- introdurre l'idea di scomporre un'abilità in diversi **passi** per renderla più facile;

- passare alla **prima abilità**, seguendo la procedura generale valida per tutte le successive sessioni.

LA FORMULAZIONE DEI PASSI COMPORTAMENTALI

Una volta scelta l'abilità, gli alunni devono "aiutare l'insegnante" a determinare i **passi comportamentali** che la compongono.

Ad esempio se l'abilità prescelta è "ascoltare" vanno stimolati con domande tipo "Cosa si fa per far capire che ci si sta concentrando?"

I diversi passi devono venire formulati con vocaboli di facile comprensione e memorizzazione.

Una volta stabiliti dovranno essere trascritti su un cartellone

Successivamente si passa alle seguenti procedure:

- Chiedere agli alunni (in base all'età) di riferire sugli esercizi di casa;
- Presentare un quadro generale dell'abilità su cui si lavorerà (rivolgere domande che li aiutino a definirla con parole loro);
- Formulare i passi dell'abilità;
- Usare la tecnica del modeling (presentare alcuni esempi significativi di impiego dell'abilità e invitarli ad osservare ogni passo);
- Discutere il modeling (in che modo il modello ricorda loro situazioni concrete vissute); la **discussione** viene usata come tecnica di insegnamento (interventi pertinenti) e serve come verifica (facendo ripetere i concetti si verifica la comprensione);
- Organizzare la simulazione del ruolo (il role playing);
- Mettere in atto il feedback informativo (ovvero erogare un rinforzatore adeguato al role playing precedente);
- Aiutare l'attore principale a preparare gli esercizi

SUGGERIMENTI PRATICI

Per un apprendimento efficace, si dovrebbe **introdurre l'abilità successiva solo quando il soggetto ha dimostrato di aver appreso tutti i passi della precedente**.

Quando si introducono **abilità più complesse**, occorreranno anche **diverse settimane** prima di passare alla successiva.

Un **ripasso periodico delle abilità già espresse** le rafforzerà e ne solleciterà l'applicazione in contesti nuovi.

Le abilità, i passi e gli accorgimenti per favorire la generalizzazione possono essere modificati in funzione del tipo di alunno e di gruppo che dovranno applicarli.

Sarà necessario **semplificare molti passi comportamentali per poter applicare il programma con i bambini più piccoli o con problemi di apprendimento.**

PERCORSO DIDATTICO: RISPETTARE IL TURNO DI PAROLA

- Braingstorming sul comportamento:
- Che cosa significa?
- A che cosa serve?
- Esempificazione di circostanze in cui l' uso di questo comportamento risulta vantaggioso?
- Stesura dei passi comportamentali con l' utilizzo della carta a T (conto fino a tre, guardo se qualcuno sta parlando, alzo la mano, aspetto, parlo)
- Modeling comportamentale da parte dell' insegnante
- Circle-time: revisione del modeling
- Gettoni (alunni in gruppo, ogni alunno ha dei gettoni, ogni volta che parla ne spende uno e non può più prendere la parola fino a quando tutti non hanno parlato, il giro poi ricomincia)
- Disegni dei diversi passi comportamentali e costruzione del cartellone
- Token economy

PROMEMORIA

ABILITA' : NON LASCIARSI COINVOLGERE NEI LITIGI

1. Fermati un attimo e conta fino a 10.
2. Pensa a cosa puoi fare: Allontanarsi un momento;
3. Parlare con la persona in modo amichevole
4. Chiedere alla maestra di aiutarti a risolvere il problema.
5. Metti in pratica la scelta fatta.

COME E' ANDATA?.....

SCHEDA DI AUTOMONITORAGGIO

NOME ALUNNO:

DATA:

Che cosa mi ha dato soddisfazione fare?

Che cosa mi è costato di più fare?

Che cosa potrei fare per migliorarmi?

IL FEEDBACK INFORMATIVO

È il riscontro al comportamento emesso. Può assumere la forma di:

- Suggerimenti costruttivi
- Aiuti diretti, istruzioni
- Rinforzatori (materiali o sociali)

Per **rinforzatore** si intende qualsiasi evento che aumenti la successiva probabilità di emissione di un dato comportamento.

Esistono tre tipi di rinforzatori:

- Il rinforzatore materiale o tangibile (gettoni, medaglie, cibo ...)
- Il rinforzatore sociale (la lode o l'approvazione espressa da altri)
- L' autorinforzatore (una valutazione positiva che il soggetto stesso dà del suo comportamento)

Caratteristiche del rinforzamento:

- deve essere qualcosa di piacevole o gratificante;
- deve essere erogato subito dopo il comportamento desiderato;
- deve essere coerente con il comportamento richiesto;
- in generale, quanto più è grande, tanto più positiva sarà la sua influenza sulle prestazioni del soggetto;
- vi devono essere sufficienti "occasioni" per il rinforzamento di un comportamento adeguato;
- Il rinforzatore dovrebbe essere erogato secondo un programma inizialmente continuo e quindi progressivamente intermittente.
- All'inizio invitare l'attore ad ascoltare i commenti degli altri, prima di dargli la possibilità di valutare da sé il proprio comportamento.
- Gli osservatori devono dire se ogni passo è stato compiuto o meno, e in che modo.
- Gli altri alunni possono dare suggerimenti all'attore su cosa fare per migliorare ulteriormente la prestazione.
- E' importante erogare il rinforzatore solo quando sono stati eseguiti tutti i passi.
- Rinforzare il coattore per essersi dimostrato disponibile e utile.
- Lodare alcuni aspetti particolari del comportamento ("ti sei espresso bene"...).
- Non erogare alcun rinforzatore quando il role playing si allontana eccessivamente dai passi previsti (tranne nei primi tentativi).
- Rinforzare il soggetto che ha conseguito visibili miglioramenti.

LA GENERALIZZAZIONE DEGLI APPRENDIMENTI

Rafforzamento effettivo dei comportamenti appresi nella vita di tutti i giorni e per raggiungere questo obiettivo è necessario e importante il coinvolgimento dei genitori.

Le strategie per la generalizzazione e il mantenimento saranno facilitate da:

- **Sistemi di rinforzamento**
- **Contesto, materiale didattico e personale educativo**
- **Sovrapprendimento, ripasso ed istruzioni dirette**

Un sistema efficace perché gli apprendimenti possano essere trasferiti dal piano didattico a quello pratico, è quello dei "compiti a casa".

Ci sono quattro livelli di compiti:

- **Livello 1** L' alunno pensa a delle situazioni in cui potrebbe aver bisogno di impiegare una certa abilità con persone scelte da lui, poi completa un'apposita scheda in cui è invitato a valutare le sue prestazioni.
- **Livello 2** Una volta individuata l'abilità, non è l'alunno che sceglie il momento e i compagni, ma è l'insegnante che lo avverte quando gli richiede un determinato comportamento; il bambino completa la scheda per casa.
- **Livello 3** Prevede l' autovalutazione: l'alunno deve completare una scheda opportunamente predisposta, descrivendo anche i vari passi compiuti e indicando quando ha impiegato quella data abilità.
- **Livello 4** Prevede l'utilizzo di una scheda di autoregistrazione delle frequenza delle abilità utilizzate al di fuori della classe.

Il rinforzo positivo

- " **rinforzamento materiale** " : consiste nel fornire ricompense " concrete " all'alunno che si è comportato in maniera positiva; consistono in alimenti, oggetti, attività premio.
- " **rinforzamento sociale** " : consiste nell'esprimere elogio, approvazione o attenzione nei confronti degli alunni che mostrano comportamenti positivi in classe.
- " **il modellaggio (shaping)** " : è il rinforzamento di comportamenti che inizialmente possono essere imperfetti o parziali. Quando poi il bambino acquisisce sempre maggiore sicurezza in quel comportamento, egli riceve il premio per i progressi raggiunti. L'insegnante effettua perciò il "modellaggio" della prestazione dell'alunno

Alcuni esempi di abilità scomposte in passi

Abilità: lavorare in silenzio

Passi

Guarda quello che devi fare.

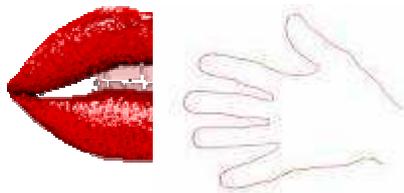


Chiedi spiegazioni se non hai capito.

Maestra
...?



Dopo chiudi la bocca con la mano.



Di' a te stesso: - Farò il compito senza parlare.

Non parlerò!

Alla fine pensa: - Benissimo, ci sono riuscito!!

Ci sono
riuscito !!

**Abilità sociale: Rispettare il turno di parola
passi**

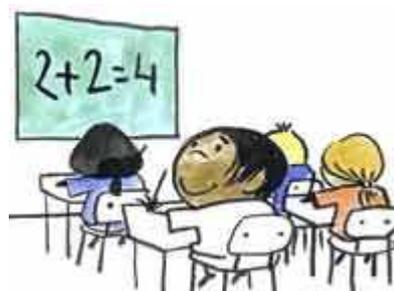
Penso a quello che devo dire



Alzo la mano



Guardo se qualcuno sta parlando



Aspetto che abbia finito



Maestra...

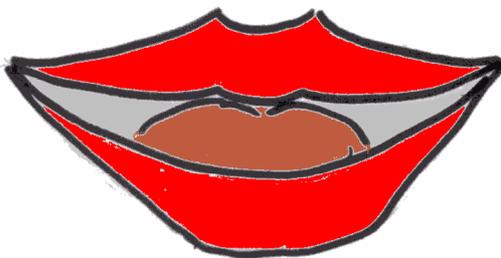
Parlo



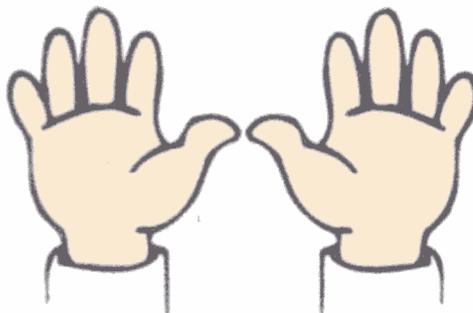
GUARDA CHI TI PARLA



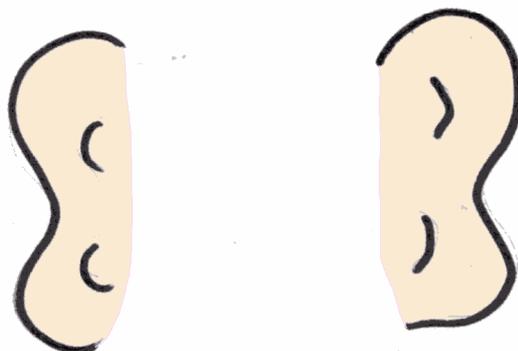
CHIUDI LA BOCCA



FERMA LE MANI



ASCOLTA QUELLO CHE VIENE DETTO



Un'abilità sociale perché diventi concretamente un comportamento deve farla diventare

una regola

Le regole dovrebbero essere ben definite e su comportamenti positivi.

È importante che si seguano queste procedure per coinvolgere i bambini nella stesura delle regole di classe. Di conseguenza l'insegnante dovrebbe:

- Stabilire un accordo
- Usare verbi d'azione
- Sempre al positivo
- Scegliere comportamenti misurabili, *dividere in piccoli passi*
- Usare dei segnali
- Scegliere un numero limitato
- Esporre le regole

È, inoltre importante

Identificare quali sono i **comportamenti specifici** che i bambini devono mettere in atto per attenersi alle regole.

Stabilire **conseguenze logiche negative** per i comportamenti che violano le regole e gratificazioni per il rispetto delle stesse (compiti riparatori, piccole sanzioni, medaglie, piccoli premi...)

Definire quali saranno le **responsabilità dell' insegnante** nel far rispettare le regole. (tabella 2)

Mantenere la comunicazione tra insegnanti , alunni e genitori.

ALCUNI SUGGERIMENTI PER MIGLIORARE IL RAPPORTO CON I NOSTRI BAMBINI

- Limitiamo i “no” a poche situazioni
- Non costringiamolo a fare quello che diciamo per partito preso ma per cause oggettive
- Consideriamo sempre il suo punto di vista (ogni bambino ha bisogno di sentirsi autonomo, protagonista)
- Coinvolgiamolo nelle decisioni cercando un punto di incontro
- Comuniciamogli quello che ci aspettiamo da lui
- Definiamogli in anticipo i limiti e spieghiamogli le nostre ragioni
- In caso di conflitto dedichiamo del tempo per trovare un accordo rispettando le esigenze di entrambi in modo da risolvere il problema senza vincitori né perdenti.

Tabella 2

REGOLA	COSA CI SI ASPETTA DAGLI ALUNNI	RESPONSABILITÀ DELL'INSEGNANTE
Entrare in classe in ordine	<ul style="list-style-type: none"> - Entrare in classe con calma e parlare piano. - Sistemare le proprie cose. - Sedersi al proprio posto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rimanere in piedi davanti alle porta - Aspettare che tutti siano entrati per cominciare a parlare con gli alunni - Decidere dove far depositare cappotti. - Trovare una sistemazione fisse ai banchi - Consegnare i compiti - Valorizzare i comportamenti appropriati degli alunni

Contratto che si può stipulare con gli alunni per rispettare i passi.
Questo serve per rendere responsabili all'impegno.

Io

Mi impegno a seguire i passi decisi insieme

per entrare in classe in ordine

Riceverò una medaglia ogni volta che riuscirò a mantenere il
comportamento 

Firma

QUANDO LE REGOLE NON VENGONO RISPETTATE

Non è sempre facile far rispettare le regole e per i bambini non è automatico rispettarle, di conseguenza sarebbe bene: evitare di utilizzare continui rimproveri e minacce in quanto con questi metodi non si ottiene la modifica del comportamento del bambino. Anzi, il rapporto con il bambino si inacidisce: il bambino diventa più ostinato, rabbioso, aggressivo, intrattabile, mentre noi ci sentiamo in colpa e passiamo da punizioni sproporzionate concessioni.

È molto meglio **RIPRENDERE E RICORDARE**

- Facciamo riferimento al cartellone dove la regola è disegnata
- Chiediamo aiuto alla classe e ricordiamo insieme ciò che è stato deciso
- Tiriamo fuori il contratto

Soprattutto ci si deve ricordare che l'acquisizione e la generalizzazione delle abilità sociali e delle regole è un processo lento, molto lento.



È, INOLTRE, BASILARE IL COINVOLGIMENTO DEI GENITORI.

È importante comunicare alle famiglie ciò che si sta facendo a scuola. Alle volte serve anche per dare un'opportunità ai genitori di intraprendere strade diverse da quelle che conoscono per avere un buon rapporto con i figli.

**Cari genitori,
in questo periodo stiamo imparando alcune abilità sociali che ci aiutano a stare meglio con i compagni e a fare amicizia.**

Abbiamo preparato un piano d'azione.

Le abilità in cui ci esercitiamo possono essere applicate a casa e a scuola.

Sul quadernetto scriverò il nome dell' abilità e i passi per raggiungerla.

Voi potrete aiutarmi incoraggiandomi ad applicare le abilità e ricordandomi che devo mettere un segno sul quadernetto ogni volta che ci riesco.

La maestra ogni volta che farò uno sforzo per comportarmi come abbiamo deciso mi incollerà una medaglia sul quadernetto.

Ho bisogno di essere incoraggiato ad affrontare questa fatica, ma anche con il vostro aiuto, potrò diventare una super bambina.



Grazie mamma, grazie papà.

La vostra bambina

Questo è l'esempio di una lettera scritta ai genitori per renderli partecipi di ciò che si sta facendo e per richiedere il loro aiuto.

UN ACCENNO AL MONDO EMOTIVO DEL BAMBINO DDAI

Il bambino con DDAI, o per impulsività o per scarse abilità metacognitive, non riesce sufficientemente a avere un dialogo interno, e quindi non è sempre pronto alla riflessione in presenza di un dato evento. Egli inevitabilmente attribuisce una causa a ciò che avviene, ma non è in grado di identificare adeguatamente tutte le variabili in gioco in una determinata situazione, e quindi di trarre delle inferenze funzionali

È perciò frequente che ricorra a interpretazioni da una parte poco realistiche, dall'altra poco funzionali, per esempio oscillando tra cognizioni quali «lo non valgo niente» e «Sono stato fortunato». Attribuzioni di questo tipo sono senz'altro poco funzionali (se utilizzate di frequente) in quanto lasciano poco margine alla possibilità di cambiamento e quindi all'impegno (in effetti non ha senso sforzarsi se comunque «non si vale niente») e possono consolidare stati emotivi caratterizzati da frustrazione, svalutazione e quindi bassa autostima.

Sarebbe, quindi, opportuno lavorare sulle emozioni sottolineando l'importanza di raggiungere un certo equilibrio e benessere emotivo sviluppando le capacità di pensare in modo razionale e costruttivo piuttosto che utilizzare pensieri poco utili.

Esempio di percorso:

- rendere quanto più consapevole l'alunno delle proprie reazioni emotive, ampliando il bagaglio di espressioni verbali atte a descrivere le emozioni;
- renderlo consapevole della relazione esistente tra pensieri e stati d'animo e della presenza di pensieri irrazionali e disfunzionali che presentano spesso le seguenti caratteristiche:
 - descrivono in modo non realistico gli eventi distorcendoli;
 - sono pensieri esagerati;
 - non aiutano a raggiungere i propri scopi;
 - portano a reazioni emotive eccessivamente intense e prolungate, e quindi a uno stato di malessere;
 - insegnare, ponendosi innanzitutto come modello, un repertorio di convinzioni azionali per affrontare situazioni difficili. (Tavola 5)

(Tavola 5)

Il labirinto dei pensieri

Per trovare la via di uscita di questo labirinto dovrai passare attraverso pensieri utili e costruttivi. Evita i pensieri dannosi e negativi perché ti faranno rimanere intrappolato. Terminato il percorso, colora di arancione le nuvolette con i pensieri utili.

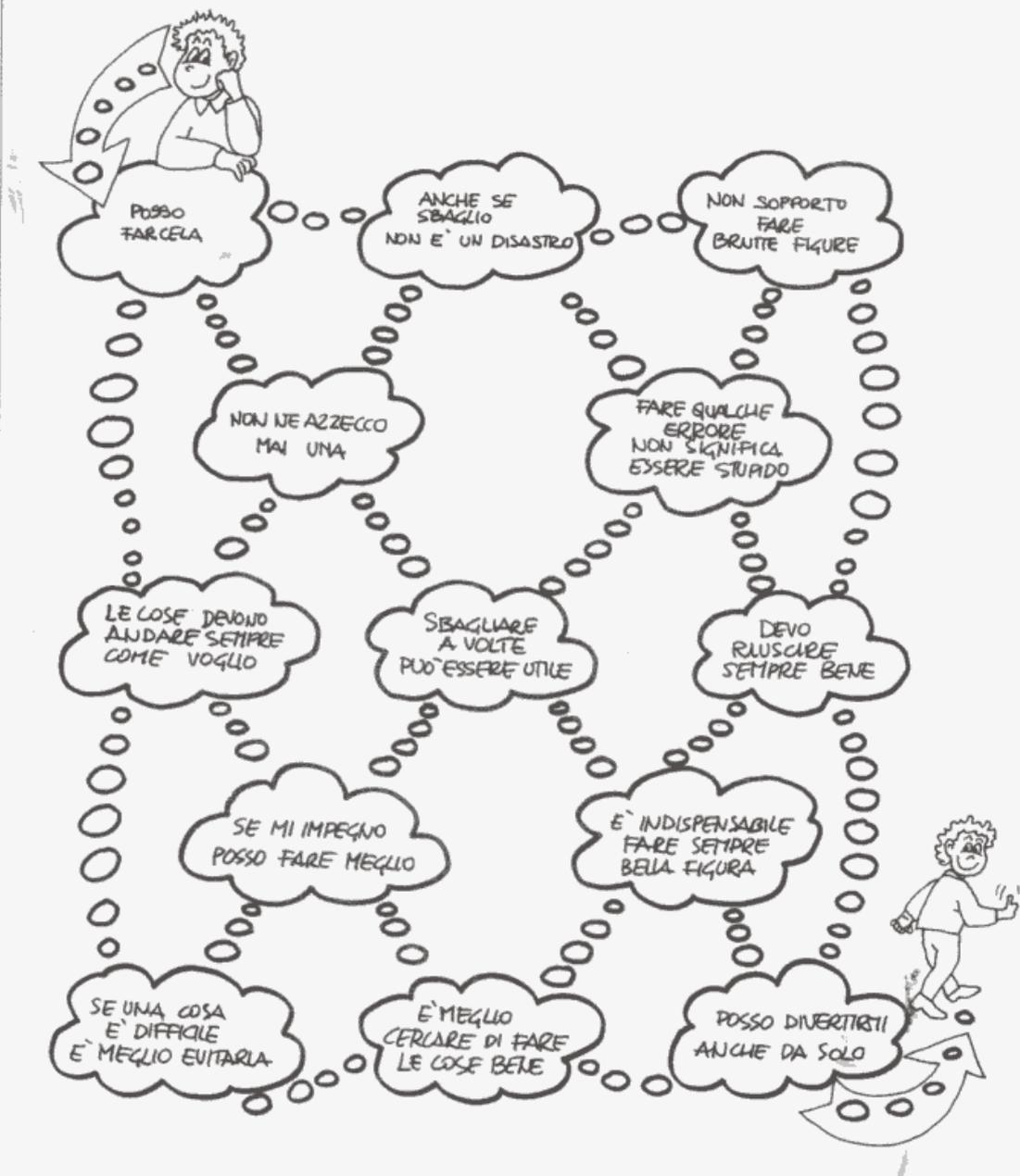


Fig. 8.3 Esempio di attività da proporre alla classe per l'educazione razionale-emotiva (Di Pietro, 1999).

E i genitori?

Possono diventare

una risorsa?

Ci sono genitori che giustificano i comportamenti problematici dei figli considerandoli fattori costituzionali («È fatto così», «Ho provato tanto a correggerlo, ma è il suo carattere»), o conseguenza di loro mancanze («Sono un pessimo genitore», «Sono troppo debole per gestire i miei figli») o atteggiamenti malevoli («E una piccola carogna», «Lo fa apposta per farmi disperare», «Mi dà sempre e solo problemi»). Quando il comportamento del genitore è guidato da convinzioni non realistiche, difficilmente la famiglia riesce ad avviare e mantenere nel tempo un'azione educativa e terapeutica efficace.

Se un genitore si sofferma solo sui punti di debolezza del figlio, potrebbe percepirlo come complessivamente inadeguato, e di conseguenza sentirsi in colpa per non riuscire a «renderlo migliore». Di conseguenza, rischia di fornirgli un eccessivo supporto, e, presupponendo che il bambino non sia in grado di eseguire una serie di operazioni, può impedirgli di sperimentare situazioni nuove e difficili. Se invece i genitori e gli insegnanti cominciano a ristrutturare il modo di percepire la situazione, si creerà una «nuova aspettativa», secondo la quale ci si aspetta dal bambino comportamenti adeguati. In pratica, ogni volta che gli insegnanti si trovano a relazionarsi con una famiglia con un ragazzo ADHD devono necessariamente prevenire o curare i vissuti depressivi e/o rabbiosi che si sono instaurati e cercare di rompere i circoli viziosi diseducativi che impediscono la riuscita dei timidi tentativi che la scuola ha messo in atto per permettere una autoregolazione dei comportamenti del loro figlio.

LA SCUOLA DEVE, QUINDI, COMUNICARE IN MODO EFFICACE CON LA FAMIGLIA

Come?

- Essendo sinceri e chiari
- Usando un linguaggio adatto alla situazione
- Rispettando l'altro

Avendo, cioè, un comportamento ASSERTIVO

Il comportamento assertivo si dimostra attraverso la decisione e non rinuncia, è orientato all'azione, consapevole, coerente, leale, corretto, è difendere i propri diritti e riconoscere quelli degli altri.

Una persona assertiva guarda direttamente negli occhi, usa un linguaggio cortese ma fermo, incoraggiante e fiducioso, espone con chiarezza, non interrompe l'interlocutore, dà e accetta consigli.

Così, chi parla prova una sensazione che rinforza la sua autostima e si sente considerato dagli altri.

Chi ascolta si sente, a sua volta, considerato e rispettato, aumenta la sua disponibilità e comunque diminuisce la tensione nella comunicazione

Come dire ai genitori che il loro figlio potrebbe avere la sindrome ADHD?

È opportuno presentare il bambino il più possibile in positivo. È importante che gli educatori evidenzino anche le più piccole cose positive che egli compie, i minimi progressi, per quanto ovvi, che fa. Ognuna di queste azioni deve diventare occasione per lodarlo, per dirgli che sono contenti del suo impegno.

Che consigli dare?

I genitori dovranno, di comune accordo e anche insieme con gli insegnanti, stabilire delle regole e farle rispettare. Davanti ai figli non possono esserci segni di disaccordo o di discussione tra i genitori circa la loro applicazione e avere delle strategie per insegnarle e la scuola deve assumere lo stesso linguaggio.

Dovrebbero riprendere il controllo della situazione, sapendo che sono loro a decidere perché sono loro gli adulti.

Riconoscere che il loro comportamento influenza quello del figlio ed essere consapevoli che le minacce non mantenute sono dannose.

Anche le ripetute raccomandazioni non servono a nulla: bisogna agire e non parlare.

Sarebbe, inoltre, opportuno favorire una giusta quantità di attività fisica: molto adatti sono gli sport di squadra (che insegnano a mettere a freno l'impulsività in favore di un risultato collettivo) e gli sport che insegnano l'autocontrollo.

Gli insegnanti possono aiutare i genitori a definire il problema e ad analizzare le situazioni per identificare i fattori che favoriscono l'instabilità del bambino: gli antecedenti (eventi che predicono l'insorgenza di comportamenti negativi), i comportamenti-problema (analisi precisa di quello che il bambino compie) e le conseguenze (cosa succede dopo che il bambino ha manifestato un comportamento problematico).

Possono indicare di creare abitudini, routine, regole e a fornire delle informazioni di ritorno (i genitori informano il bambino su come si sta comportando)

Insegnare ai genitori ad individuare in modo più preciso i comportamenti negativi del bambino.

Il genitore dovrebbe cercare di tentare una soluzione al problema mostrandosi come modello positivo sottolineando la fatica e gli sforzi che ciascuna persona compie per migliorarsi.

Il bambino osserva e imita i genitori, se questi sono modelli positivi, credibili e non troppo lontani da sé.

I genitori dovrebbero riconoscere gli eventi "premonitori" di comportamenti problematici per riuscire ad agire in anticipo ed evitare i soliti inconvenienti.

Sono poco efficaci queste azioni:

- Dare istruzioni vaghe, non specificando esattamente quello che il bambino deve fare (ad esempio: «fa il bravo», «piantala», «non farmi arrabbiare», ecc.).
- Dare comandi in forma interrogativa, facendo una domanda al fine di indurre il bambino a fare ciò che si vorrebbe (ad esempio: «ti dispiacerebbe mettere via i tuoi giocattoli?»).
- Dare più comandi contemporaneamente, dicendo troppe cose da fare in una sola volta (ad esempio: «metti via i giochi, cambiati e vieni a tavola»).
- Ripetere frequentemente gli stessi comandi e continuare a ripetere le stesse richieste senza applicare delle conseguenze negative alle inadempienze del bambino.
- Quando il bambino è «sul piede di guerra» e difficile da gestire, lasciare che faccia quello che vuole.
- Per ottenere ciò che si vuole si continua a gridare e a minacciare il bambino.
- Non prestare eccessiva attenzione o addirittura ignorare il bambino, quando manifesta comportamenti appropriati.
- Prestare attenzione o, involontariamente, gratificare il bambino quando si comporta in modo negativo (ad esempio, essere più attenti a lui quando ha un comportamento distruttivo, quando si lamenta per dei problemi fisici, quando afferma che un compito è troppo difficile, ecc.).
- Sgridare e minacciare troppo frequentemente.
- Non lasciare che il bambino tenti di affrontare le difficoltà in modo autonomo.

Parent - Training

Per parent training s'intende una serie d'interventi rivolti ai genitori di bambini DDAI, svolti singolarmente o a piccoli gruppi di 5-6 coppie. Generalmente questi interventi cercano di fornire ai genitori informazioni in merito al disturbo del figlio e di stimolare alcune riflessioni sui metodi educativi che si rivelano più efficaci. Rispetto alla cura farmacologica sicuramente il parent training ha un effetto meno diretto sui sintomi cardine tipici dell'ADHD, ma migliora significativamente il funzionamento globale di bambini e adolescenti. L'efficacia di tali interventi è verosimilmente proporzionale all'età del bambino coinvolto (risulta difficile modificare delle consuetudini educative consolidate da anni) ed influenzata negativamente dalla possibilità che uno dei genitori possa essere affetto dallo stesso disturbo del figlio, in particolare se si tratta delle madri.

Le componenti essenziali del parent training

- Favorire la modifica di pensieri ed atteggiamenti non positivi al cambiamento
- Favorire una migliore gestione delle problematiche cognitive e comportamentali del bambino
- Favorire uno scambio di esperienze

