

Largo arrivo io....



Come spiegare a bambini e genitori i disturbi di attenzione e iperattività

Mario Di Pietro
Università di Padova
www.educazione-emoativa.it

Intervento triadico sul bambino con ADHD



GENITORI



INSEGNANTI



BAMBINO

Problemi emotivi del genitore

- Non accettazione del disturbo
- Perdita dell'autocontrollo, rabbia
- Sensi di colpa
- Sentimenti di inadeguatezza, di vergogna
- Ansia per il futuro

ABILITA' DA PROMUOVERE NEI GENITORI:

- MODIFICARE I PENSIERI E GLI ATTEGGIAMENTI NEGATIVI E CONTROPRODUCENTI: attribuzioni disfunzionali verso il bambino, autobiasimo o autocondanna, convinzioni irrazionali
- DOMINARE LE PROPRIE REAZIONI EMOTIVE NOCIVE: Un bambino iperattivo può far perdere il controllo anche al più paziente dei genitori

Intervento sulla famiglia

- ❖ *Informazioni sul problema del bambino*
- ❖ *Gestione delle emozioni del genitore*
- ❖ *Miglioramento delle relazioni in famiglia*
- ❖ *Tecniche di modificazione del comportamento*
- ❖ *Gestione delle emozioni del bambino*
- ❖ *Gestione dei compiti di scuola*

Componenti emozionali del parent training

Prima di far applicare al genitore procedure comportamentali è bene aiutarlo a conseguire un certo autocontrollo emozionale. Solo così sarà in grado di applicare con efficacia strategie di modificazione del comportamento.

Il punto di riferimento per questa fase del PT è la terapia comportamentale razionale emotiva (REBT)

REBT

- Terapia Comportamentale Razionale Emotiva
- Un tipo di psicoterapia
- Fu ideata da Albert Ellis negli anni '50

Assunto di base della terapia comportamentale razionale emotiva (REBT):

Non sono gli eventi di per sé a creare sofferenza emotiva, ma il significato che diamo a tali eventi

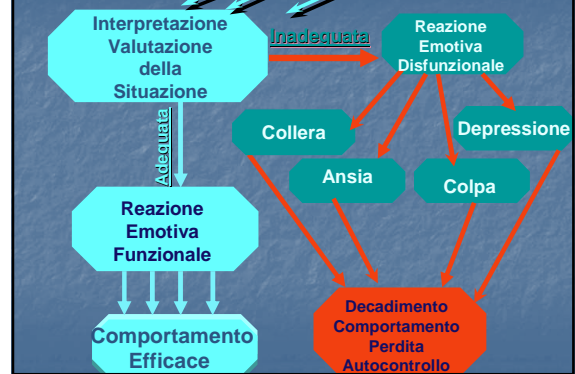
CONCEZIONE POPOLARE ERRONEA DELLE EMOZIONI



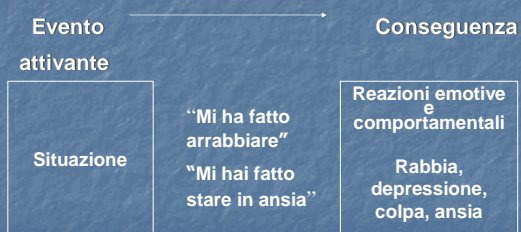
CONCEZIONE CORRETTA



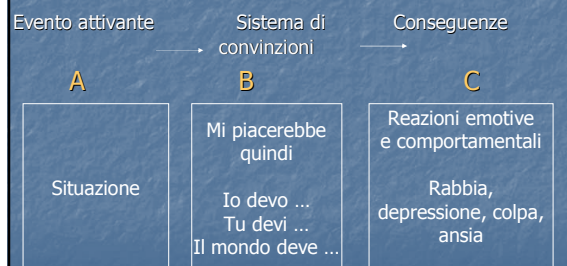
Situazione Scatenante



Spiegazione popolare dell'emozione



Il modello ABC



Tipici pensieri irrazionali del genitore

Pensieri attinenti alla tolleranza alla frustrazione

- *Non ce la faccio proprio a usare certi metodi con mio figlio, è troppo estenuante.*
- *Fare cose diverse da quelle a cui si è abituati è troppo difficile ed è meglio evitarle.*
- *Se il comportamento di mio figlio dovesse peggiorare sarebbe insopportabile*

Tipici pensieri irrazionali del genitore

Pensieri sottostanti il senso di colpa:

- *Sono io l'unica causa dei problemi di mio figlio.*
- *Dovrei aver fatto il possibile per prevenire l'handicap di mio figlio.*
- *Sono completamente responsabile per qualsiasi cosa possa accadere a mio figlio.*
- *Mio figlio è stato punito per le mie colpe.*
- *Devo sempre agire in modo perfetto riguardo a mio figlio*

Tipici pensieri irrazionali del genitore

Pensieri sottostanti la depressione.

- *Avere un bambino iperattivo è qualcosa di terribile*
- *La vita è ingiusta e non mi meritavo tutto questo.*
- *Essere considerati diversi porta inevitabilmente ad essere rifiutati e ciò rende la vita insopportabile*
- *Non si può fare a meno di rimanere sconvolti per i problemi del proprio bambino.*

Utilità di un parent training di gruppo

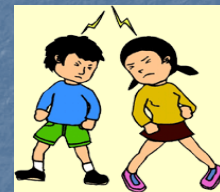
- *maggior desensibilizzazione dell'ansia;*
- *possibilità di usare certe procedure quali role-playing;*
- *maggior esposizione a rinforzi sociali;*
- *possibilità di confronto e maggior accesso ad informazioni;*
- *maggior probabilità che vengano eseguite le prescrizioni;*
- *possibilità di consolidare le procedure apprese;*
- *generalizzazione delle soluzioni.*

Ristrutturazione Cognitiva

E' il processo attraverso cui l'individuo impara a trasformare quei modi di pensare che portano a reazioni emotive disfunzionali sostituendoli con pensieri costruttivi

Primo passo: il punto "A"

Identifica l'antecedente:
descrivi la situazione
nella quale hai
provato l'emozione
nociva



Secondo passo il punto "C"

Identifica le
conseguenze
emotive spiacevoli

Le caratteristiche di
un'emozione nociva
sono l'eccessiva
intensità e durata, e
l'azione negativa
che segue
all'emozione .



Terzo passo il punto "B"

Identifica i tuoi pensieri
nocivi:

Chiedi a te stesso
"Cosa sto pensando
per arrivare a
provare questo stato
d'animo?"

Utilizza una lista dei
più comuni pensieri
nocivi



Il quarto passo il punto "D"

Metti in discussione i pensieri nocivi

Qual è il pensiero nocivo che voglio attaccare?

Cosa c'è di vero in questo pensiero?

Quali fatti dimostrano che questo pensiero è
corretto?

Qual è la cosa peggiore che potrebbe accadere in
questa situazione?

Qual è la cosa più probabile che si verifichi?

Quanto è di aiuto questo modo di pensare?

Il quinto passo il punto "E"

Identifica gli "effetti" di questa
strategia

Trova pensieri utili con cui
sostituire i pensieri nocivi

Trova un diverso modo di
agire



Allenamento emotivo del genitore

- Individuare le reazioni emotive inadeguate
- Individuare i modi di pensare collegati ad emozioni inadeguate
- Correggere e trasformare le modalità di pensiero disfunzionali
- Praticare nuovi modi di pensare in situazioni di stress

Principi dell'Apprendimento Sociale -

- La maggior parte dei comportamenti sono appresi
- La maggior parte dei comportamenti possono essere modificati dalle conseguenze
- Affinché agiscano sul comportamento le conseguenze devono essere il più possibile immediate
- Il rinforzo positivo per i comportamenti adeguati è da usare più spesso di quanto venga usata la punizione per i comportamenti indesiderabili
- La punizione dei comportamenti indesiderabili dovrebbe essere usata con parsimonia

Programma di modificazione del comportamento in classe

Fase 1: Descrivere obiettivamente i comportamenti problema

Fase 2: Stabilire gli obiettivi

Fase 3: Stabilire le possibili ricompense e le contingenze

Fase 4: Scrivere un contratto comportamentale

Fase 5: Applicare il contratto

Fase 6: Valutare l'andamento ed apportare opportune modifiche

Fase 7: Diminuire gradualmente le ricompense

Sebbene non esista una cura per l'ADHD esistono tecniche comportamentali che possono essere di grande beneficio per il bambino e migliorare notevolmente la situazione in famiglia e a scuola



Metodi di osservazione sistematica -

- ❖ Osservazione continua
- ❖ Osservazione a intervalli
- ❖ Osservazione per campionamento

Esempi di non comportamento

Essere distratto
Essere iperattivo
Essere triste
Essere nervoso
Scoraggiarsi
Avere una scarsa motivazione
Prendere un bel voto

ESEMPI DI CATEGORIE COMPORTAMENTALI

- Comportamento motorio
- Verbalizzazione inopportuna
- Rumori di disturbo
- Disturbo diretto ad altri
- Aggressività fisica
- Insulti
- Altre attività
- Comportamento pertinente

Esempi di comportamento "iperattivo"

- Alzarsi dal posto
- Restare in piedi quando non dovrebbe
- Saltellare
- Girovagare nell'aula
- Far oscillare la sedia

Esempi di "fare dispetti"

- Prendere oggetti del compagno
- Attirare l'attenzione di un compagno
- Gettare per terra libri o quaderni del compagno
- Distruggere cose appartenenti ai compagni
- Spingere il compagno con il banco
- Contatto fisico di disturbo (solletico, ecc..)

Esempi di "verbalizzazioni inopportune"

- Conversare durante la lezione
- Fare commenti fuori luogo
- Gridare
- Canticchiare

Esempi di "rumori di disturbo"

- Battere la penna sul banco
- Tamburellare con le mani sul banco
- Battere i piedi
- Gettare i libri sul banco
- Muovere il banco

Esempio di "aggressività"

- Dare un pugno o uno schiaffo
- Dare morsi
- Colpire con un oggetto
- Tirare i capelli
- Dare un calcio
- Spingere con forza

Strategie di modificazione del comportamento

- ❖ Gestione degli antecedenti
- ❖ Gestione delle conseguenze positive
- ❖ Gestione delle conseguenze negative

Strutturare l'ambiente

- Disposizione dei banchi
- Collocazione del materiale di lavoro
- Spazio di libero movimento
- Rumorosità
- Illuminazione
- Temperatura

Diritti e regole di classe

- ❖ Regole riguardanti la soluzione dei conflitti
- ❖ Regole riguardanti la modalità di comunicazione
- ❖ Regole riguardanti l'incolumità fisica degli alunni
- ❖ Regole riguardanti la libertà di movimento
- ❖ Regole attinenti l'ottimizzazione dell'apprendimento

Linee guida per rendere più efficaci le regole di classe

- ❖ Gli alunni andrebbero coinvolti attivamente nella messa a punto delle regole
- ❖ La quantità delle regole dovrebbe essere limitata
- ❖ Le regole dovrebbero essere formulate in modo chiaro ed espresse in termini positivi
- ❖ Le regole dovrebbero essere il più possibile eque, adatte all'età degli alunni ed essere funzionali al benessere dell'intera classe, non solo a quello degli insegnanti
- ❖ Periodicamente si dovrebbe ritornare sulle regole stabilite (evitando di metterle da parte dopo il primo mese di scuola) ed eventualmente apportare delle modifiche

STRATEGIE DI MODIFICAZIONE DEL COMPORTAMENTO

- IGNORARE STRATEGICO
- INCORAGGIAMENTO POSITIVO
- MESSAGGI CENTRATO SUL COMPORTAMENTO
- CONSEGUENZE LOGICHE
- PRATICA POSITIVA
- COMUNICAZIONE SCUOLA FAMIGLIA
- SISTEMA A PUNTI
- COSTO DELLA RISPOSTA
- TIME-OUT

Incoraggiamento positivo

1. Descrivere il comportamento desiderabile osservato
2. Esprimere un apprezzamento per quel comportamento

Rimprovero centrato sul comportamento

1. Descrivere il comportamento indesiderabile
2. Spiegare perché quel comportamento è sbagliato
3. Descrivere il comportamento desiderabile alternativo
4. Spiegare i vantaggi del comportamento desiderabile

Tre principi di base per favorire comportamenti positivi

- ❶ ***Ricompensare spesso il comportamento adeguato quando è poco frequente, ricompensare di tanto in tanto quando il comportamento adeguato diventa più frequente***
- ❷ ***Fare attenzione a non rinforzare accidentalmente il comportamento indesiderabile***
- ❸ ***Usare la punizione per i comportamenti negativi, ma evitare punizioni troppo dure***

Pratica positiva

Consiste nel far fermare l'alunno non appena manifesta un comportamento inadeguato (esempio, non aspetta il suo turno) facendoglielo ripetere nel modo corretto e, subito dopo, elogiarlo immediatamente per come ha ripetuto il comportamento

Applicazione di un programma di token economy

- Si utilizzano dei rinforzi simbolici (token) costituiti da bollini, gettoni, punti premio.
- Viene somministrato un token quando il bambino manifesta il comportamento precedentemente concordato.
- Se il bambino raggiunge l'obiettivo di un numero di token stabilito potrà avere accesso alla ricompensa (rinforzo concreto o dinamico)

Applicazione di un programma di token economy (segue)

- Il numero di token che costituisce l'obiettivo da raggiungere dipende dalla frequenza del comportamento accertata attraverso una precedente misurazione di base
- Dovrebbero trascorrere da 1 a 3 giorni, e non di più, per l'accesso al rinforzo concreto o dinamico, altrimenti il bambino iperattivo si demotiva e non collaborerà al programma.

Vantaggi della token economy

Ha come effetto secondario l'acquisizione di una serie di alcune utili abilità quali il saper aspettare, il sapersi guadagnare quello che desidera, tollerare la frustrazione per il fallimento, la persistenza

SCHEDA DI COMUNICAZIONE SCUOLA - FAMIGLIA

MATERIA:	DATA:		
	SPESSE	POCO	MAI
HA PICCHIATO QUALCUNO	☹	☺	☺
HA INSULTATO QUALCUNO	☹	☺	☺
HA FATTO INTERVENTI FUORI LUOGO	☹	☺	☺
HA TENUTO IN DISORDINE IL SUO BANCO	☹	☺	☺
HA DISTURBATO I COMPAGNI	☹	☺	☺
HA PARTECIPATO IN MODO APPROPRIATO ALLA LEZIONE	☺	☺	☹

La tecnica del costo della risposta

- Consiste nel sottrarre qualcosa di piacevole di cui il bambino dispone non appena si manifesta il comportamento problema su cui si sta lavorando
- Ad esempio il bambino può iniziare la giornata con un certo numero di punti o token e ne perderà uno ogni volta che manifesta il comportamento problema. Il bambino potrà accedere al premio in base ai token che riesce a mantenere
- Questa tecnica è particolarmente efficace con bambini molto impulsivi i quali si impegneranno di più per non perdere qualcosa che già hanno piuttosto che impegnarsi per ottenere qualcosa che ancora non hanno

Esempio di costo della risposta

Hai a disposizione 6 bollini premio al giorno. Ogni volta che offendi qualcuno ti verrà annullato un bollino. Ogni 3 giorni si farà il conteggio dei bollini, se avrai almeno 20 bollini potrai avere una bustina di figurine

Data

	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊
	😊	😊	😊	😊	😊	😊

Contenere il comportamento

Time Out

- Implica l'allontanamento dalla situazione in cui si verifica il comportamento indesiderabile
- Dura una quantità di minuti equivalente al numero di anni del bambino
- Applicabile fino a 10 anni
- Corrisponde a una punizione da ipostimolazione
- Non va applicato come una sorta di "mettere in castigo"
- E' utile utilizzare un timer che segnala la fine del time-out

In conclusione: importanti errori da evitare

- *Dare eccessiva attenzione ai comportamenti indesiderabili e trascurare di valorizzare i comportamenti desiderabili*
- *Continuare a ripetere al bambino cosa **non** deve fare trascurando di specificare cosa si vorrebbe che facesse*
- *Perdere il controllo mentre si rimprovera il bambino perché non riesce a controllarsi*
- *Punire in modo incoerente o in ritardo il comportamento negativo*

COME UN INSEGNANTE PUO' RENDERE LA SCUOLA UN LUOGO DI SOFFERENZA

- Assumere un atteggiamento arrogante e intollerante.
- Svalutare l'alunno o ricorrere ad offese personali.
- Ricorrere frequentemente a minacce e a punizioni.
- Incoraggiare un clima competitivo in cui qualcuno emerge a scapito degli altri.
- Trascurare di valorizzare l'alunno e di incoraggiarlo.



COME UN INSEGNANTE PUO' RENDERE LA SCUOLA UN LUOGO DI SOFFERENZA

(segue)

- Caricare di compiti per casa superflui.
- Ignorare i piccoli sforzi e i piccoli successi dell'alunno.
- Fare continui paragoni e confronti tra gli alunni.
- Ricorrere al sarcasmo umiliando e mettendo in ridicolo l'alunno.
- Trattare in modo non equo gli alunni privilegiando i propri "pupilli".



Principali ostacoli



- Scarsa collaborazione della famiglia
- Ambiente scolastico sfavorevole
- Mancanza di collaborazione tra scuola e famiglia

QUANTO SEI DISTRATTO E IPERATTIVO?

- Mentre dovrei fare i compiti o studiare, mi capita spesso di pensare ad altre cose
- È difficile per me fare attenzione quando il mio insegnante spiega qualcosa in classe
- Faccio fatica a stare fermo quando sono seduto
- Ho difficoltà a iniziare il mio lavoro
- Impiego molto tempo a terminare il mio lavoro
- Non ce la faccio seguire le regole
- Mi è difficile aspettare il mio turno
- Mi muovo molto velocemente
- Dimentico quello che ho da fare
- Mi capita spesso di perdere qualcosa
- Al mattino impiego molto tempo per prepararmi ad andare a scuola
- Spesso non mi ricordo di portare a scuola tutto il materiale che serve
- Vengo facilmente distratto da qualche rumore o da qualcuno che parla
- È molto difficile per me stare fermo
- Spesso interrompo gli altri quando parlano

QUALCOSA DA RICORDARE RIGUARDO ALL'IPERATTIVITA'

- Essere iperattivi significa avere difficoltà a rimanere seduti o a stare fermi.
- Spesso (ma non sempre) chi è iperattivo ha anche difficoltà di attenzione.
- Alcuni bambini iperattivi hanno anche difficoltà di apprendimento ma questo non vuol dire che sono stupidi.
- Circa 4 o 5 bambini su 100 sono iperattivi e disattenti.
- L'iperattività e la disattenzione sono dovute al modo di funzionare del sistema nervoso e non sono dovute a cattiva volontà o maleducazione.
- Essere impulsivi significa agire prima di pensare.
- Se si ha difficoltà ad andare d'accordo con gli altri o se ci si sente tristi e scoraggiati bisogna farsi aiutare da un adulto o da una persona esperta.
- I ragazzi iperattivi possono riuscire a far bene molte cose e ad avere successo nella vita.

CONOSCI MEGLIO TE STESSO

Leggi l'elenco di descrizioni che trovi qua sotto e fai una crocetta su quelle che descrivono come sei tu.

- Mi piace stare insieme ai miei compagni
- Mi piace parlare con gli altri
- Ho molta fantasia
- Mi piace leggere
- Sono bravo a disegnare
- Sono bravo in matematica
- Sono gentile
- Sono forte
- Me la cavo bene negli sport
- So essere di aiuto se qualcuno ha bisogno
- Sono pieno di energia
- Ho spesso buone idee
- Riesco a far divertire
- Altro _____

INVENTARIO DELLE EMOZIONI

Indica con che frequenza hai provato le emozioni sotto indicate durante questi ultimi sette giorni

	Quasi sempre	Spesso	Qualche volta	Mai
TRISTE				
INFASTIDITO				
ARRABBIATO				
SODDISFATTO				
AGITATO				

COSA TI FA SENTIRE BENE?

Fai un disegno o scrivi un elenco di cose che ti fanno sentire felice

QUANTO SEI DISATTENTO E IPERATTIVO?

Completa le frasi che trovi qua sotto. Potrai in seguito mostrarla ai tuoi genitori e ai tuoi insegnanti affinché imparino alcuni aspetti importanti di te.

- La disattenzione
Ho difficoltà a rimanere attento quando _____
- Riesco a concentrarmi meglio quando _____
- Quando mi distraigo vorrei che il mio insegnante _____

QUANTO SEI DISATTENTO E IPERATTIVO? (segue)

Completa le frasi che trovi qua sotto. Potrai in seguito mostrarla ai tuoi genitori e ai tuoi insegnanti affinché imparino alcuni aspetti importanti di te.

■ Quello che non mi piace sentirmi dire
Non mi piace quando la mi mamma o il mio papà mi dice _____

Non mi piace quando il mio insegnante mi dice _____

QUANTO SEI DISATTENTO E IPERATTIVO? (segue)

Completa le frasi che trovi qua sotto. Potrai in seguito mostrarla ai tuoi genitori e ai tuoi insegnanti affinché imparino alcuni aspetti importanti di te.

■ Quello che mi aiuta
Una cosa che mi aiuta quando sento il bisogno di muovermi è _____

Una cosa che aiuta a impegnarmi in qualcosa di difficile è _____

■ Una persona che mi capisce e mi aiuta è _____

PRENDERE LA MEDICINA

Data di inizio dell'uso della medicina: _____

Nome della medicina: _____

Dosaggio: _____

Settimana dal (data di inizio della settimana)

Durante la settimana hai avuto alcune delle seguenti difficoltà:

Al _____ (data di fine della settimana)

Durante la settimana hai avuto alcune delle seguenti difficoltà:

rimanere attento abbastanza a lungo	<input type="checkbox"/>	addormentarmi la sera	<input type="checkbox"/>
controllare il tuo comportamento	<input type="checkbox"/>	mal d testa	<input type="checkbox"/>
completare i compiti per casa	<input type="checkbox"/>	mal di stomaco	<input type="checkbox"/>
rimanere seduto	<input type="checkbox"/>	poco appetito	<input type="checkbox"/>
andare d'accordo con gli altri	<input type="checkbox"/>		

Come scaricare tutta questa energia che senti dentro

Spesso ti capiterà di sentire dentro di te un gran bisogno di fare qualcosa che ti consenta di muoverti un po'. Questa è una normale necessità per chi è iperattivo ed è molto importante cercare di soddisfare questo bisogno in modo da non cacciarsi nei guai e non disturbare gli altri.

Questi sono alcuni suggerimenti che possono aiutarti:

- Quando sei in classe mettiti d'accordo con un tuo insegnante perché ti consenta di stare in piedi in fondo all'aula per qualche minuto (naturalmente tu dovrai evitare di chiacchierare o di disturbare!). In alternativa puoi chiedere che ti venga consentito di uscire per pochi minuti.
- Durante la ricreazione a scuola cerca di approfittarne per fare molto movimento, ma senza fare cose pericolose per te o per gli altri.
- Al pomeriggio cerca di trovare il modo per muoverti per circa un'ora.

Come scaricare tutta questa energia che senti dentro

Questi sono alcuni suggerimenti che possono aiutarti:

- se hai la possibilità di disporre di spazio all'aperto queste sono alcune cose che potresti fare:
 - passeggiare con passo veloce
 - correre
 - fare un giro in bici
 - calciare col pallone
 - tirare in canestro col pallone
 - giocare con una racchetta e una palla da tennis tirando contro una parete (se dall'altra parte della parete non c'è nessuno).

Come trovare il buonumore

Per star bene è molto importante saper ridere e divertirsi. Quando le cose non vanno bene per evitare di abbattersi può essere utile andare con la mente verso cose che possono sollevarti l'umore.

Qualcosa di divertente che è successo scuola: _____

Qualcosa di divertente che ti ha raccontato un tuo amico: _____

Qualcosa di divertente che è successo in famiglia: _____

Qualcosa di divertente che hai visto in TV: _____

Una parola o una frase che ti fa sempre ridere: _____

Allenati a trovare le cose positive nella tua vita

Alla fine della giornata, descrivi in poche parole una cosa bella che ti è capitata. Poi pensa a come è stato il tuo umore in generale e fai una X sopra la faccia che meglio indica come ti sei sentito:

- ☺ = contento
- ☹ = né contento, né insoddisfatto
- ☹☹ = insoddisfatto, deluso

data	Una cosa bella che mi è capitata	
		☺ ☹ ☹☹
		☺ ☹ ☹☹
		☺ ☹ ☹☹
		☺ ☹ ☹☹
		☺ ☹ ☹☹

Risolvere i problemi

I ragazzi iperattivi spesso hanno bisogno di essere aiutati nell'affrontare situazioni che per loro sono particolarmente problematiche. Per imparare a tirarsi fuori dalle situazioni difficili bisogna saper individuare la soluzione migliore in mezzo a diverse possibilità. Con la pratica si può diventare abbastanza abili in questo. Come allenamento ti verranno presentate alcune situazioni problematiche, prova a indicare quella che a te appare la soluzione migliore:

Giacomo ha difficoltà nel prestare attenzione all'insegnante di storia. Quali di queste azioni possono essergli utili mentre l'insegnante spiega la lezione?

- Leggere il libro di storia
- Evitare di sedersi vicino al suo amico
- Chiudere gli occhi mentre ascolti
- Prendere nota delle cose più importanti che dice
- Guardare l'insegnante mentre parla
- Altre idee _____

Risolvere i problemi

Leonardo si caccia spesso nei guai a causa delle sue esplosioni di rabbia. Per evitare che questo succeda dovrebbe:

- Procurarsi un cuscino da pugile da tenere in camera per sfogarsi colpendolo quando arriva a casa
- Sfogarsi urlando davanti a tutti
- Fare dei respiri profondi e contare fino a 5 quando qualcosa lo infastidisce
- Altre idee _____

Risolvere i problemi

Qual è il problema?

Elenca tutte le possibili soluzioni:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Pensa qual è quella che ha più vantaggi e meno svantaggi.

Metti in atto la soluzione scelta!

Il problem solving



Sarebbe utile?
Sarebbe giusto?
Come si sentirà l'altra persona?

Imparare dagli errori

A tutti capita di sbagliare. Non esiste una persona al mondo che non faccia mai errori. Il trucco sta nel cercare di non ripetere spesso gli stessi errori.

Prova a ricordare un episodio in cui ti sei trovato in difficoltà a causa di un errore commesso. Se vuoi puoi descriverlo qua sotto:

Scrivi adesso la soluzione che hai utilizzato:

Ha funzionato? Sei riuscito a risolvere il problema in cui ti sei trovato?

RICORDA: Tutti quanti sbagliamo, ma possiamo imparare qualcosa di nostri errori.

Saper aspettare il proprio turno

Per poter essere un buon amico è importante che tu impari ad aspettare il tuo turno quando giochi con gli altri. Puoi cominciare a fare pratica facendo ogni tanto un gioco con qualcuno particolarmente paziente in famiglia. Man mano che questo ti riesce più facile puoi provare con diverse persone e con i tuoi amici.

Fai una lista di giochi che ogni tanto puoi fare con un'altra persona:

Fai una lista di giochi che ogni tanto puoi fare con due o più persone:

Lo svolgimento dei compiti per casa

Alcuni bambini e ragazzi iperattivi impiegano molto tempo per fare i compiti, non tanto perché sono lenti, ma a causa delle frequenti interruzioni e distrazioni. Mentre si stanno facendo i compiti può capitare di avere sete, poi di avere fame, poi di avere ancora sete e poi, a forza di bere, ci sarà anche bisogno di andare in bagno. Può capitare che a causa delle frequenti interruzioni, arriva la sera senza che i compiti siano stati finiti. In questo modo si è sprecato una gran quantità di tempo che invece poteva essere impiegato in attività più piacevoli se i compiti fossero stati fatti più velocemente.

Per evitare tutto questo puoi abituarti a programmare i tuoi compiti utilizzando un'apposita tabella per aiutarti a programmare il tempo

Lo svolgimento dei compiti per casa

ATTIVITA'	SCRIVI L'ORA DI INIZIO	QUANTO TEMPO PENSI SIA NECESSARIO?	SCRIVI L'ORA IN CUI HAI FINITO	HAI RISPETTATO I TEMPI?
<i>Riassunto</i>	15,15	40 minuti	16,20	No
<i>Esercizi di matematica</i>	16,30	45 minuti	17,10	Si
<i>Esercizi di inglese</i>	17,15	30 minuti	18,10	No
<i>Studiare storia</i>	18,15	30 minuti	18,45	Si

Suggerimenti per gestire il tuo tempo

EVITA DI PRECIPITARTI A FINIRE TROPPO PRESTO IL TUO LAVORO

MA

**PROCEDI LENTAMENTE SENZA DISTRARTI
EVITA DI FARE TUTTO DI SEGUITO**

MA

**DIVIDI IL LAVORO DA SVOLGERE IN PICCOLE PARTI
EVITA DI RIMANDARE FINO ALL'ULTIMO MOMENTO**

MA

**STABILISCI UN PROGRAMMA E CERCA DI MANTENERLO
EVITA DI DIPENDERE SEMPRE DALL'AIUTO D QUALCUNO**

MA

PROVA AD ESSERE PIU' AUTONOMO

Scopri come studiare meglio

Modi di studiare:

Studiare di pomeriggio
Studiare la sera dopo cena
Studiare al mattino prima di andare a scuola
Studiare in una stanza da solo
Studiare in cucina
Studiare con un amico
Studiare con l'aiuto di un genitore
Fare i compiti in una stanza silenziosa
Fare i compiti in un luogo rumoroso
Fare i compiti con della musica di sottofondo
Studiare stando seduto
Studiare sdraiato a letto o su un divano
Studiare camminando nella stanza

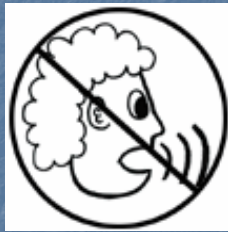
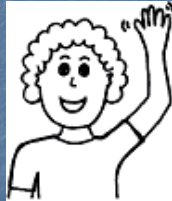
Farsi dei promemoria

Un promemoria è un disegno o uno scritto che serve per ricordarti qualcosa che devi fare. Alcuni bambini se la cavano abbastanza bene a disegnare e preferiscono tracciare un disegno su un foglietto per ricordarsi qualcosa. Il foglietto può essere attaccato con del nastro adesivo in un punto della casa dove è facile vederlo.

Eccoti alcuni esempi di attività per le quali un promemoria potrebbe essere utile.

L'insegnante ha chiesto di portare l'autorizzazione alla visita al museo firmata da un genitore e il denaro necessario per il viaggio e l'ingresso; inoltre sarà necessario portarsi dei panini per il pranzo.

Prova a vedere se ti riesce tracciare dei disegni che servono da promemoria per queste attività.



Fare amicizia

Farsi degli amici non è sempre facile per te che sei iperattivo. Questo succede perché agli altri possono dare fastidio alcuni tuoi modi di comportarti. Quando ad esempio:

- ti muovi in continuazione
- parli troppo
- non riesci a rispettare le regole di un gioco
- non sai aspettare il tuo turno
- ti distrai mentre fai un gioco di squadra e fai perdere la tua squadra
- sei sbadato e finisci addosso a qualcuno

Le abilità nel fare amicizia



Pensa a qualche bambino che è ben voluto e cercato ...

Cosa noti nel suo comportamento che gli rende facile farsi degli amici?

Abilità nel farsi degli amici



- Sa proporre (organizzazione del gioco)
- Condivide giochi e altri materiali
- Sa aspettare il proprio turno (reciprocità)
- E' di aiuto
- Rivolge complimenti
- Sa come scusarsi
- Manifesta empatia

COMPORAMENTI CHE AIUTANO A ESSERE PIU' SIMPATICI

- ① NON ASPETTARE CHE SIANO GLI ALTRI AD ESSERE GENTILI PER PRIMI.
- ② OFFRI O REGALA OGNI TANTO QUALCOSA AGLI ALTRI.
- ③ AIUTA QUALCHE COMPAGNO A FARE QUALCOSA.
- ④ FAI QUALCHE COMPLIMENTO A QUALCHE COMPAGNO.

Successo dell'intervento



- ❖ Comprensione e accettazione del bambino
- ❖ Persistenza nell'utilizzo delle procedure
- ❖ Clima emotivo positivo

Bibliografia

- Di Pietro M., Dacomo M., Largo arrivo io..., Erickson
- Di Pietro M. et Al., L'alunno iperattivo in classe, Erickson