



Rivista di psicologia, pedagogia ed epistemologia delle scienze umane

Interventi cognitivo-comportamentali a casa e a scuola nell'allievo ADHD

di Ivano Gagliardini

(Psicologo-Psicoterapeuta, Presidente AVIOS)

Interventi cognitivo-comportamentali a casa e a scuola nell'allievo ADHD

di Ivano Gagliardini

Presentazione

L'approccio cognitivo-comportamentale nel corso del tempo ha elaborato una serie consistente di strategie tendenti a migliorare la qualità della vita dei soggetti con problematiche ADHD e delle persone che le circondano. Possono essere diversi i sistemi con cui classificare le varie tecniche, procedure e interventi. Per il nostro scopo utilizzeremo un'impostazione che le suddivide in due filoni: uno legato all'*apprendimento dei contenuti scolastici* e l'altro orientato alla *gestione del comportamento ed in primis dell'attenzione*. È ovvio che questi due aspetti si sovrappongono e interagiscono continuamente nella vita scolastica e familiare di ogni individuo, quindi la suddivisione che proponiamo è solo motivata da una maggiore facilità espositiva.

In questo contributo affronteremo principalmente l'aspetto della gestione del comportamento.

Come affrontare il problema ADHD

Introduciamo questo aspetto con la presentazione di un caso reale a cui è stato cambiato solo il nome e sono stati omessi alcuni particolari, irrilevanti dal punto di vista clinico, ma utili per garantirne l'anonimato.

Federico bambino impossibile.

Federico è un bambino di nove anni che frequenta la IV elementare. Le sue insegnanti sono disperate perché non riescono a fargli rispettare le regole e a catturare la sua attenzione. Federico si muove continuamente e riesce a star seduto solo per pochi minuti, è attratto da tutto ciò che lo circonda ma solo per frazioni di tempo. Raramente presta attenzione alle attività didattiche anche se ogni tanto, quasi per magia, tira fuori idee e risposte creative e adeguate che meravigliano le sue insegnanti.

I suoi compiti quasi sempre non vengono portati a termine ed evidenziano un disordine e una disorganizzazione impressionante. Nelle schede di lavoro le risposte sembrano esser date a caso e spesso compaiono negli spazi sbagliati. Inizia un lavoro applicando una regola per poi passare a regole diverse.

I libri e i quaderni sembrano reduci da una grande "battaglia". Sono scarabocchiati e logori; i bordi sono consunti e spiegazzati. I quaderni mostrano un disordine impressionante, sono stati iniziati da entrambi i lati, ci sono pagine saltate, svolgimento di esercizi che appartengono a materie diverse, ecc... . La maggior parte dei compiti non sono finiti.

Nel rapporto con gli altri, Federico è spesso in difficoltà perché non rispetta il proprio turno; è impulsivo e irruente nella maggior parte dei casi. Non ragiona sulle conseguenze delle sue azioni e, per questo, spesso si trova nei guai perché danneggia le cose altrui. Non sembra tener conto delle opinioni e della sensibilità degli altri. Per questo è spesso coinvolto in conflitti sia verbali che fisici, conflitti che con tutta la buona volontà delle insegnanti rimangono irrisolti o dai quali Federico non riesce a tirar fuori, apparentemente, nessun insegnamento.

Dà spesso l'impressione di vivere con la testa tra le nuvole, di essere distratto e disinteressato a quasi tutte le attività che gli vengono proposte indipendentemente da chi le propone. Qualche leggero miglioramento si ottiene nel rapporto uno ad uno, cioè quando l'insegnante si siede vicino a lui e indirizza continuamente la sua azione e controlla il suo comportamento.

A casa le cose non vanno meglio. I genitori non sanno più cosa escogitare e come prenderlo. Con le buone o con le cattive, i risultati non cambiano; sono spesso effimeri e di breve durata. Il comportamento del figlio limita anche la loro vita privata. Non se la sentono di andare al ristorante o a casa di amici, perché quasi sempre scattano problemi, causati dal figlio, che li imbarazza. Si sentono dei cattivi genitori che non sono stati in grado di educare il proprio figlio.

Nel corso del tempo sta emergendo un nuovo scenario nella vita di Federico: l'emarginazione. Se quando era piccolo i suoi compagni e i loro genitori sembravano tollerare meglio il suo comportamento, ora sembrano essere meno disponibili ed emotivamente meno tolleranti. A scuola viene spesso escluso dai giochi di gruppo e nelle situazioni extrascolastiche, come feste o uscite tra famiglie della stessa classe, dove non viene più invitato.

Federico non si comporta così solo a scuola. Ha cambiato diversi sport, ma il risultato è stato sempre lo stesso: scarso impegno, scarsi risultati, problemi comportamentali. Quest'anno Federico frequenta il gruppo della parrocchia per la preparazione al catechismo e anche qui, nonostante tutte le buone intenzioni della catechista, lo scenario non è cambiato.

Come abbiamo visto nel caso di Federico le difficoltà intervengono su diversi settori e sono di diversa natura. È difficile prevedere un esito positivo se non si interviene in un'ottica globale. Le procedure qui di seguito illustrate possono essere messe in atto da genitori ed insegnanti e sono annoverate tra quelle che, nell'ambito dell'approccio cognitivo-comportamentale, sino ad oggi hanno fornito i risultati più incoraggianti.

1. L'autoistruzione verbale

Tra le tecniche che aiutano di più il bambino ad utilizzare meglio il linguaggio o la verbalizzazione interna, quale tramite fondamentale per attenuare l'impulsività e migliorare la propria capacità attentiva sicuramente dobbiamo annoverare il *training di autoistruzione verbale* che prevede le seguenti fasi:

- a) scelta del compito che richiede un piano sistematico o di una strategia per la sua esecuzione;
- b) *modeling* cognitivo, dove l'adulto fa vedere al bambino i processi necessari per la soluzione del compito. Le varie fasi vengono esplicitate ad alta voce al bambino

con le seguenti modalità: *“Ora faccio io da modello e ti dico cosa penso per risolvere il compito. Ascolta e guarda i vari passaggi perché poi dovrai farlo tu”*.

L'adulto dovrà suddividere le varie fasi del compito in:

- definizione dell'obiettivo da raggiungere: *“Cosa devo fare”*,
- individuazione delle varie possibilità di risoluzione del compito: *“Potrei fare così, oppure in quest'altro modo”*,
- individuare e applicare una strategia: *“Prendo il tempo che mi occorre e la strategia più facile”*,
- automonitoraggio dei progressi verso la soluzione: *“Come sta andando? Quanto mi manca? Funziona la mia strategia?”*,
- autovalutazione e autorinforzo: *“Ho terminato. Penso di aver fatto tutto giusto. Se sto tranquillo e ripeto bene le varie fasi posso farcela anch'io”*,
- Scelta di una strategia alternativa in caso d'insuccesso: *“Perché non sono riuscito? Devo trovare un'altra strada per affrontare il compito”*.

Esplicitati i vari passaggi, l'adulto chiede al bambino, nella successiva fase, di eseguire il compito rispettando le indicazioni che gli fornirà.

- c) guida esterna esplicita. L'adulto fornisce le indicazioni e aspetta che il bambino le esegua;
- d) autoistruzioni esplicite. L'adulto dà un compito simile a quello precedente, per cui è stato effettuato il training, e chiede al bambino di produrre le autoistruzioni verbali per raggiungere la soluzione. Se il bambino non riesce, l'adulto lo aiuta iniziando l'istruzione verbale, completandola, o comunque fornendo supporto nei momenti di difficoltà;
- e) *modeling* di autoistruzioni esplicite ridotte. L'adulto riduce il tono della sua voce. Lancia degli spunti, ma lascia sempre completare al bambino;
- f) *modeling* di autoistruzioni implicite (interne). L'adulto mima le autoistruzioni che l'allievo deve interpretare e usare come guida per il compito;
- g) Eseguire l'attività con l'ausilio delle autoistruzioni interne. Il bambino mette in atto tutte le strategie necessarie per la risoluzione del compito attraverso l'uso delle autoistruzioni interne implicite.

2. Il costo della risposta

Un'ulteriore tecnica che si è rilevata molto utile nel trattamento dell'ADHD è costituita dal costo della risposta. Si tratta di far apprendere delle regole comportamentali (non parlare o giocare col compagno durante il compito, restare al proprio posto, ecc...) attraverso la perdita del rinforzo positivo (es. gettoni o altro premio) ogni volta in cui compie un comportamento negativo, ossia non rispetta le regole scelte e precedentemente stabilite, pertanto da lui prevedibili. Questa tecnica diventa un reale strumento di controllo motivazionale, quando i gettoni o il premio vengono utilizzati come *feedback* tra il bambino e l'adulto riguardo al suo comportamento. Infatti, al momento della perdita di un rinforzatore si possono dare al bambino due diversi tipi di *feedback*: di tipo concreto o concettuale. Il primo consiste nel dare informazioni pratiche, concrete come *“hai disturbato il compagno durante il compito, ti sei alzato senza*

chiedere il permesso, ecc...”, mentre il secondo tipo di *feedback*, quello concettuale utilizza riferimenti più generali, es. “ti sei distratto, sei stato disattento, sei stato troppo impulsivo, ecc...”.

Risulta utile il passaggio nel tempo dal feedback concreto a quello concettuale, perché favorisce un migliore “trasferimento” degli apprendimenti alla vita reale.

Inoltre, al fine di non favorire un controllo del bambino attraverso l’oggetto esterno si rende necessario nel corso dell’intervento la riduzione dei premi tangibili, sostituendoli con gratificazioni naturali: giocare insieme al bambino dopo il compito o fare insieme qualcosa che lo interessi.

3. La token economy (economia simbolica)

La *token economy* è una strategia che è stata ed è molto usata, in ambito scolastico, con classi particolarmente problematiche dal punto di vista comportamentale e dell’apprendimento. Se ben applicata, porta a buoni risultati rivelandosi decisiva nel ridurre o eliminare le difficoltà relative alla gestione del gruppo classe.

Con opportune modifiche è possibile applicarla anche in famiglia, dove può rivelarsi addirittura più semplice la sua realizzazione, visto il minor numero di variabili che entrano in gioco (per il caso di Federico si può vedere come esempio la scheda n.1).

Per una buona prassi è necessario comunque tener presenti alcuni aspetti senza i quali verrebbero pregiudicati i risultati:

- a) è necessario definire chiaramente e precisamente i comportamenti che il bambino deve manifestare (comportamenti desiderati) e i comportamenti che deve ridurre o eliminare (comportamenti indesiderati). Questi atteggiamenti devono essere alla portata del bambino. Obiettivi troppo ambiziosi, o richieste esagerate creano frustrazione e un possibile peggioramento del comportamento.
- b) Scoprire e valutare attentamente gli interessi e i desideri del bambino inserendoli anche in un elenco che vada dai più importanti a quelli che lo sono di meno.
- c) Elaborare, insieme al bambino, una tabella in cui da una parte vengano inseriti i comportamenti che deve mettere in pratica o ridurre e dall’altra il “valore” corrispondente. Il valore può essere definito in termini di *files*, gettoni, carte, ecc... . Ad esempio il comportamento di vestirsi da solo la mattina potrebbe corrispondere a 5 *files*.
- d) Sulla parte destra del foglio vanno disegnati o scritti gli interessi e i desideri del bambino concordando con lui il loro valore. Ad esempio, guardare la televisione per 30 minuti potrebbe corrispondere a 15 *files*. Il valore deve sempre rispettare la graduatoria espressa al punto “b”.
- e) Quando il bambino emette il comportamento desiderato, corrispondere quasi sempre immediatamente le *files* corrispondenti, così come vanno sottratte nel momento in cui emette i comportamenti indesiderati.
- f) Scegliere un posto e un contenitore, meglio se trasparente, in cui collocare le *files* guadagnate.
- g) Individuare il momento della settimana o della giornata in cui effettuare lo scambio tra gettoni conquistati o persi attraverso gli atteggiamenti manifestati e le attività o i premi da lui desiderati.

- h) Modificare nel corso del tempo il valore (numero di *fiches*) dei comportamenti adeguati e inadeguati e il valore dei premi secondo le esigenze che emergono. Ad esempio, un premio può perdere il suo valore nel corso del tempo, oppure un comportamento può diventare talmente automatico e semplice da essere espresso tanto da non richiedere più sforzo da parte del bambino.

La procedura della *token economy* ha la bontà di esplicitare le regole della relazione e favorirne l'apprendimento. Per una buona riuscita richiede il coinvolgimento di tutti i membri della famiglia ed una estrema coerenza. Proprio nella mancata coerenza dei genitori spesso si annida la causa degli scarsi risultati. Infatti, essi tendono ad abbassare la guardia, non rispettando più le regole della *token economy* di fronte agli insuccessi (soprattutto nella fase iniziale) o per la mancata soluzione dei problemi. Quest'ultimo aspetto è molto frequente ed ingenera una perdita di autorevolezza del genitore, per cui anche il figlio si sente legittimato a non rispettare più le regole concordate.

Infine, un ultimo punto molto importante della *token economy* prevede che, man mano che le abilità comportamentali vengono acquisite, si passi ad una gestione più naturale e spontanea delle relazioni. Questa attenuazione della procedura va sempre concordata con il bambino o il ragazzo.

Scheda n. 1. *La Token economy* di Federico.

Le attività di Federico.	<i>Fiches</i>	Premi ed interessi di Federico.	<i>Fiches</i>
Lavarsi i denti	3		
Preparare la cartella la sera	5		
Eeguire da solo i compiti di matematica	8	Giocare con la playstation per 15 minuti	20
Arrivare puntuale a scuola	8		
Vestirsi da solo	5	Guardare la TV per 30 minuti	15
Rimanere a tavola durante il pranzo per almeno 15 minuti	10	Acquistare un pacchetto di figurine	5
Rimanere a tavola durante la cena per almeno 15 minuti	10	Andare al parco a pattinare con il papà	20
Aiutare la mamma a fare la spesa	7	Invitare il suo amico a casa	15
Sistemare nella sua cameretta i giochi utilizzati	7	Comprare il suo gelato preferito	10
Farsi la doccia da solo	8	Andare al cinema	20
Arrivare in ritardo a scuola	- 5		
Non preparare la cartella	- 5		
Smarrire libri o quaderni	- 10		
Smarrire gomma, penne, matite, colori	- 2		
Danneggiare un elemento della casa .	- 10		

Per Federico è stato stabilito che il venerdì pomeriggio c'è lo scambio *fiches/premi*. In quel momento si programmano orientativamente le attività piacevoli da svolgere durante il *week-end* e nella prossima settimana. Quando andare al cinema, al parco e quando invitare l'amichetto. Altre attività possono anche essere organizzate al momento.

Prima di intraprendere l'attività piacevole, Federico consegna le *fiches* corrispondenti ai Genitori.

4. Il contratto educativo

Il contratto educativo segue gli stessi principi della *token economy* basandosi principalmente sul principio del rinforzo. Può avere un buon risultato con i soggetti ADHD proprio per la sensibilità che questi hanno verso i premi e le gratificazioni.

Il contratto educativo prevede la sua applicazione su problemi veramente rilevanti per la qualità della vita del bambino e della famiglia. Inoltre, i comportamenti che rientrano nel contratto educativo devono essere affrontabili e raggiungibili.

I passi fondamentali di questa procedura sono i seguenti:

- a) Individuare i comportamenti-problema. Questa prima fase è molto importante per definire gli obiettivi da raggiungere, ma anche per creare condivisione all'interno della famiglia. Tutti devono sapere per che cosa si stanno impegnando e avere chiaro che cosa si vuole raggiungere concretamente. È bene non utilizzare concetti ambigui come “*Federico dovrebbe essere più buono*”, o “*Federico dovrebbe migliorare il comportamento*” perché lasciano troppo spazio alle interpretazioni e difficilmente permettono valutazioni attendibili del cambiamento. Definizioni del tipo “*Federico deve saper rispettare il proprio turno*”, o “*Federico deve saper concludere i compiti*” sono molto più pragmatiche e utili.
- b) Selezionarne 1 o al massimo 2. A differenza della *token economy* è bene lavorare al massimo su un paio di atteggiamenti problematici per volta. Troppe variabili creano confusione e maggiori possibilità di fallimento.
- c) Saper osservare i comportamenti individuati al punto “a” cercando di rispondere alle domande: “*Con chi si manifesta il problema?...Che cosa succede?...Quando avviene?...Dove?...*”.
- d) Una volta raccolte tutte le informazioni va ridefinito il problema attraverso il quesito: “*Il comportamento è veramente un problema?*”. Tale momento non è retorico. Molte volte, nelle azioni educative dove siamo molto coinvolti, mettiamo in atto dei pregiudizi o delle valutazioni dovute solo alle nostre ansie. Un esempio proveniente dalla letteratura pedagogica è l'effetto “*pigmalione*”, un altro frequente esempio è quello della mamma che porta dal pediatra la propria figlia perché inappetente mentre in realtà è soprappeso e mangia rispettando i parametri per la sua età.
- e) Ci sono dei rinforzatori (premi, gratificazioni, ecc...) che possono controllare questo comportamento? Una risposta positiva a questo quesito è molto importante e permette una previsione positiva sul successo dell'azione educativa. Capire che Federico farebbe i salti mortali per giocare con la playstation o per avere le sue figurine preferite ci consente di utilizzare queste sue forti motivazioni per gestire i comportamenti-problema.

- f) A questo punto è giunto il momento della stesura del contratto, che deve essere eseguito attraverso una negoziazione con il bambino. Contratti troppo sbilanciati a favore dei genitori hanno breve durata ed un'alta possibilità di fallimento. Già all'età di 7 anni i bambini sono in grado di esprimere il loro punto di vista e comprendere che cos'è un "patto".
Il contratto va scritto e esposto, o tenuto in un luogo facilmente accessibile e ben visibile.
- g) Infine, una volta avviato il cambiamento, decidere quando è stato raggiunto l'obiettivo per sciogliere il contratto educativo. E valutare l'eventuale ricorso ad un altro tipo di contratto per un secondo comportamento problema.

Scheda. Esempio di contratto educativo

Se Federico svolgerà i compiti di matematica per almeno 20 minuti al giorno, allora l'Insegnante permetterà a Federico, immediatamente dopo, di andare fuori nel giardino a giocare per 10 minuti.

BONUS – Se Federico si impegnerà con profitto per 30 minuti al giorno nei compiti di matematica riceverà, alla scadenza del contratto, oltre alla normale ricompensa anche un album di fumetti e il permesso di capitanare la squadra di calcio nella prossima partita.

MALUS – Se Federico non si impegnerà per nulla nei compiti in classe di matematica non gli verrà permesso di giocare con il suo gioco preferito durante la ricreazione.

Riferimenti bibliografici

C. Cornoldi, T. De Meo, F. Offredi, C. Vio, *Iperattività e Autoregolazione Cognitiva*, Trento: Erikson, 2001.

M. Di Pietro, E. Bassi, G. Filoramo, *L'alunno iperattivo in classe-Problemi di comportamento e strategie educative*, Edizioni Erickson, 2001.

V. I. Douglas, *Attentional e Cognitive Problems in Fabio, R.A., L'attenzione*, Franco Angeli, Milano, 1983.

D. Fedeli, *L'allievo ADHD a scuola. Parte seconda: le procedure di assessment. Psicologia e scuola: Giornale italiano di psicologia dell'educazione e pedagogia sperimentale*, n. 24, pp.16-28, 2003.

D. Fedeli, *La sindrome di Pierino: il controllo dell'iperattività*, Giunti, Firenze, 2006.

D. Fedeli, *KIWI, KIT Iperattività: valutazione e intervento in classe*, O.S. Firenze, 2007.

I. Gagliardini, *I disturbi della condotta*, a cura di, HD n. 28, numero monografico della rivista di psicologia, pedagogia e riabilitazione, Tannini, Brescia, 2006.

I. Gagliardini, G. Bortone, *L'aggressività e il bullismo nella scuola, prevenzione ed intervento*, Edizioni Kappa, Roma, 2007.

E. Kirby, Grimley, *Disturbi dell'attenzione e iperattività*, Erickson, Trento, 1994.

G. M. Marzocchi, *Bambini disattenti e iperattivi*, Il Mulino, Bologna, 2003.

A. Reffieuna & L. Bosco, *Strategie di screening della sindrome da DDAI nel contesto scolastico: uno studio pilota.* «Psicologia Clinica dello Sviluppo», 3, 445-472, 2006.

R. J. Resnick, *Impulsività, disattenzione e iperattività nell'adulto. Guida al trattamento dell'ADHD*, Ed. Mc Graw-Hill, 2002.

C. Vio, G.M. Marzocchi, F. Offredi, *Il Bambino con Deficit di Attenzione/ Iperattività. Diagnosi Psicologica e Formazione dei Genitori*, Edizioni Centro Studi Erikson, Trento, 1999.

Sitografia italiana

Associazione Italiana Disturbi dell'Attenzione/Iperattività

www.aidai.org

Istituto Superiore di Sanità. (Pagina d'aggiornamento sull'ADHD)

www.epicentro.iss.it/problemi/attenzione/registro.htm

Associazione Italiana Famiglie ADHD (A.I.F.A.)

www.aifa.it

Associazione Italiana per la Ricerca e l'Intervento in Psicopatologia dell'Apprendimento

www.airipa.piave.net