



# STAR BENE A SCUOLA

FORMAZIONE EDUCAZIONE ATTIVAZIONE

GUIDA PRATICA PER GENITORI



## INTRODUZIONE

In questo documento parleremo di **disattenzione, iperattività, impulsività, scarso rispetto delle regole, oppositività** e comportamenti di **sfida**, scarso **autocontrollo**.

L'obiettivo è quello di **accompagnare i genitori per individuare, analizzare e rispondere** con strategie **mirate a questi comportamenti dei figli**, che chiameremo "**comportamenti problema**".

È fondamentale che i **genitori identifichino precocemente** i "**comportamenti problema**" dei figli, li distinguano da aspetti caratteriali o dal mancato riconoscimento delle regole e **mettano in atto strategie di gestione efficaci**.

In questo modo i genitori potranno **sviluppare strategie per identificare e gestire i comportamenti problema** e per **favorire i comportamenti positivi**.

Ridurranno, nel contempo, **sentimenti di frustrazione** che possono sfociare in reazioni negative e punitive, infruttuose per i figli e avvilenti per loro stessi. Eviteranno, così, che i comportamenti problema **si rinforzino** e che **peggiorino**.

Il primo passo di questo percorso è attuare una **buona osservazione**, definita «**analisi funzionale del comportamento**», che permette di analizzare **ciò che accade prima, durante e dopo** un dato comportamento.

All'osservazione segue l'**acquisizione di strategie** per **anticipare il comportamento** negativo, riducendo la probabilità che si verifichi, e per **modificare le risposte** con tecniche come ricompense, gratificazioni e premi (rinforzi positivi) per incrementare i comportamenti positivi o con la perdita di privilegi (costo della risposta) per ridurre i comportamenti negativi.

I genitori sperimentano così strategie per **definire regole e routine efficaci, ignorare comportamenti negativi, rinforzare comportamenti positivi**.

Il bambino/ragazzo, inoltre, ha la possibilità di **distinguere i comportamenti richiesti** e quelli non opportuni, **imparando così ad autoregolarsi**, ad **agire positivamente** e ad **acquisire sicurezza in sé stesso**.



### Per approfondimenti:

-[www.istitutorete.it](http://www.istitutorete.it)

-[www.reteperilsociale.it](http://www.reteperilsociale.it)

-[www.specchioriflesso.net](http://www.specchioriflesso.net)

-Menghini & Vicari, *Deficit di attenzione e iperattività*, Carocci Editore (2020)

-Menghini & Tomassetti (a cura di), *Il parent training oltre la diagnosi. Il metodo ReTe per aiutare i genitori di bambini in difficoltà*, Edizioni Erickson (2019)



**Progetto reso possibile grazie al sostegno di Enel Cuore Onlus**

## Cos'è il COMPORTAMENTO

Come un individuo **agisce nell'ambiente** in cui si trova **e con le persone** con cui è a contatto.

## Cos'è il COMPORTAMENTO PROBLEMA

Ogni qualvolta un bambino/ragazzo **agisce in maniera distruttiva e/o pericolosa** per sé e per gli altri, ostacolando l'apprendimento e lo sviluppo delle proprie capacità.

**Interferisce** con lo svolgimento delle attività quotidiane (a casa, a scuola, nello sport e nella socialità).

## Quali sono i COMPORTAMENTI PROBLEMA

**DISATTENZIONE:** Il bambino/ragazzo con disattenzione ha **difficoltà a portare a termine le attività scolastiche ed extrascolastiche, passa da un'attività all'altra** velocemente, ha **difficoltà a rimanere concentrato** nelle conversazioni, **non sa organizzare e pianificare** i compiti a casa, è **disordinato** e perde **oggetti** (come il materiale scolastico o sportivo).

Durante lo svolgimento delle attività **non si sofferma sui dettagli**, presentando lavori che tendono ad essere imprecisi. Si lascia **facilmente distrarre** da stimoli esterni e predilige attività che **non richiedono uno sforzo prolungato**.

**IPERATTIVITÀ:** Il bambino/ragazzo con iperattività ha **bisogno eccessivo di muoversi**, ama correre, si arrampica, **giocherella con gli oggetti**, **non riesce a stare seduto a tavola**, si annoia facilmente e ha difficoltà a impegnarsi **in attività in modo tranquillo**.

**IMPULSIVITÀ:** Il bambino/ragazzo con impulsività lascia **a metà conversazioni, giochi e attività, parla eccessivamente**, nel corso delle conversazioni **interrompe facilmente** l'interlocutore, è **invadente** nei confronti degli altri, **non valuta le conseguenze**.



## Quali sono i **COMPORAMENTI PROBLEMA** (segue)

**OPPOSITIVITÀ:** Il bambino/ragazzo oppositivo **non rispetta le regole** a casa, come mettere a posto i giochi, uscire senza il permesso.

In presenza di una regola e di un rimprovero **tende a ribellarsi**.

**Manifesta aggressività verbale** (parolacce, urla, grida, pianti) e/o fisica (ad es. picchia e/o lancia oggetti).

Spesso **si arrabbia ed è facilmente irritabile**.

**PROVOCATORIETÀ:** Il bambino/ragazzo provocatorio **sfida**.

Manifesta **comportamenti che infastidiscono** l'altro, fa dispetti, polemizza e accusa gli altri dei propri errori.

L'oppositività e la provocatorietà tendono ad esacerbarsi nel tempo e possono trasformarsi in **veri e propri comportamenti delinquenti** che portano alla violazione delle norme e regole sociali.

**DISREGOLAZIONE EMOTIVA:** Il bambino/ragazzo in questo caso ha difficoltà **nel riconoscere, monitorare, valutare e modificare le reazioni emotive** al fine di attuare un comportamento sociale positivo.

L'**umore** è continuamente **irritabile** e possono verificarsi **crisi di rabbia** sproporzionate. Tali crisi si manifestano solitamente con aggressività fisica, verbale e comportamentale come pianti, urla, grida, lancio di oggetti, colpi, calci, spinte, etc.

## GESTIRE L'USO DEI DISPOSITIVI ELETTRONICI

- Evitare l'uso dei dispositivi durante i pasti e prima di andare a dormire
- Evitare qualsiasi esposizione prima dei due anni di età
- Per i bambini tra i 2-5 anni limitare l'uso dei dispositivi ad un massimo di 1 ora al giorno
- Per i bambini tra i 5-8 anni limitare l'uso dei dispositivi ad un massimo di 2 ore al giorno
- Impostare un timer e dare 2-3 preavvisi prima che il tempo scada per aiutare il bambino/ragazzo a ridurre l'ansia di vedersi portar via qualcosa che lo coinvolge
- Fungere da modello positivo, limitando l'uso dei dispositivi
- Stabilire quali sono le conseguenze se le regole non vengono rispettate
- Prevedere e favorire attività di svago alternative senza media digitali
- Impostare un sistema di regole chiare, precise, coerenti e stabili nel tempo
- Al momento di andare a dormire, o in altri momenti in cui è stato vietato l'utilizzo dei dispositivi, evitare di lasciarli a portata di mano
- Utilizzare i dispositivi elettronici come ricompensa: concordare un sistema a punti con il proprio figlio, secondo cui a ogni comportamento positivo corrisponde un gettone (si veda la sezione "Token economy")
- Premiare il bambino/ragazzo quando riesce a rispettare le regole, dando attenzione e premiando quel comportamento con specifici rinforzi (ad es., oggetti, caramelle, lodi, complimenti, sorrisi, contatto fisico, etc.)
- Prediligere l'uso di tali dispositivi per scopo educativo (ad es. per ricerche, approfondimenti, documentari, podcast, mappe concettuali, etc.)
- Favorire videogiochi interattivi che stimolino attenzione, pianificazione e ragionamento
- Evitare continue ramanzine (ad es., "dovresti uscire con i tuoi amici invece che perdere tempo al cellulare")
- Non generalizzare (ad es., "sei sempre al cellulare")
- Consentire l'uso dei Social Network soltanto dopo almeno i 12-13 anni, facendone un utilizzo condiviso, monitorando le sue attività online e istruendolo molto bene sulla sicurezza in internet

## GESTIRE L'AGGRESSIVITÀ

- Evitare di rispondere con lo stesso tono del bambino/ragazzo, che può innescare un circolo vizioso di botta e risposta, mantenendo alti i toni e l'attivazione
- In un momento di crisi, contenere, accettare e accogliere l'emozione che il proprio figlio sta provando
- Una volta che il bambino/ragazzo è calmo, proporre delle strategie alternative e farlo riflettere sulle conseguenze delle proprie azioni
- Si può anche applicare una "penalità" o un costo della risposta nei suoi confronti, ma solo quando si sarà calmato
- Esplicitare i vantaggi dei comportamenti positivi (ad es., la maggior probabilità di mantenere amicizie)

### STRATEGIE MIRATE ALLA GESTIONE DI CHI SUBISCE L'AGGRESSIVITÀ:

- Incoraggiare a parlare della sua esperienza, aiutare ad acquisire sicurezza e a sviluppare strategie di autodifesa
- Aiutare al riconoscimento delle proprie emozioni e all'accettazione delle reazioni dei comportamenti vessatori
- Fornire consigli su come evitare di mettersi in situazioni in cui l'altro può sentirsi provocato, indicando strategie più efficaci
- Aiutare nell'individuazione di eventuali amici potenzialmente "pericolosi" da evitare e coetanei con cui stabilire un rapporto positivo
- Suggestire anche luoghi sicuri nell'ambiente scolastico ed extrascolastico (es. in prossimità di insegnanti o di altri amici "positivi")

## Quali sono i COMPORTAMENTI PROBLEMA (segue)

**ANSIA:** Il bambino/ragazzo ansioso tende a sperimentare questa emozione sotto forma di **preoccupazione eccessiva o rimuginio**.

A livello somatico spesso si verifica uno stato di ipervigilanza caratterizzato da **tachicardia, difficoltà respiratorie, dolore addominale, tremori**.

Può apparire timido o inibito, ma cooperativo e rispettoso delle regole.

Può applicare **condotte di evitamento e comportamenti protettivi** (ad es. fuggire da alcune situazioni, rifiutarsi di andare a scuola, lamentare dolori, portare con sé un oggetto familiare che lo rassicuri).

**DIPENDENZA DA DISPOSITIVI ELETTRONICI:** Il bambino/ragazzo dipendente dalla **tecnologia** e dai **videogiochi** è **assorbito completamente** dai dispositivi e tende a perdere la motivazione verso gli **altri ambiti** (ad es., scuola, amici e famiglia).

Spesso preferisce usare la play station o il tablet rispetto a vedersi di persona con gli amici.

Sembra rilassarsi solo davanti allo schermo e cerca di svolgere nel minimo tempo le altre attività per potersi dedicare ai videogiochi.

Può manifestare la **perdita di controllo** (ad esempio umore instabile e/o crisi di rabbia e aggressività) quando si vieta l'utilizzo della tecnologia.

È **incapace di resistere** all'impulso di giocare e sente il desiderio crescente o uno stato di tensione prima di iniziare a utilizzare un dispositivo.

Spesso ha **necessità di incrementare** la frequenza delle attività di gioco o di utilizzo.

Può subire **alterazioni** del ciclo **sonno/veglia** e dell'alimentazione.

## Come affrontare i COMPORTAMENTI PROBLEMA

### IDENTIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO PROBLEMA

#### FASE 1: SVOLGERE UN'OSSERVAZIONE NON STRUTTURATA DEL COMPORTAMENTO, INDIVIDUANDO:

**FREQUENZA:** quante volte si manifesta in un arco di tempo stabilito

**DURATA:** quanto tempo dura

**INTENSITÀ:** la forza con cui si manifesta

#### FASE 2: SELEZIONARE E IDENTIFICARE I COMPORTAMENTI POSITIVI/NEGATIVI:

**Categorizzare e organizzare i comportamenti** sulla base delle loro caratteristiche

**Ordinare i comportamenti sulla base delle priorità:** quale incrementare/ridurre inizialmente e/o quale è il più grave.

Esempi:

Lascia i giochi in giro per casa

Non rispetta i tempi concordati di utilizzo dei videogiochi o social device

Reagisce con aggressività, picchiando il fratello

Mangia solo i cibi che vuole lui

Bambino/Ragazzo	Data
<b>COMPORTAMENTI POSITIVI</b>	<b>COMPORTAMENTI NEGATIVI</b>

## GESTIRE L'OPPOSITIVITÀ

- Evitare di rispondere all'oppositività con reazioni aggressive, che possono innescare un circolo vizioso di botta e risposta
- Mantenere un tono calmo fornendo al bambino/ragazzo una descrizione neutra della situazione
- Se manifesta comportamenti aggressivi, aiutarlo a esplicitarne le motivazioni
- Non isolare il bambino/ragazzo (ad es., mandandolo in camera durante una cena di famiglia)
- Rinforzare e sottolineare i comportamenti positivi
- Quando si danno istruzioni fornire comandi specifici, non vaghi
- Fornire anche spiegazioni (brevi e solo quando è necessario) prima di formulare le richieste
- Meglio fare richieste mirate e circoscritte e affermative, evitando domande
- Mantenere la vicinanza fisica e il contatto visivo durante le richieste, concedendo tempo per rispondere
- Evitare richieste troppo esigenti o troppo semplici con aspettative realistiche
- Non consentire la vicinanza del bambino/ragazzo a modelli inadeguati
- Eliminare tutti i possibili fattori di rinforzo del comportamento problema
- Ignorare i comportamenti lievemente negativi
- Se non si può ignorare il comportamento, rimuoverlo dalla situazione
- Concordare un sistema a punti con il proprio figlio, secondo cui a ogni comportamento positivo corrisponde un gettone. Al raggiungimento di un numero prestabilito di gettoni, ha diritto a una ricompensa

## GESTIRE L'IPERATTIVITÀ E L'IMPULSIVITÀ

- Eliminare tutti i possibili fattori di rinforzo del comportamento problema
- Evitare espressioni come “Stai fermo! Stai seduto!”
- Evitare ripetuti richiami e punizioni
- Dare la possibilità di muoversi per pochi minuti frequentemente, concordando le modalità e i luoghi
- Se avvertiamo che il bambino/ragazzo sta per perdere il controllo può essere utile distrarlo (ad es.: “vai in cucina a prendere un bicchiere d’acqua”; “aiutami ad apparecchiare”)
- Instaurare delle routine e strutturare le attività, definendo regole chiare e semplici
- Non dare troppi comandi contemporaneamente
- Studiare anticipatamente l’andamento della giornata e per prevenire i momenti di crisi, organizzando attività che possano ridurre la tensione e “spezzare” il ritmo
- Prevedere attività brevi, che non dovrebbero eccedere la mezz’ora (un grande orologio a disposizione può essere utile visualizzare i tempi)
- Rinforzare positivamente i comportamenti positivi
- Ignorare i comportamenti lievemente negativi
- Se non si può ignorare il comportamento, rimuovere il bambino/ragazzo dalla situazione oppure applicare una “penalità” o costo della risposta
- Anticipare al bambino/ragazzo le conseguenze di un comportamento negativo e illustrargli i vantaggi che potrebbe ottenere interrompendolo
- Mostrare la sequenza comportamentale positiva facendo da modello
- Concordare un sistema a punti con il proprio figlio, secondo cui a ogni comportamento positivo corrisponde un gettone. Al raggiungimento di un numero prestabilito di gettoni, ha diritto a una ricompensa

## FASE 3: SVOLGERE L'ANALISI FUNZIONALE DEI COMPORAMENTI PROBLEMA

**Il comportamento** di ogni bambino/ragazzo **ha una funzione**, come esprimere un’emozione, una richiesta, un messaggio. Può essere quindi messo in relazione con eventi che precedono e che seguono il comportamento stesso.

### Esempi di FUNZIONI

- Richiedere attenzione: intromettersi mentre mamma e papà stanno parlando
- Ottenere un oggetto: piangere al supermercato perché non gli viene comprato un pacco di patatine
- Accedere a un’attività piacevole: disturbare a tavola per essere mandato in camera a giocare
- Ridurre la noia: giocherellare con le posate durante i pasti

L'**ANALISI FUNZIONALE** aiuta a formulare le **ipotesi sui fattori che scatenano** un comportamento, individuando:

- **FATTORI DI VULNERABILITÀ:** tutto ciò che predispone a reagire negativamente alle situazioni (come la stanchezza, un rimprovero, un cibo diverso dal solito) mettendo in atto il comportamento problema.
- **ANTECEDENTE:** cosa precede il comportamento problema (ad es., il genitore dice al bambino/ragazzo di andarsi a lavare i denti mentre lui sta guardando la TV).
- **COMPORTEMENTO PROBLEMA:** descrizione dettagliata del comportamento (ad es., lancia gli oggetti).
- **CONSEGUENZA:** cosa accade (modificazioni ambientali o relazionali, dette RINFORZI) dopo che il bambino/ragazzo ha emesso il comportamento problema (ad es., il genitore mette in punizione il figlio).

#### **RINFORZO POSITIVO**

ottenimento di un vantaggio

#### **RINFORZO NEGATIVO**

interruzione di attività sgradevoli

- **REAZIONE DEL BAMBINO/RAGAZZO:** il comportamento successivo alla conseguenza (ad es., inizia a piangere).

## **GESTIONE DEI COMPORTEMENTI PROBLEMA**

Inizialmente il genitore dovrebbe identificare i comportamenti negativi.

Dovrebbe affrontare prima i comportamenti più pericolosi o più frequenti e poi quelli di minore gravità.

Sarebbe consigliato concentrarsi su un comportamento alla volta.

## **GESTIRE LA DISATTENZIONE**

- Allontanare il bambino/ragazzo lontano da fonti di distrazione mentre fa i compiti a casa (finestre, TV, telefono, etc.)
- Concedere piccole pause durante lo svolgimento dei compiti a casa
- Dividere le attività più complesse in sotto-attività
- Favorire le attività da svolgere insieme (ad es. preparare una torta)
- Dare istruzioni e regole con termini chiari e frasi brevi e dirette
- Strutturare con routine le attività e le giornate per consentire al bambino/ragazzo di automatizzare i comportamenti e di non dover richiedere l'attenzione per chiedere cosa e come farlo
- Far visualizzare al bambino/ragazzo le regole su fogli, schemi, cartelloni
- Evitare di richiamarlo in continuazione con espressioni come "Stai fermo!"
- Rinforzare positivamente i comportamenti positivi
- Ignorare i comportamenti lievemente negativi
- Se non si può ignorare il comportamento, valutare la possibilità di applicare una "penalità" o il costo della risposta
- Eliminare tutti i possibili fattori di rinforzo del comportamento problema
- Concordare un sistema a punti con il proprio figlio, secondo cui a ogni comportamento positivo corrisponde un gettone. Al raggiungimento di un numero prestabilito di gettoni, ha diritto a una ricompensa

### D. TIME IN

Consiste nel creare una **connessione emotiva con il proprio figlio** quando ha **reazioni emotive** particolarmente **intense** che non riesce a **regolare**.

- Abbassarsi al suo livello, mantenere il contatto visivo, abbracciarlo se ne ha bisogno per smorzare l'emozione negativa che sta sperimentando.
- Rassicurarlo che l'emozione passerà e che voi siete lì con lui.
- Se rifiuta l'abbraccio, restate comunque vicini a lui e dategli che siete lì per sostenerlo.
- Quando la crisi è passata, offrire la possibilità di riparare al danno commesso, chiedendo scusa, o affrontando le conseguenze di ciò che ha messo in atto.
- Se possibile, offrire opzioni per rimediare all'errore.



### Tabella per l'annotazione

#### **ANALISI FUNZIONALE DEL COMPORTAMENTO**

ANALISI FUNZIONALE DEL COMPORTAMENTO					
Data Ora Luogo	Fattori di vulnerabilità	Antecedente	Comportamento problema	Conseguenza	Reazione del bambino/ ragazzo

## INTERVENTO

Una volta identificato lo scopo del comportamento del bambino/ragazzo con l'Analisi Funzionale il genitore può intervenire sull'**ANTECEDENTE** o sulle **CONSEGUENZE**

### INTERVENTO SULL'ANTECEDENTE

Consente di **ridurre le probabilità che il comportamento negativo si verifichi**, partendo dal fattore scatenante. Ad esempio, può essere utile:

#### A. CREARE UN CONTESTO FACILITANTE

#### B. SERVIRSI DI AIUTI

#### C. SCOMPORRE UN COMPITO/COMPORAMENTO

#### A. CREARE UN CONTESTO FACILITANTE

**1. Organizzare la CAMERA:** Disporre la camera in modo tale da creare tre zone distinte: una dove studiare, una dove giocare e una dove dormire.

**2. Instaurare delle ROUTINE:** Gli avvenimenti che si ripetono nel tempo aiutano il bambino/ragazzo a prevedere i suoi impegni e a pianificare e strutturare il tempo.

*Le mie buone abitudini al mattino*

	<i>faccio colazione</i>
	<i>mi lavo</i>
	<i>lavo i denti</i>
	<i>mi vesto</i>
	<i>vado a scuola</i>

Immagine tratta da:  
<https://www.mammafelice.it/wp-content/uploads/2015/02/Tabella-abitudini-del-mattino.pdf>

## B. MODELING

È metodo di apprendimento in cui il **bambino/ragazzo impara una sequenza comportamentale osservando un adulto** che fornisce l'esempio. È utile sia quando deve acquisire una nuova competenza e sia quando deve migliorarla.



## C. SHAPING

È una modalità di rinforzo con cui si **premiavano i comportamenti che progressivamente si avvicinano a quello desiderato**, definito anche comportamento meta.

Prevede 4 fasi:

1. Identificazione del comportamento meta
2. Identificazione del comportamento iniziale
3. Scomposizione del comportamento meta in mete parziali
4. Rinforzo dei comportamenti che si avvicinano alla meta



Comportamento presente	Comportamento intermedio	Comportamento meta
Prende i giocattoli degli altri senza permesso al parco	Guarda l'altro prima di prendere un oggetto e dice «Io prendo il trenino!»	Chiede il permesso per prendere le cose («Posso prendere il trenino?»)

## TIPOLOGIA DI INTERVENTO SUL COMPORTAMENTO

### A. PROBLEM SOLVING

### B. MODELING

### C. SHAPING

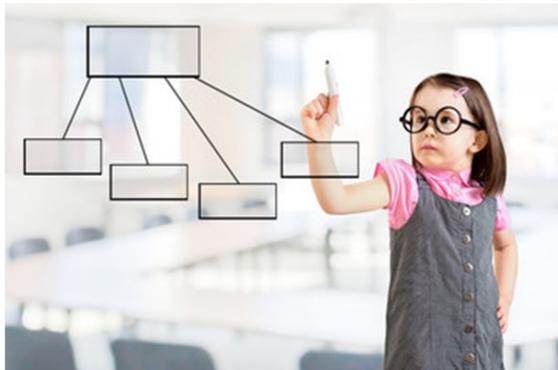
### D. TIME IN

### A. PROBLEM SOLVING

È essenziale per l'acquisizione di buone strategie di gestione delle situazioni critiche, favorendo così lo sviluppo del senso di autoefficacia e di autonomia nella gestione delle difficoltà. È un processo che permette di **affrontare** in modo **funzionale** le **situazioni problematiche**, attraverso **strategie meta-cognitive**.

Si struttura in cinque fasi:

- definizione del problema;
- formulazione delle possibili soluzioni;
- valutazione delle conseguenze su di sé e sugli altri;
- scelta dell'alternativa migliore;
- valutazione dell'esito.



**3. Stabilire POCHE REGOLE** in maniera **chiara e concisa** (ad es., “prima di parlare, aspetto che mamma e papà finiscano”) e **formulate al positivo** (ad es., “si cammina piano” invece di “non si corre”).

È importante che le regole **siano condivise** tra genitori e figli.



Immagine tratta da: “Deficit di attenzione e iperattività”, Deny Menghini e Stefano Vicari, Carocci, 2020.

4. **Organizzare IL TEMPO** indicando i tempi necessari per svolgere le singole attività.

ESEMPIO DI TABELLA PER ORGANIZZARE LA ROUTINE MATTUTINA

7:00	Sveglia	
7:10	Faccio colazione	
7:20	Vado in bagno a lavarmi	
7:30	Mi vesto	
7:40	Prendo lo zaino e prendo la merenda	
7:45	Esco di casa	

Sono pronto per andare a letto   Segno quando è completato

1		Vai in bagno	
2		Lavati i denti	
3		Metti il pigiama	
4		Leggi un libro	
5		Bevi un po' d'acqua	
6		Vai a letto	

ESEMPIO DI AGENDA VISIVA PER LA ROUTINE SERALE

Immagine tratta da:  
<https://www.auslromagna.it/ricerca/download/programma/autismo/rimini/strumenti-visivi>

**F. TIME OUT**

Consiste nel **rimuovere il bambino/ragazzo dalla situazione** in cui ha manifestato il comportamento problema, in modo da isolarlo da qualsiasi tipo di rinforzo o di stimolazione.

Si pone l'obiettivo di:

- interrompere prima possibile il comportamento problema
- aiutare il proprio figlio a raggiungere una certa autodisciplina

Prevede le seguenti fasi:

**FASI PRELIMINARI**

- Scegliere il comportamento target
- Annotare la frequenza del comportamento
- Scegliere un posto monotono e noioso
- Spiegare al figlio in cosa consiste il Time Out

**FASI OPERATIVE**

- Togliere il bambino/ragazzo dalla situazione e collocarlo immediatamente nel luogo scelto per il Time Out, descrivendo in modo calmo e fermo il comportamento negativo che ha messo in atto
- Impostare il timer
- Togliere l'attenzione dal bambino/ragazzo e fare in modo che non abbia a disposizione alcuna distrazione
- Quando il timer suona, accertarsi con il proprio figlio che abbia capito il motivo che lo ha portato lì. Dopodiché, può tornare alle sue attività



#### **D. IGNORAMENTO STRATEGICO**

Consiste nell'**evitare** di dare **attenzione al comportamento indesiderato**, al fine di **non rinforzarlo**.

La naturale conseguenza sarà l'**estinzione** di quel comportamento.

Quando si inizierà a ignorare un comportamento che fino a quel momento veniva rinforzato, il comportamento potrebbe intensificarsi.

È necessario non spaventarsi e continuare con coerenza finché non si ridurrà la frequenza, l'intensità o la durata del comportamento.

**ATTENZIONE:** Questa tecnica è rivolta ai comportamenti lievemente negativi. Non può essere applicata ai comportamenti gravemente negativi, che non possono essere ignorati!

#### **E. COSTO DELLA RISPOSTA**

Si applica **quando non è possibile ignorare** il comportamento, **né rimuovere il bambino/ragazzo** dalla situazione perché il comportamento è di media gravità.

Consiste nel privarlo di un beneficio, applicando una «**penalità**» (meglio se in relazione con il comportamento) e, possibilmente, permettendogli di porre rimedio alle proprie azioni.

*Ad es. "Se non ti prepari in tempo, non faremo in tempo a prendere la pizza al forno per la merenda a scuola!"*

#### **B. SERVIRSI DI AIUTI**

**Evitare** richieste **nei momenti di particolare vulnerabilità** in cui i bambini/ragazzi possono avvertire stanchezza e/o eccitazione (come subito dopo il rientro da scuola o dallo sport o la sera tardi).

Quando non è possibile evitare la richiesta e si prevede la comparsa del comportamento problema, è utile anticipare al bambino/ragazzo che potrà avvalersi di un **AIUTO**.

Il genitore può usare le tecniche del **prompting** e del **fading** per sostenere il proprio figlio e aiutarlo ad avviare l'attività richiesta.

### Prompting

Consiste nel **fornire** al bambino/ragazzo **uno o più aiuti** (*prompt*).

Il prompt **favorisce la comparsa del comportamento desiderato**.

L'uso del prompt **va ridotto progressivamente** per favorire l'autonomia.

#### **TIPOLOGIE DI PROMPT**

##### VERBALI

Suggerimenti per favorire la comparsa del comportamento atteso (ad es., il genitore dice quando smettere di parlare per lasciare spazio all'interlocutore)

##### GESTUALI

Gesti che favoriscono la comparsa del comportamento desiderato o l'estinzione di quello indesiderato (ad es., indicare un oggetto a terra che va raccolto)

##### FISICI

Guidano i gesti del bambino/ragazzo (ad es., guidare la mano per orientare i movimenti necessari a lavarsi i denti)

### Fading

Si parla di *fading* quando **si riduce progressivamente il numero di aiuti** (prompt).

Si può, ad esempio, ridurre il numero di parole dei prompt verbali, diminuire l'ampiezza del gesto nei prompt gestuali, ecc.

### C. SCOMPORRE UN COMPITO/COMPORAMENTO

Un compito può essere **scomposto in piccole semplici unità** che possano risultare maggiormente accessibili al bambino/ragazzo con la tecnica del **chaining**.

## Chaining

Insegna un'abilità complessa (come prepararsi lo zaino, farsi la doccia, ecc.) scomponendola in **componenti più semplici**, che vengono **rinforzate in modo sequenziale**.

Si compone di 3 fasi:

- **Analizzare il compito** (*task analysis*): l'attività viene scomposta nelle sue singole componenti (vedi la tabella di esempio).
- **Costruire la catena comportamentale**.
- **Definire un programma progressivo di rinforzi**: si rinforza una componente alla volta. Quando viene acquisita la componente successiva, la precedente viene rinforzata insieme alla successiva e così via.

#### Attività complessa da scomporre: lavarsi i denti

##### Componenti da rinforzare sequenzialmente



1. APRIRE L'ACQUA



2. PRENDERE IL SAPONE



3. INSAPONARE LE MANI E CONTARE FINO A 5



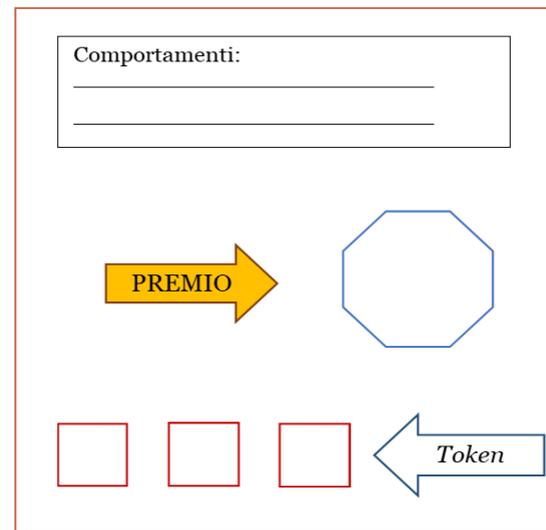
4. ASCIUGARE LE MANI



5. CHIUDERE L'ACQUA

Immagine tratta da: "Deficit di attenzione e iperattività", Deny Menghini e Stefano Vicari, Carocci, 2020.

### Esempi di schede per la token economy



COMPORAMENTI	TOKEN
Mettere zaino e cappotto a posto appena torno a casa da scuola	
Spegnere la tv quando mamma e papà me lo dicono	
Quando totalizzerò 10 punti, deciderò io l'attività ludica per il fine settimana (ad es. giro in bici con mamma, cucinare la frittata con il papà)	
Firme	
Genitore _____	Ragazzo/a _____

### C. TOKEN ECONOMY

Consiste in un **sistema a punti** concordato con il bambino/ragazzo, che gli permette di guadagnare gettoni (*token*) ogni volta che mette in atto il comportamento positivo. Al raggiungimento di un numero prestabilito di punti, ha diritto a un **premio** che può essere *materiale* (come uno sticker), un *privilegio* (tempo extra al parco) o un'*attività sociale* (gioco di gruppo).

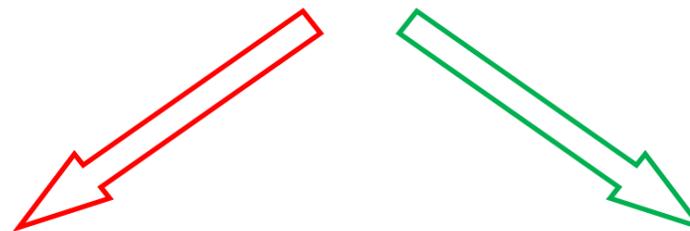
Per non stigmatizzare il bambino/ragazzo, questa tecnica può **essere contemporaneamente impiegata** anche con i **fratelli/sorelle**.

- Stabilire uno/due comportamenti che si vogliono incrementare e che permettono di ottenere i punti/token;
- Definire il premio;
- Definire il numero di punti/token necessario per ottenere il premio;
- Scegliere token facilmente maneggiabili per conteggiarli con facilità. Quando si fornisce un punto/token, ribadire sempre il motivo per cui è stato guadagnato;
- Assegnare il punto/*token* immediatamente dopo il comportamento desiderato;
- Quando si assegna il *token*, specificare al proprio figlio il motivo per cui lo ha guadagnato. *Es. "Stai tenendo in ordine la tua camera, bel lavoro!"*;
- Il premio dovrebbe essere proporzionato all'entità e alla durata del comportamento e all'impegno che il comportamento richiede.

#### Esempi di premi e di punti richiesti per ottenerli

PREMIO	PUNTI RICHIESTI
Scegliere il cibo a cena	5
15 minuti in più di TV dopo cena	10
Acquisto di figurine	12

### D. RIDURRE LE AZIONI INEFFICACI



#### Richiesta inefficace

Catena  
Vaga  
Ripetuta  
Domanda  
Urlata a distanza

#### Richiesta efficace

Significato chiaro e semplice  
Dare un comando alla volta  
Essere sicuri di ricevere attenzione  
Chiedere di ripetere

**Dare comandi diretti:** evitare domande come "Metteresti a posto i giochi?" o "Dovresti spegnere la play station";

**Dare comandi positivi:** evitare di dire "Non correre", "Non alzare la voce";

**Dare indicazioni specifiche:** evitare indicazioni generiche come "Fai il bravo", "Stai attento", "Piantala";

**Fare commenti quando è necessario:** evitare di dire "Stai fermo sulla sedia", "Smettila di giocherellare con le mani";

**Evitare troppi comandi contemporaneamente:** evitare di dire "Siediti, smettila di parlare e mangia".

Immagine tratta da: "Deficit di attenzione e iperattività", Deny Menghini e Stefano Vicari, Carocci, 2020.

## TIPOLOGIA DI INTERVENTO SULLA CONSEGUENZA

Ovvero sulla reazione al comportamento del bambino/ragazzo.  
Per agire sulla conseguenza si può ricorrere alle seguenti modalità:

### A. RINFORZO

### B. ESTINZIONE

### C. TOKEN ECONOMY

### D. IGNORAMENTO STRATEGICO

### E. COSTO DELLA RISPOSTA

### F. TIME OUT

### A. RINFORZO

Si tratta di un evento che compare dopo un comportamento e può aumentarne la frequenza.

#### **RINFORZO POSITIVO**

Far succedere qualcosa di piacevole

#### **RINFORZO NEGATIVO**

Eliminare qualcosa di spiacevole

### TIPI DI RINFORZO

#### SOCIO-AFFETTIVI

Scambi sociali e manifestazioni di affetto (ad es. lodi, complimenti...)

#### TANGIBILI

Gratificazioni concrete (ad es. caramella, figurine...)

#### SIMBOLICI

Qualcosa che simboleggia il conseguimento di una gratificazione concreta o dinamica (ad es. gettoni, stelline...)

#### DINAMICI

La possibilità di svolgere un'attività piacevole o di ottenere un vantaggio (ad es. andare al parco...)

## Come si applica il RINFORZO

1. **Identificare i comportamenti positivi** del bambino/ragazzo di cui si vuole aumentare la frequenza.
2. **Scegliere** tipi di **rinforzo** che possano essere gradevoli e «appetibili» per il proprio figlio.
3. **Prestare attenzione ai comportamenti positivi** che il bambino/ragazzo produce.
4. Dare il **rinforzo immediatamente dopo** che il comportamento desiderato è stato messo in atto.
5. Quando non è possibile, dare un **rinforzo simbolico** (vedi *Token Economy*)

Nella fase iniziale di apprendimento di un comportamento usare un rinforzo **CONTINUO**: cioè a ogni comportamento desiderato far seguire una conseguenza positiva. Quando il comportamento è diventato stabile, usare un rinforzo **INTERMITTENTE**: far seguire conseguenze positive di tanto in tanto, in forma di lode e/o incoraggiamento.

### B. ESTINZIONE

L'obiettivo è di **ridurre** la **frequenza**, la **durata** o l'**intensità** del **comportamento problema**.

Richiede di valutare quali sono le conseguenze del comportamento e se ci sono elementi che possono fungere da rinforzo.

L'estinzione, quindi, consiste nell'**eliminare tutti i rinforzi di un comportamento**. Ad esempio, se un bambino/ragazzo dice piange per chiedere un gioco e viene assecondato dai nonni, occorrerà spiegare a questi ultimi che così facendo lo incoraggiano e piangere per ottenere il gioco.