

L'INTERVENTO COMPORTAMENTALE A SCUOLA

Mario Di Pietro (Psicoterapeuta, ASL 17 di Monselice - PD)

Considerando i dati sull'incidenza dell'ADHD in età scolare, appare evidente che quasi ogni classe, dalla scuola materna alle medie, potrebbe avere al proprio interno un alunno con questo tipo di difficoltà. Data quindi la frequenza del problema non può che sorprendere la scarsa diffusione nel nostro Paese di efficaci metodi di intervento da attuare all'interno della classe. Fino a non molto tempo fa gli insegnanti che riuscivano a mettersi in contatto con qualche Servizio specialistico spesso ricevevano qualche fantasiosa interpretazione sui disegni del bambino accompagnata da un lapidario commento del tipo "Non ci sono ricette precostituite per risolvere il problema ...".

Un aspetto spesso ignorato è il fatto che molti tra i soggetti identificati come iperattivi presentano anche numerose caratteristiche positive oltre all'iperattività. Alcuni sono ben dotati dal punto di vista intellettuale, sono molto intuitivi e abbastanza creativi. Di solito però l'ambiente circostante (la famiglia, la scuola, il gruppo dei coetanei) non è pronto ad accogliere individui che presentano tali caratteristiche di iperattività e impulsività. Il disturbo si crea spesso dall'incontro-scontro tra un bambino che assume determinate modalità di comportamento e un ambiente impreparato a reagire nel modo più adatto.

Per questo il coinvolgimento degli insegnanti dovrebbe far parte integrante di un percorso terapeutico multimodale per il trattamento del bambino con ADHD. Questo coinvolgimento può essere attuato attraverso una consulenza sistematica che abbia i seguenti obiettivi:

1. Fornire agli insegnanti appositi strumenti di valutazione (questionari e tabelle di osservazione) per completare i dati diagnostici.
2. Informare gli insegnanti sulle caratteristiche del disturbo e sul trattamento che verrà attuato.
3. Mettere in grado gli insegnanti di potenziare le proprie personali risorse emotive e migliorare la relazione con l'alunno.
4. Spiegare come utilizzare specifiche procedure di modificazione del comportamento all'interno della classe.
5. Informare su come strutturare l'ambiente classe in base ai bisogni e alle caratteristiche dell'alunno.
6. Suggestire particolari strategie didattiche per facilitare l'apprendimento dell'alunno con disturbo del comportamento.
7. Spiegare come lavorare all'interno della classe per migliorare la relazione tra l'alunno con difficoltà comportamentali e i compagni.

La procedura di consulenza sistematica prevede incontri regolari per tutto l'anno scolastico con una frequenza quindicinale per i primi tre mesi e mensile nel periodo successivo. A questi incontri sarebbe auspicabile partecipasse l'intero team di insegnanti per quanto riguarda le scuole elementari e gli insegnanti col maggior numero di ore settimanale per quanto riguarda la scuola media.

Già il fornire informazioni dettagliate sulle caratteristiche del disturbo consente all'insegnante di assumere un atteggiamento più costruttivo nel rapportarsi col bambino. Spesso infatti il docente può sentirsi minacciato nella propria immagine e nella propria autostima per le difficoltà che incontra nel contenere il comportamento dell'alunno. Questo può portare ad una progressiva diminuzione della capacità di autocontrollare le proprie reazioni nei confronti del bambino e ad un incremento degli atteggiamenti punitivi. Se poi l'alunno manifesta frequenti comportamenti aggressivi verso i compagni, l'insegnante vivrà uno stato continuo di ansia riguardo alla sicurezza degli altri alunni. E' quindi raccomandabile destinare parte dei primi incontri di consulenza al potenziamento delle capacità di autocontrollo emotivo degli insegnanti prima ancora di suggerire loro come far acquisire un maggior autocontrollo al bambino. La parte più importante della consulenza sistematica alla scuola è comunque quella dedicata a far apprendere all'insegnante tecniche di modificazione del comportamento da applicare in classe. Viene enfatizzato soprattutto il ricorso a procedure basate su metodi positivi, suggerendo di limitare a situazioni particolari il ricorso a conseguenze negative che hanno un effetto penalizzante sull'alunno. Le principali di queste tecniche sono:

- monitoraggio
- rinforzo differenziale
- incoraggiamento positivo

- conseguenze logiche
- costo della risposta
- sistema a punti
- time out
- comunicazione scuola-famiglia
- contratto comportamentale.

L'apprendimento di queste procedure richiede uno stretto contatto con lo psicologo esperto in terapia comportamentale ed una sua supervisione frequente, ma se applicate con costanza e precisione le tecniche di modificazione del comportamento non tarderanno a dare i loro frutti ed il tempo impiegato per la loro attuazione risulterà un buon investimento, considerando il risparmio futuro di energie e il miglioramento del clima della classe. Spesso semplici accorgimenti, che non richiedono poi molte risorse, possono facilitare notevolmente l'apprendimento dell'alunno iperattivo.

Un'altra area d'intervento da considerare nell'ambito della consulenza scolastica è quella riguardante il rapporto tra il bambino e i compagni di classe. Va tenuto presente che molti alunni con difficoltà comportamentali tendono ad alienarsi la simpatia dei compagni o a causa della loro aggressività o per la loro irruenza e impulsività. Le strategie attuabili dagli insegnanti a questo riguardo si integreranno con il training di addestramento alle abilità sociali che lo psicoterapeuta attuerà nell'ambito della psicoterapia individuale.

Alcuni accorgimenti per aiutare l'alunno in difficoltà a migliorare il rapporto con i compagni consistono nel:

- rinforzare gli altri alunni quando includono il bambino con problemi comportamentali nelle loro attività;
- programmare attività in cui anche il bambino in difficoltà può dare il suo contributo;
- programmare attività nelle quali la riuscita dipende dalla cooperazione tra gli alunni;
- quando è possibile assegnare ad ogni bambino incarichi di responsabilità;
- rompere raggruppamenti fissi tra i bambini.

L'educazione emotiva del bambino

Vorrei adesso far riferimento ad una procedura di educazione affettiva che si è rivelata efficace anche per aiutare bambini con disturbi del comportamento qualora si intervenga il più precocemente possibile. Si tratta di un intervento denominato Educazione Razionale-Emotiva. Tale intervento può essere applicato all'interno di qualsiasi classe da insegnanti appositamente formati e portato avanti dai genitori nell'ambito della vita familiare.

L'introduzione di queste procedure si basa su alcuni presupposti fondamentali. Innanzitutto, sulla convinzione, condivisa da vari ricercatori, che l'iperattività non è *solo* un problema di comportamento, né è possibile attribuire le difficoltà dell'alunno *esclusivamente* a fattori neurologici. Al di là del funzionamento a livello di lobi prefrontali, il bambino iperattivo è un individuo che "sente", che prova emozioni e di questo bisogna tener conto indipendentemente dall'etichetta diagnostica che gli viene assegnata. Assicurare al bambino un maggior benessere emotivo è il punto di partenza per qualsiasi intervento si intenda impostare.

Il termine Educazione Razionale-Emotiva sta a indicare che possiamo educare il bambino (ma anche gli adulti spesso hanno bisogno di rieducazione) a trasformare le proprie emozioni disfunzionali imparando ad usare in modo costruttivo la propria capacità di pensare razionalmente. Si tratta di un'estensione in ambito educativo di alcune procedure che sono state elaborate in un primo tempo in un contesto psicoterapeutico all'interno della Terapia Comportamentale Razionale-Emotiva (R.E.B.T. dalla denominazione inglese Rational Emotive Behavior Therapy).

Il processo di educazione emotiva, inteso come strategia di prevenzione e contenimento del disagio psicologico, costituisce, secondo un'espressione coniata da alcuni psicologi statunitensi, un vero e proprio lavoro di "alfabetizzazione emozionale". Si tratta di un percorso attraverso il quale si cerca di educare la mente del bambino al potenziamento di quell'aspetto dell'intelligenza che è in grado di favorire reazioni emotive equilibrate e funzionali. Un sottotitolo che noi spesso diamo a questi programmi di educazione emotiva è "Come star bene con se stessi e con gli altri". Attuare un processo di alfabetizzazione emotiva significa insegnare al bambino l'A, B, C delle proprie emozioni. Il modello dell'emozione adottato nell'ambito dell'educazione emotiva include i tre elementi che intervengono in qualsiasi manifestazione emotiva: al punto A si considera l'evento attivante, la situazione vissuta dall'individuo; al punto C troviamo

la sua reazione emotiva e comportamentale. Fra A e C interviene il punto B, ossia la propria rappresentazione mentale della realtà, il proprio modo di pensare, ovvero di interpretare e valutare, dentro la propria testa, ciò che è avvenuto al punto A.

L'ABC delle emozioni, se insegnato precocemente al bambino, costituisce il primo passo per una vera e propria vaccinazione emotiva, in quanto viene fornito uno strumento che lo metterà in grado di comprendere le proprie reazioni emotive negative per poterle successivamente trasformare. Ciò non vuol dire che non proverà più emozioni spiacevoli, ne farà senz'altro esperienza, ma anziché essere sopraffatto da esse, sarà in grado di dominarle.

Realizzare un percorso di Educazione Razionale-Emotiva nella classe significa creare delle esperienze di apprendimento attraverso le quali l'alunno acquisisce consapevolezza dei propri stati emotivi e dei meccanismi cognitivi che li influenzano, per poi applicare tali conoscenze per risolvere i problemi e le difficoltà che incontra nella vita scolastica.

Gli obiettivi principali che vengono perseguiti attraverso l'applicazione dei principi e dei metodi dell'Educazione Razionale-Emotiva sono:

- Favorire l'accettazione di se stessi e degli altri.
- Aumentare la tolleranza alla frustrazione.
- Saper esprimere in modo costruttivo i propri stati d'animo.
- Saper individuare i propri modi di pensare abituali.
- Imparare il rapporto tra pensieri ed emozioni.
- Incrementare la frequenza e l'intensità di stati emotivi piacevoli.
- Favorire l'acquisizione di abilità di autoregolazione del proprio comportamento.

L'insegnante potrà realizzare un programma di educazione emotiva attraverso una serie di lezioni più o meno strutturate. Tale programma rende possibile a bambini e adolescenti l'apprendimento di un metodo altamente efficace per l'autoregolazione della propria emotività. Una volta che il bambino abbia appreso a pensare in modo razionalmente efficace, tenderà a sperimentare una minore tensione emotiva, una maggior fiducia in se stesso, una maggior disponibilità ad affrontare le frustrazioni ed una maggior capacità di applicarsi, di concentrarsi e quindi di apprendere. Tutte queste nuove competenze contribuiranno a sostituire gli atteggiamenti disfattisti con un nuovo senso di autoefficacia. Questo non significherà la scomparsa definitiva del problema, ma segnerà l'inizio di un nuovo modo di rapportarsi con le proprie difficoltà.

In conclusione, mi sembra corretto far rilevare che anche se nessun bambino con ADHD "guarirà" nell'arco di qualche mese, molti di essi potranno conseguire una significativa riduzione della sintomatologia se sottoposti precocemente a un trattamento multimodale che preveda oltre all'intervento psicoterapeutico sul bambino, la formazione dei genitori e la consulenza sistematica agli insegnanti. Potrà apparire gravoso ad un insegnante cimentarsi nelle complesse strategie psicoeducative menzionate, ma se consideriamo la questione dal punto di vista della professionalità tutto ciò può risultare estremamente arricchente. Del resto pochi insegnanti ormai si riconoscerebbero nel semplice ruolo di dispensatori di conoscenze, mentre risulta sempre più riconosciuto e condiviso da molti di essi il compito di favorire uno sviluppo "integrale" del bambino che consideri oltre alla dimensione cognitiva anche quella emotiva e comportamentale.

Riferimenti bibliografici

BARKLEY R.A., *Attention deficit disorder*, Guilford Press, New York, 1990.

DI PIETRO M., *L'educazione razionale-emotiva*, Edizioni Erickson, Trento, 1992.

DI PIETRO M., Disturbo da deficit d'attenzione e iperattività: l'intervento razionale-emotivo, *Difficoltà di apprendimento*, Vol.1, n.1, 1995.

DI PIETRO M., *L'ABC delle mie emozioni*, Edizioni Erickson, Trento, 1999.

DI PIETRO M. E GALLETTI M.L., La Psicoterapia Cognitivo-comportamentale dell'impulsività in età evolutiva, in Di Giorgi et Al. (a cura di) *Salute e stile di vita*, Edizioni Erickson, Trento, 1992.

GOLEMAN D., *L'intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996

VIO C., MARZOCCHI G. e OFFREDI F., *Il bambino con deficit d'attenzione/iperattività*, Edizioni Erickson, Trento, 1999