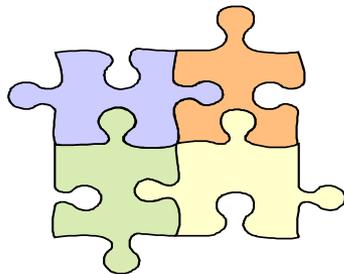


17 Settembre 2014
Venezia

ADHD: Come intervenire in Classe



Dott.ssa Donatella Benetti
Dott.ssa Alessandra Cagnin



Studio di Psicologia e Psicoterapia per l'Età Evolutiva

Fiesso d'Artico (Ve)

Sede AIDAI – Veneto (Associazione Italiana Disturbi di Attenzione ed Iperattività - Sezione Veneto)

TEL. 041-5160879

STRATEGIE DI INTERVENTO

CONTROLLO DEGLI ANTECEDENTI

- Regolarità
- Prevedibilità
- Regole
- Anticipare

CONTROLLO DEL COMPORTAMENTO

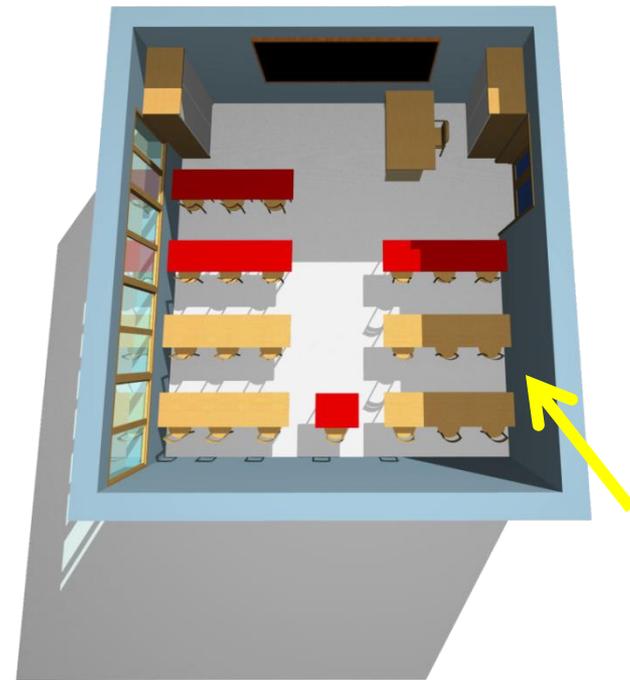
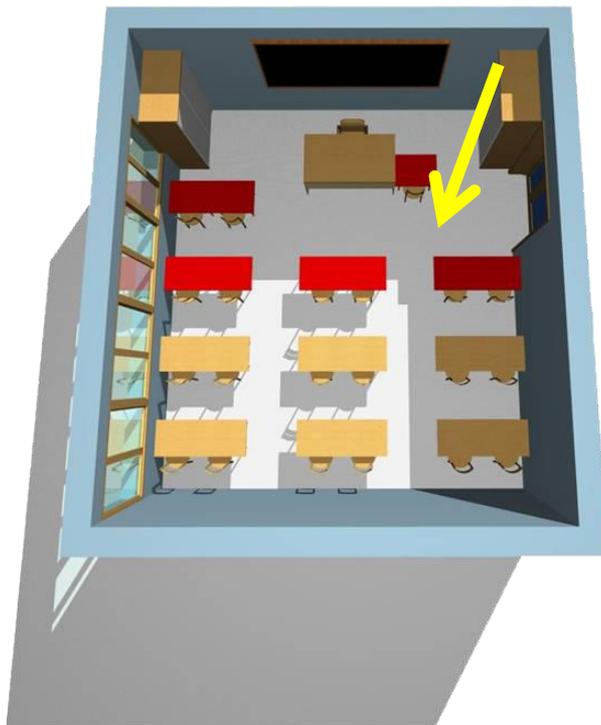
- Training sull'attenzione
- Autoistruzioni

CONTROLLO DEI CONSEGUENTI

- Gratificare
- Token economy
- Ignorare
- Costo della risposta
- Time out

“Qual è il posto in cui presto maggiore attenzione?”

Ogni alunno può individuare il posto adatto (**banchi rossi**) e lo evidenzia nel disegno della piantina della classe esposta in aula.



Predisporre un contesto facilitante

- ✓ Instaurare delle routine:

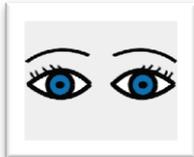
tutte le regolarità e le scadenze prestabilite forniscono al bambino una cornice di supporto nella comprensione di ciò che accade intorno a lui.



Gli avvenimenti che si ripetono sistematicamente lo aiutano a tenere presente i suoi impegni e a pianificare i suoi tempi, in quanto rendono più strutturato e prevedibile il tempo

- ✓ Offrire informazioni di ritorno all'alunno:

spiegargli perché si sia verificata una determinata conseguenza, dando chiare indicazioni sul grado di correttezza o meno del suo comportamento

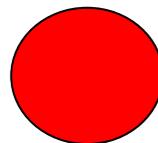


Programma della lezione

Cosa si fa



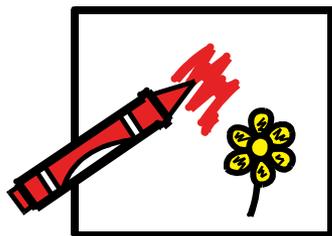
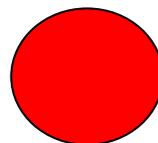
Leggere



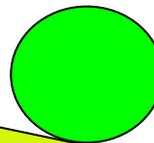
Quanto è lungo



Scrivere



Fare il disegno

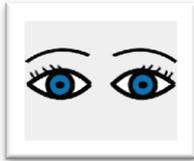


Quanto è difficile

Poco tempo	Tempo Medio	Molto tempo
		

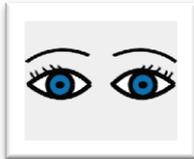
Facile	Alla mia portata	Difficile
		
		

ASPETTARE



Aspetto più volentieri se so cosa accadrà dopo.

Nessuno di noi si impegna per un tempo indefinito in una attività seppur piacevole.



Comunicare il cambiamento: il passaggio da un'attività all'altra

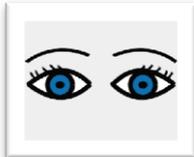
Preparare gli alunni a un cambiamento, avvisandoli che il momento si avvicina

Far sapere quanto dura un'attività (timer, orologio, sbarrando le attività già svolte...)

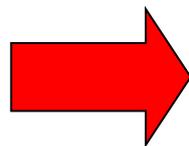
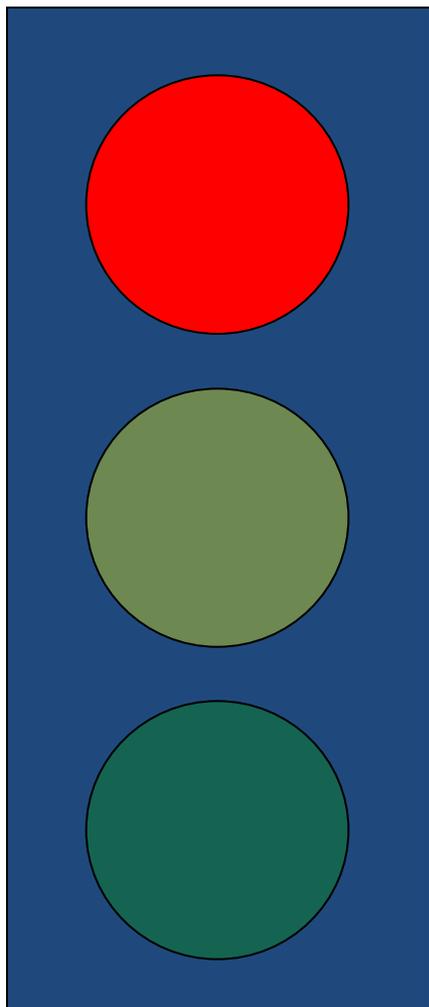
Dare informazioni che preparino i bambini all'avvenimento successivo

Far sapere quando si potrà tornare all'attività che non vogliono lasciare

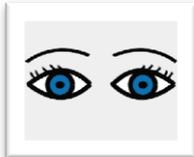
Il "DOPO" non basta...



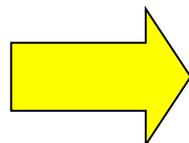
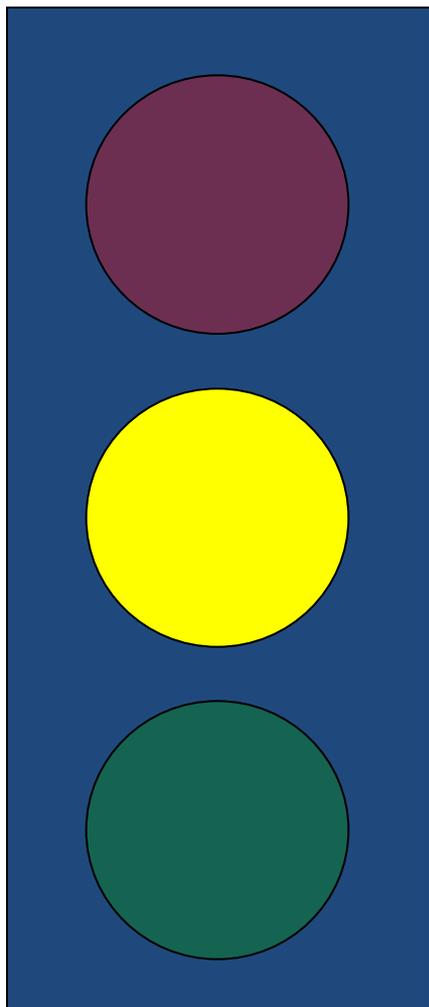
IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



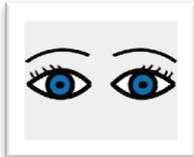
Attività più impegnative:
Spiegazioni, verifiche



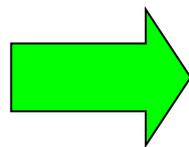
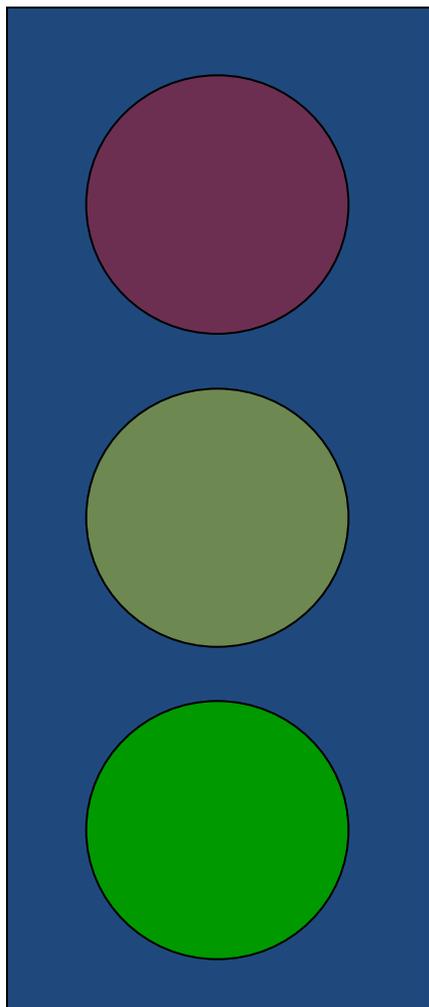
IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



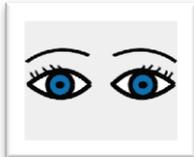
Attività intermedie:
Discussione...



IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



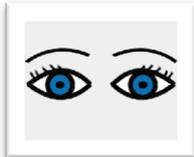
Attività più leggere:
Disegnare, colorare...



Per regolare le conversazioni, evitando l'impulsività degli interventi, usiamo la **STRATEGIA DEL "VIGILE"**: un bambino a turno ha il compito di "dirigere il traffico delle parole"



Per regolare il **volume** della classe
durante le attività usiamo il



VOLUMOMETRO!

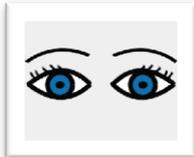
Lavori di gruppo, a coppie = volume 1 o 2

Momenti di ascolto = volume 0

Interventi individuali e lettura a voce alta = volume 6 o 7

....

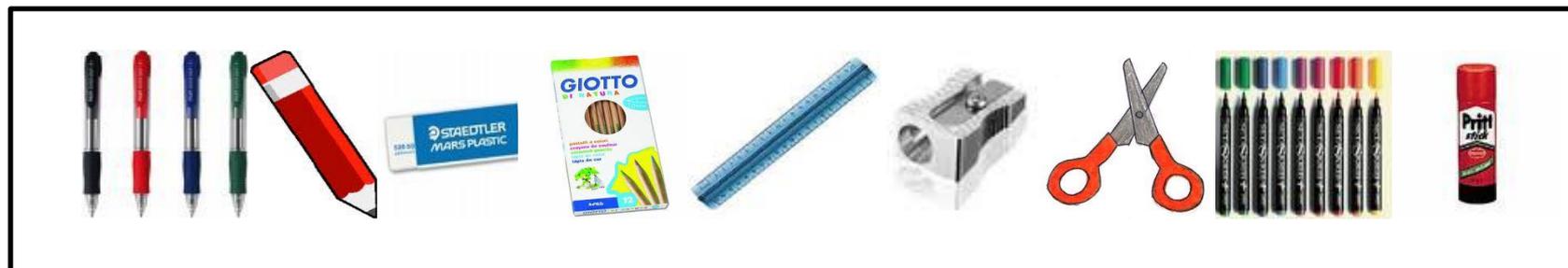




Molto spesso il bambino con ADHD non ha il materiale necessario per le attività quotidiane e allora ...

Uno strumento per non dimenticare!!!

Nell'astuccio c'è tutto il materiale che mi serve?





Le regole efficaci

- espresse come proposizioni, non divieti
- descrivono le azioni in modo operativo
- poche
- brevi, semplici e chiare
- usano simboli, disegni, foto colorate
- concordate con i bambini

1. Coinvolgimento degli alunni nella messa a punto delle regole attraverso discussione partecipata

2. Brevi e poco numerose (al massimo 4 o 5)

3. Formulazione chiara e specifica, non interpretabile

4. Concrete e con riscontro pratico nella vita di tutti i giorni:

descrittive dell'azione in modo operativo

5. Eque, adatte all'età degli alunni, funzionali al benessere dell'intera classe

6. In forma di proposizioni e non di divieti: con formulazione positiva e/o con simboli pittorici colorati

7. Con specifiche conseguenze o penalità dell'infrazione

8. Ritorno periodico con modifiche

STRATEGIE DI INTERVENTO

CONTROLLO DEGLI ANTECEDENTI

- Regolarità
- Prevedibilità
- Regole
- Anticipare

CONTROLLO DEL COMPORTAMENTO

- Training sull'attenzione
- Autoistruzioni

CONTROLLO DEI CONSEGUENTI

- Gratificare
- Token economy
- Ignorare
- Costo della risposta
- Time out

Training sull'Attenzione

1. capacità di comprendere la consegna (*attenzione selettiva*)
2. tenuta attenta (*attenzione mantenuta*)
3. controllo dell'impulsività (*tempo di reazione*)

1. Difficoltà a porre attenzione alle consegne

- Prima che si cominci a a lavorare, far rileggere la consegna, chiedendo anche di ripetere con parole proprie cosa bisogna fare.
- Far sottolineare con pennarello rosso le parti salienti delle istruzioni, con l'aiuto dell'insegnante.
- Costruire un piano d'azione per punti, da depennare o contrassegnare ad ogni micro-obiettivo raggiunto.

2. Difficoltà a mantenere l'attenzione nel tempo

Si riduce se nella gestione delle attività vengono considerati questi tre principi:

1. Brevità;
2. Varietà;
3. Struttura.

2. Difficoltà a mantenere l'attenzione nel tempo

- Farsi un'idea abbastanza precisa sul tempo di “tenuta attenta”.
- Spezzettare i compiti lunghi con brevi pause o variando l'attività al suo interno, proponendo procedure diverse.
- Con l'esercizio sarà possibile allenare il bambino a mantenersi concentrato per periodi sempre più ampi.

3. Impulsività e Scarsa Pianificazione

☐ Stabilire routine

- *Es: Tra la lettura o la scrittura delle consegne e l'inizio dello svolgimento del compito, chiedere al bambino di posare la penna per un tempo prestabilito.*
- *Es: Stabilire che "è valido" cominciare il lavoro solo quando è l'insegnante a dare il via.*

☐ Utilizzare procedure fisse di pianificazione del compito

Procedure di Controllo



PROBLEMA DI
AUTOREGOLAZIONE

- Il bambino ADHD ha processi di controllo poco attivi
- Il bambino sa in linea teorica cosa e come dovrebbe fare, ma non utilizza l'informazione al momento giusto



- 1) Frequenti informazioni di ritorno (evitare perseverazioni nell'errore)
- 2) Verbalizzare il comportamento atteso e corretto (micro obiettivo)
- 3) Non stigmatizzare l'inesattezza

Non stigmatizzare l'inesattezza

- Passando tra i banchi...



**«HAI SBAGLIATO:
CONTROLLA E RIFAI»**

Non stigmatizzare l'inesattezza

- Passando tra i banchi...

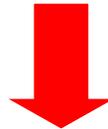
**«PROVIAMO A
RICONTROLLARE IL
TESTO?
CI DA' INFORMAZIONI
PIU' PRECISE SU COME
SVOLGERLO.
PROVIAMO INSIEME»**

**Quante più
informazioni
forniamo nel
momento
opportuno, tanto
più ci possiamo
aspettare che il
bambino si trovi
nella condizione
ottimale per cercare
di assecondare le
richieste ambientali**

Procedure di Controllo Efficaci

SEGNALE CONCORDATO

- l'insegnante lo utilizza per riattivare il bambino disattento
- Il bambino lo utilizza per far capire all'insegnante che ha perso il filo

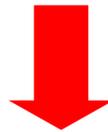


L'uso dei segnali concordati con il bambino può rivelarsi molto utile per migliorarne la consapevolezza rispetto ai propri meccanismi attentivi, non coinvolgendo l'intera classe nella sottolineatura di un comportamento inadeguato.

Procedure di Controllo Efficaci

DIVERSE FORME DI FEEDBACK

→ VOTI, COMMENTI, COMUNICAZIONI, NOTE E PUNIZIONI



Migliorano la consapevolezza del bambino rispetto alla correttezza del proprio comportamento solo se informativi e non giudicanti

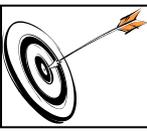
Le note: punizione o forma speciale di attenzione?

- Per molti ADHD le note non sono una punizione, ma una forma speciale di attenzione.
- Gli ADHD si limitano ad apprezzare qualsiasi forma di attenzione, gratificante o punitiva che sia.

Cosa fare allora?

- Ricorrere ad altre forme di reazione al comportamento scorretto e impostare una buona strategia di comunicazione scuola-famiglia che preveda –soprattutto- informazioni su ciò che di positivo il bambino ha fatto

FRASI NEGATIVE DI SVALUTAZIONE	FRASI POSITIVE DI VALORIZZAZIONE
NON HAI CAPITO NIENTE	VEDIAMO SE HO CAPITO IL TUO PUNTO DI VISTA
PERCHE' NON VUOI MAI ASCOLTARMI?	DESIDERO CHE TU MI ASCOLTI
SBRIGATI	HAI DIFFICOLTA' A FARE QUESTO NEL TEMPO PRESTABILITO?
SMETTILA DI COMPORTARTI SEMPRE DA STUPIDO	MI CHIEDO COSA TI SPINGA A COMPORTARTI PSESSO IN QUESTO MODO
DETESTO QUANDO FAI COSI'	MI DISPIACE QUANDO TI COMPORTI COSI'. MI SENTO SCORAGGIATO (autorivelazione)



L'importanza delle autoistruzioni

Per le abilità cognitive



Ma anche per le abilità socio-relazionali





Un modello di comportamento corretto: usare un piano di soluzione nelle situazioni - problema

1. Qual è esattamente il problema?

2. Penso tutte le possibili soluzioni possibili

3. Considero con attenzione tutte le alternative individuate

4. Formulo un piano e lo attuo (risposta)

5. Verifico di avere seguito bene il piano e di aver raggiunto lo scopo

Autoistruzioni verbali (le 5 fasi del piano)

1 «Cosa devo fare?»



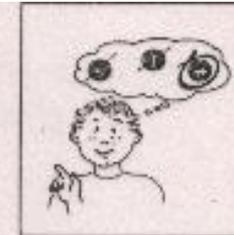
2 «Considero tutte
le possibilità»



3 «Fisso l'attenzione»



4 «Scelgo una risposta»



5 «Controllo
la mia risposta»



STRATEGIE DI INTERVENTO

CONTROLLO DEGLI ANTECEDENTI

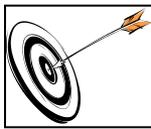
- Regolarità
- Prevedibilità
- Regole
- Anticipare

CONTROLLO DEL COMPORTAMENTO

- Training sull'attenzione
- Allenamento di abilità carenti
- Autoistruzioni

CONTROLLO DEI CONSEGUENTI

- Gratificare
- Token economy
- Ignorare - estinzione
- Costo della risposta
- Time out



COSA INSEGNO? OBIETTIVO "SMART"

S Specifico, Scelto



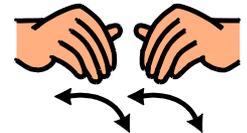
M Misurabile



A Accordato,



legato ad Azioni



R Realistico per lui, Realizzabile per noi



T Timing: a Tempo



Rinforzare i Comportamenti Positivi

- ▶ Gratificare in modo coerente, sempre la stessa azione e ogni volta che si manifesta.
- ▶ Applicare la gratificazione *immediatamente, subito dopo* la manifestazione del comportamento da aumentare.
- ▶ Commisurare la gratificazione allo sforzo che fa l'alunno per manifestare un comportamento da aumentare (*importanza di micro-obiettivi!*).
- ▶ Gratificare riferendosi al comportamento e non giudicando l'alunno.
- ▶ Non aspettare che la gratificazione perda di valore. Utilizzare per un tempo corretto lo stesso premio, potendo contare su una serie di gratificazioni diverse già individuate.

Possibili errori nella fase di gratificazione

- Avere tanta buona volontà e decidere che bisogna gratificare di più gli alunni difficili, ma interrompere il programma dopo qualche difficoltà o risultati deludenti. Se chiediamo impegno e costanza agli alunni dobbiamo manifestarlo prima di tutto noi!
- Gratificare alcuni comportamenti positivi, diversi da quelli concordati con l'alunno (*coerenza*).

Es: Sono proprio contento di te e per questo ti do il premio, anche se non c'entra con quello che devi fare.

- Aggiungere commenti negativi ai rinforzi positivi.

Es: Hai visto che quando ti impegni ce la puoi fare? Ieri invece...

Possibili errori nella fase di gratificazione

- Dare la gratificazione prima del comportamento da aumentare.
Es: Ora ti do il premio se mi prometti che ti comporti bene.
- Fornire involontariamente un rinforzo per far smettere un comportamento negativo.
Es: Smettila di far quel compito così almeno non disturbi più.
- Quando si gratifica un comportamento bisogna essere convinti che l'alunno lo meriti (evitare false gratificazioni): la comunicazione non verbale è più informativa di quella verbale!

Note sui programmi di rinforzo

- ✓ A volte basta anche un solo episodio positivo per instaurare un circolo virtuoso con il bambino e la famiglia.
- ✓ A volte bisogna fare grossi sforzi per ignorare comportamenti finalizzati ad ottenere l'attenzione della classe (serve perseveranza).
- ✓ Molto spesso capita di essere presi dalla rabbia e si fatica ad applicare i programmi di rinforzo: meglio esplicitarlo e trovare qualche soluzione con i colleghi.

Note sui programmi di rinforzo

- ✓ È possibile usare una medesima strategia educativa con i compagni del bambino ADHD, gratificando i comportamenti positivi che essi rivolgono al bambino.
- ✓ Può essere utile prendere nota dei comportamenti da aumentare, delle gratificazioni applicate (in quale giornata e in quale contesto) per monitorare l'evoluzione del comportamento dell'alunno.

L'ECONOMIA A GETTONI

“token economy”



a cosa serve?

- Rinforzare tutti i piccoli e grandi successi
- Spostare l'attenzione sui successi ed evitare di rinforzare – con l'attenzione negativa - gli insuccessi

come?

- Attraverso i gettoni (simboli) si premia l'alunno ogni volta che emette il comportamento desiderato
- A scadenze predeterminate vengono scambiati i “token” con i premi stabiliti



Il cartellone: la token di classe

Per incentivare il comportamento positivo si utilizza la modalità del

RINFORZO POSITIVO, SOTTO FORMA DI PREMIO COLLETTIVO:

un pezzo di puzzle di un tandem colorato, dato dopo ogni verifica, e una sorpresa quando si sarebbe ultimato: la visione di un film.



Nome _____



MI IMPEGNO A

ATTIVITÀ MOTORIA



I Comportamenti Negativi



Strategie sulle conseguenze negative

- Ignorare
- Costo della risposta
- Contratto Comportamentale
- Punizione

Ignorare

- ❑ L'attenzione dell'adulto è un'efficace gratificazione.
- ❑ Togliere l'attenzione, quindi ignorare i comportamenti inadeguati di scarsa intensità può essere utile per farli scomparire.
- ❑ A quali comportamenti applicarlo?
 - ✎ Proteste sproporzionate e “scenate”
 - ✎ Dispetti ai compagni
 - ✎ Lamenti e piagnucolii
 - ✎ Piccole azioni di disturbo
 - ✎ Comportamenti finalizzati ad ottenere l'attenzione dell'adulto (es. parolacce)

Costo della Risposta

- ❑ Ad un comportamento inadeguato segue la perdita di un privilegio o di un'attività gradevole.
- ❑ E' utile soprattutto per comportamenti negativi non gravi, specie in relazione allo scarso impegno (dire bugie, disubbidire, non fare o terminare i compiti, rifiutarsi di svolgere o abbandonare un'attività..).

Costo della Risposta

- ❑ Questo “pagare pegno” del bambino deve essere:
 - ✓ Comunicato o concordato *in anticipo*
 - ✓ Proporzionale all’azione negativa
 - ✓ Corredato da informazioni chiare
 - ✓ Controllabile nella sua applicazione
 - ✓ Inevitabile e non flessibile nella sua applicazione
 - ✓ Il guadagno superiore alla perdita...il bambino non deve andare in rosso!!!

La Punizione

- ❑ Quando ritenuta necessaria deve essere:
 - ✓ priva di aggressività;
 - ✓ psicologicamente neutra (centrata sul comportamento e non sulla persona);
 - ✓ fonte di informazioni;
 - ✓ immediata;
 - ✓ proporzionale alla gravità dell'azione compiuta dal bambino;
 - ✓ facilmente applicabile e inevitabile per il bambino;
 - ✓ spiacevole per il bambino.

Altre tecniche di gestione di
comportamenti problematici
(di Mario Di Pietro)



Ricorrere ad
Affermazioni
Empatiche

Non cadere in una
lotta di potere con
l'alunno (“Non faccio
niente e tu non puoi
costringermi!”)

*Commenti: “Vedo che
adesso sei molto
arrabbiato, ne
riparleremo in un
altro momento.”*

Inviare Messaggi
in prima
persona

- Non accusare di farvi arrabbiare, ma affermare come il suo comportamento influenzi il vostro stato d'animo.
- *Commenti: "Davide, mi sento molto irritata quando dici parolacce, voglio che non usi certi termini."*

Chiedere
“CHE COSA?”
invece di
“PERCHE’?”

- Per comportamenti inappropriati non particolarmente gravi
- *Commenti: “Perché stai chiacchierando? → Che cosa avete da raccontarvi di così importante?.”*
“Perché fai così? → Che cosa vuoi ottenere con questo comportamento?”

Posticipare
la soluzione del
problema

- A volte non conviene occupare tempo discutendo a lungo in classe di un comportamento problematico dell'alunno.
- *Commenti: "Stai continuando a non rispettare questa regola. Dopo la lezione verrai con me e parleremo di cosa si può fare per migliorare il tuo comportamento."*

Timeout

- a. Non infliggere una punizione
- b. Evitare che il suo comportamento disturbante venga rinforzato dai compagni
- c. Consentire uno stacco che estingua la carica emotiva

Timeout

- Ultima risorsa
- Interruzione momentanea dell'attività
- Allontanamento dell'alunno dai compagni, in apposito luogo privo di gratificazioni o rinforzi (materiali, conversazioni..)
- Non è “mettere in castigo”
- Da spiegare e simulare prima

IL TIME-OUT

Per bambini dai 3 ai 12 anni

- breve: da 1' a 10' (secondo l'età): usare il timer
- il messaggio: “questo comportamento è inaccettabile, è necessario che tu stia per qualche minuto isolato per interrompere subito questo comportamento e perché tu possa pensare un modo diverso”
- scegliere un posto noioso e monotono, senza distrazioni
- portare immediatamente il bambino nel posto del time-out, usando non più di 10 parole e non più di 10 secondi
 - Evitare discussioni
 - Usare sedia o sgabello
- puntare il timer affinché il bambino possa sentirlo
- alla fine chiedere perché era stato messo in time-out
 - > Evitare di chiedere promesse, e umiliarlo o intimidirlo

Time-out: Modalità di attuazione

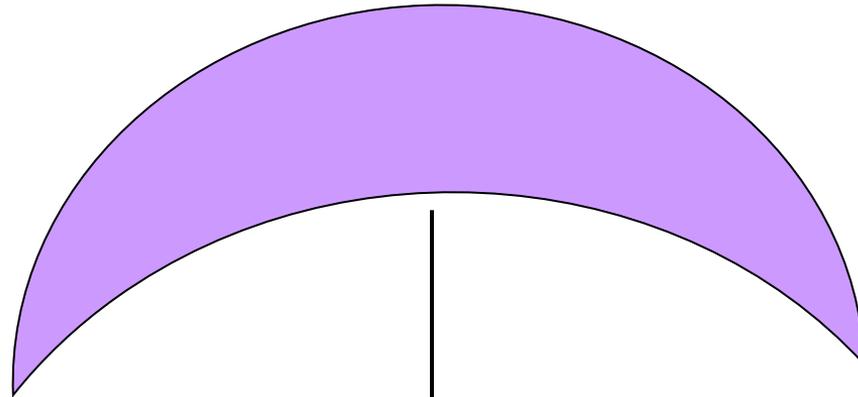
1.	Esclamare in modo perentorio la parola "Stop!"
2.	Comunicare all'alunno in modo pacato, ma deciso che il suo comportamento sta violando il diritto di qualcun altro o la regola concordata
3.	Allontanamento necessario per bloccare il comportamento nocivo
4.	Comunicare la durata del time-out (solitamente 10-15 min)

Da dove sono a dove vorrei arrivare

Cosa faccio “ora”

Cosa dovrei/vorrei fare in una “realtà ideale”

Il tuo ponte



Cosa faccio “ora”

Cosa dovrei/vorrei fare in una “realtà ideale”

Da tutto ciò che avete sentito e visto, scegliete una piccola cosa fattibile per voi.
Cosa potreste fare in concreto per passare da una parte all'altra del ponte?
Concretamente, singolarmente individuate un piccolo passo che potete fare già domani

*“Invitiamo gli insegnanti
a mettere le ali...”*

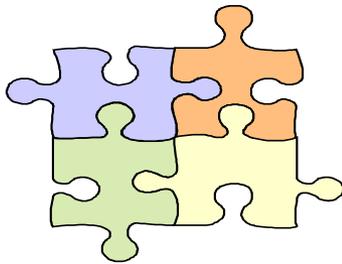
N. Fabi

Growth comes only fighting against habit..

Illustrazione di Sarah Khoury © SK 2012 – www.sarahkhoury.com



Dottssa Donatella Benetti

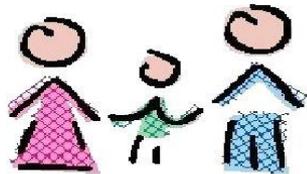


Studio di Psicologia e Psicoterapia
per l'Età Evolutiva

Viale Papa Giovanni XXIII, n. 2

30032 Fiesso d'Artico (Ve)

Telefono 041.5160879



a.i.d.a.i. Veneto

Sede dell'Associazione Italiana
Disturbi di Attenzione/Iperattività e

Patologie Associate Veneto

veneto.aidai@libero.it