

# **ADHD PARTNERSHIP** **SUPPORT PACK**

**La revisione dei testi è stata effettuata dal dr. Alberto Anedda,  
Centro Terapie Farmacologiche in NeuroPsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza,  
AZIENDA OSPEDALIERO-UNIVERSITARIA, Cagliari**

# **ADHD PARTNERSHIP** **SUPPORT PACK**

## **VOLUME 3**

### **Gestione del comportamento**

Questo libro è stato scritto per aiutare i genitori e gli insegnanti a preparare una strategia per la gestione coerente dei problemi comportamentali. Vi sono sezioni dedicate al rinforzo del comportamento positivo, alla gestione della disciplina mediante sistemi di ricompensa e anche consigli su come affrontare la rabbia, la frustrazione e altri comportamenti provocatori.

Si prega di consultare le circolari nazionali e le normative scolastiche locali, dal momento che i consigli qui offerti potrebbero non essere applicabili a tutte le situazioni e a tutte le scuole.

### **INDICE**

- |                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Capitolo 3.1</b> | Concordare un programma condiviso e coerente per la gestione dei comportamenti |
| <b>Capitolo 3.2</b> | Rinforzare il comportamento positivo   |
| <b>Capitolo 3.3</b> | Gestire la disciplina  |
| <b>Capitolo 3.4</b> | Affrontare la rabbia e la frustrazione   |

## CAPITOLO 3.1

### CONCORDARE UN PROGRAMMA CONDIVISO E COERENTE PER LA GESTIONE DEI COMPORAMENTI

Questo capitolo ha due sezioni che spiegano l'importanza di elaborare un programma di gestione condiviso e coerente per il comportamento del bambino con ADHD. La prima sezione riguarda la coerenza nell'ambiente scolastico, la seconda riguarda l'importanza di un approccio coerente da parte del genitore. Vengono offerti successivamente una serie di consigli che possono rivelarsi utili affinché la scuola e i genitori costituiscano un fronte unito.

#### SEZIONE 3.1.1 - NELL'AMBIENTE SCOLASTICO

Ottenere una coerenza nella gestione del comportamento a scuola può essere difficile, perché comporterebbe il coinvolgimento di diversi insegnanti. E nel caso dei bambini con ADHD potrebbe essere maggiormente complicato dal fatto che necessitano di limiti chiari, netti e costanti.

Le scuole possono aiutare ad assicurare che vi sia un approccio adeguato alla gestione del comportamento attraverso:

- Interventi e procedure chiaramente stabilite dalla scuola, per guidare insegnanti e bambini
- Accertandosi che il personale docente sia preparato per lavorare con il bambino
- Comprensione da parte del personale docente e una comunicazione chiara
- Coerenza e una buona strategia gestionale da parte degli insegnanti
- La creazione di un buon rapporto tra insegnanti, genitori e bambino prima dell'inizio della scuola.

I genitori possono essere di grande aiuto agli insegnanti nella realizzazione di un programma ben strutturato per la gestione dei comportamenti a scuola.

#### Creare un programma per la gestione del comportamento del bambino a scuola

Dato che i bambini con ADHD traggono beneficio da una programmazione abituale e di routine, la gestione del comportamento può essere parte integrante di una strategia globale che consideri l'intera giornata.

È importante che gli insegnanti concordino un approccio coerente alla gestione comportamentale.

- **Rinforzare il comportamento positivo.** Risposte positive al comportamento buono possono incoraggiare il bambino a ripetere il comportamento e migliorare la sua autostima e motivazione. È importante imparare a prestare attenzione positiva al bambino.

- **Ignorare i comportamenti negativi, qualora ignorabili.** Se un comportamento non viene rinforzato, diminuisce la probabilità che si verifichi nuovamente.
- **Prevedere delle conseguenze per il comportamento negativo.** Stabilire dei chiari limiti su ciò che si considera un comportamento inaccettabile, ed eseguire le azioni prestabilite se il comportamento indesiderato si verifica. Sarebbe opportuno, quando possibile, che le conseguenze fossero pertinenti al comportamento negativo assunto dal bambino.
- **Agire immediatamente.** La risposta, buona o cattiva, ha la massima efficacia se viene data immediatamente dopo che il comportamento è avvenuto
- **Avere pazienza.** Riconoscere che ci vorrà tempo prima che il comportamento cambi e ottenere risultati richiede molto impegno.

È anche importante che gli insegnanti comunichino l'idea che hanno riguardo al comportamento adeguato da tenere in classe e durante la giornata scolastica. Questo include il lodare tutti i bambini quando si comportano bene, cioè quando:

- Seguono le regole e le istruzioni fornite
- Completano il lavoro in maniera accurata e ordinata
- Lavorano con calma
- Mantengono il banco pulito e in ordine per ridurre al minimo le distrazioni (Riferimento alla Mental Health Foundation).

### **Seguire il programma per la gestione del comportamento a scuola**

Il comportamento può essere gestito in maniera più efficace se la scuola ha un programma adeguatamente pianificato.

È importante che tutti gli insegnanti del bambino con ADHD ne discutano i progressi, segnalando:

- Quello che sembra funzionare meglio con ogni bambino
- L'atteggiamento ed il comportamento del bambino nei confronti di materie diverse e nelle diverse situazioni della quotidianità scolastica.
- L'atteggiamento ed il comportamento del bambino nei confronti dei vari insegnanti
- Il comportamento in relazione agli altri bambini e alla capacità di fare amicizie e di mantenerle
- Esempi su come attirare e mantenere la sua attenzione
- Qualsiasi altro problema che richieda una soluzione.

## **Guida alla discussione: Incontro per concordare un approccio coerente alla gestione del comportamento di un singolo bambino a scuola**

Questa guida alla discussione si prefigge di aiutare gli insegnanti quando s'incontrano per concordare come gestire al meglio il comportamento a scuola.

Vi sono suggerimenti su alcuni punti importanti e delle domande da porsi.

Ciascuna sotto-sezione può essere stampata e compilata oppure completata in formato elettronico. I genitori e gli insegnanti possono anche appuntare i loro pensieri prima dell'incontro.

### *Guida alla discussione per l'insegnante principale del bambino: prepararsi all'incontro*

#### Obiettivi

- Informarsi su qual è l'esperienza che la scuola ha con l'ADHD
- Decidere un approccio condiviso alla gestione del comportamento.
- Programmare dei sistemi per la gestione del comportamento

#### Attività

- Stabilire quali sono i bisogni particolari del bambino
- Indagare quali sistemi vengono già messi in atto per garantire una gestione costante del comportamento
- Identificare su quali aspetti è bene focalizzarsi e come agire
- Raccogliere dagli insegnanti le esperienze di gestione del comportamento del bambino, in particolare durante i momenti più delicati della quotidianità scolastica: quali sono state le tecniche che hanno funzionato e che possono essere condivise?
- Prevedere le possibili difficoltà che il personale scolastico deve superare e pensare a come può ricevere aiuto dai genitori
- Pensare a come il personale scolastico può lavorare insieme al meglio e costantemente durante gli intervalli e gli altri momenti fuori dall'aula.

#### Sfide

- Accertarsi che tutti gli insegnanti comprendano le necessità del bambino e che non ci siano pregiudizi
- Avere conferma che tutti gli insegnanti capiscano l'importanza dell'utilizzo di un metodo coerente, e del suo mantenimento in ogni situazione.

#### Domande

- Si comprende perché un approccio metodologico condiviso è importante?
- Quali sono le opinioni degli altri insegnanti riguardo a un metodo di gestione coerente e condiviso?
- Secondo gli altri insegnanti quali strategie devono essere adottate per gestire il comportamento?
- Gli altri insegnanti hanno un'esperienza rilevante relativa a un metodo strategico condiviso per il comportamento?

- Quale sistema funzionerebbe meglio per condividere le informazioni e riferire su quello che sta accadendo?

### *Guida alla discussione per gli altri insegnanti: prepararsi all'incontro*

#### Obiettivi

- Informarsi su quale esperienza la scuola ha con l'ADHD
- Consultarsi con gli altri insegnanti riguardo all'ADHD
- Concordare un metodo coerente e condiviso alla gestione del comportamento.

#### Attività

- Informare sulle normative della scuola sulla gestione del comportamento (per es. bullismo)
- Stabilire quali sono le necessità specifiche del bambino e che cosa è stato fatto fino a quel momento
- Quali dovrebbero essere le priorità per la gestione del comportamento del bambino – quali situazioni migliorerebbero attraverso un metodo di squadra?
- Scoprire come il bambino potrebbe reagire a un metodo d'insegnamento uguale per ogni insegnante – in termini di punizioni e ricompense
- Decidere quali informazioni / esperienze possono essere condivise con altri insegnanti in modo da favorire la coerenza e la sistematicità della tecnica di gestione.

#### Sfide

- Concordare quali dovrebbero essere le priorità e come rendere il metodo sistematico nelle varie situazioni
- Mettersi d'accordo su come mantenere la sistematicità se altri membri del personale si rapportano col bambino.

#### Domande

- La scuola ha esperienza nell'applicazione di un approccio condiviso per il comportamento dei bambini con ADHD?
- Secondo la scuola quali sono le priorità per un metodo coerente nei corsi al di fuori dell'apprendimento strutturato?
- Come possono i genitori aiutare la scuola nel mantenimento di un metodo coerente e condiviso?
- Come si può mantenere l'uniformità della gestione tra gli insegnanti?
- Ogni quanto tempo gli insegnanti dovrebbero discutere sul funzionamento della strategia di gestione del comportamento?

## *Guida alla discussione per l'insegnante principale e gli altri insegnanti: durante l'incontro*

### Obiettivi

- Determinare le priorità per creare un metodo condiviso e mantenerlo
- Accordarsi su quanto spesso gli insegnanti dovranno scambiarsi pareri sul comportamento del bambino per favorire il suo miglioramento
- Come si può mantenere lo stesso tipo di metodo tra gli insegnanti e gli altri membri del personale nei confronti del bambino
- Quali caratteristiche principali dell'approccio metodologico assicureranno una strategia condivisa mediante sistemi specifici di ricompense e punizioni
- Quando il metodo verrà attuato e il suo monitoraggio
- Ogni quanto tempo gli insegnanti si scambieranno i pareri e il mezzo di comunicazione che si utilizzerà con i genitori.

### Sfide

- Accordarsi su come verrà mantenuta la sistematicità tra gli insegnanti e gli altri membri del personale
- Quali caratteristiche principali dell'approccio condiviso assicureranno una strategia condivisa mediante specifici di ricompense e punizioni
- Stabilire una modalità regolare d'informazione che coinvolga i genitori del bambino.

### Domande

- Ci sono altri bambini a scuola che hanno bisogno di un programma di gestione comportamentale?
- Quali sfide dovrà affrontare la scuola per il mantenimento di una modalità educativa coerente e condivisa?
- Ogni quanto tempo gli insegnanti potranno scambiarsi i propri pareri per adeguare il loro metodo?

### Attività

- Stabilire un ordine per queste attività e le modalità di valutazione dei progressi per assicurare l'efficacia
- Decidere chi scriverà un verbale dell'incontro con le attività concordate e lo farà circolare, inviandolo a tutti i membri del personale.

### Attività dopo l'incontro

- Scrivere un verbale delle attività concordate
- Eseguire quanto concordato secondo l'ordine prestabilito
- Accertarsi che tutte le informazioni rilevanti vengano trasmesse come concordato
- Mantenere una metodologia coerente e condivisa per la gestione del comportamento del bambino a scuola
- Mantenere uno scambio regolare d'informazioni tra tutti i membri del personale riguardo al bambino e alle strategie che hanno funzionato
- Mantenere un regolare scambio di informazioni tra la scuola e i genitori.

## SEZIONE 3.1.2 - TRA IL GENITORE E LA SCUOLA

Mantenere un metodo condiviso di gestione del comportamento sia a casa sia a scuola può aiutare i genitori e gli insegnanti a capire meglio i punti di forza e le difficoltà legate al comportamento del bambino. Può anche mostrare al bambino che gli insegnanti e i genitori comunicano tra loro, e che vi è un accordo su regole importanti e su ciò che ci si aspetta da lui.

### Approcci condivisi alla gestione del comportamento del bambino a casa e a scuola

I metodi principali che si sono dimostrati validi sia a casa sia a scuola sono:

- **Essere coerenti.** Dimostrare che le aspettative relative al comportamento sono le stesse sia a casa sia a scuola
- **Rinforzare il comportamento positivo.** Una risposta positiva per il buon comportamento a casa o a scuola può incoraggiare la ripetizione e migliorare l'autostima
- **Ignorare i comportamenti negativi, qualora ignorabili.**
- **Stabilire chiare conseguenze per il comportamento negativo.**  
Le conseguenze per un comportamento inappropriato devono essere coerenti e pertinenti, oltre che essere comunicate chiaramente, in modo che il bambino ne capisca le implicazioni
- **Agire immediatamente.** Bisogna reagire sia al comportamento positivo sia a quello inappropriato non appena si verifica, così che il bambino abbia chiaro in mente il legame tra il comportamento e la reazione
- **Dare regolari feedback.** Uno scambio frequente d'informazioni su tutti gli aspetti del comportamento di un bambino può aiutarlo a capirne le conseguenze positive e negative, ed esattamente dove ha sbagliato
- **Assicurare la ripetizione.** I bambini con ADHD hanno bisogno di ripetizioni per aiutare a rinforzare le conseguenze di un comportamento positivo e di quello inappropriato, e questo dovrebbe avvenire in maniera coerente sia a scuola sia a casa
- **Cambiare la ricompensa e le conseguenze in base ai bisogni.** Essere flessibili e cambiare le ricompense e le conseguenze del comportamento nel tempo può aiutare a stimolare il bambino e ad evitare la noia. Le ricompense e le conseguenze, per essere efficaci, devono essere scelte in base alle caratteristiche del bambino.
- **Avere pazienza.** È necessario del tempo per cambiare il comportamento del bambino a casa o a scuola, per questo la perseveranza è fondamentale per un cambiamento a lungo termine.

Se un bambino non presta attenzione all'insegnante o al genitore, si possono utilizzare alcune strategie come:

- **Dare istruzioni chiare e concise** in modo che non ci sia alcuna confusione o errata interpretazione.



- **Cercare di ricorrere all'umorismo** per aumentare la motivazione
- **Rifiutare lo scontro** con il bambino; limitarsi a ripetere, con fermezza e con calma, le istruzioni e ricordare al bambino quali saranno le conseguenze se non le segue. E' opportuno che l'adulto mantenga la calma e non perda il controllo.
- **Discorso a quattr'occhi.** Con un bambino, una buona tecnica per scoprire che cosa lo irrita è ripetere con calma affermazioni del tipo "Dimmi che cosa non va così io posso aiutarti." "Parla, io ti ascolto." "Dimmi che cosa c'è che non va, ti ascolto."

Durante una discussione con il bambino, si suggerisce quanto segue:

- Adottare un linguaggio del corpo che non sia minaccioso (meglio mettersi a lato e tenere le braccia lungo il corpo, non sollevate e rivolte verso di lui)
- Evitare gesti minacciosi con le mani, espressioni facciali che possono intimidire e un linguaggio verbale che potrebbe spaventarlo (gridare, accusare)
- Calmarsi e ridurre i toni – ricorrere all'umorismo, cambiare argomento
- Avere un approccio accogliente: "Come posso aiutarti?" "Ti ascolto".

### Riferire i risultati

I programmi condivisi di gestione del comportamento funzionano più efficacemente se esiste una relazione forte e positiva tra i genitori e la scuola, con uno scambio regolare di informazioni. Questo può aiutare sia i genitori sia la scuola a:

- Condividere quello che si ritiene funzioni in modo efficace
- Modificare gli obiettivi relativi al comportamento quando necessario
- Assicurare una maggiore costanza dell'applicazione del programma per ottenere risultati migliori
- Costruire una relazione più salda.

Le comunicazioni sui risultati ottenuti possono essere ottimizzate:

- Concordando un mezzo di comunicazione che vada bene per tutte le parti in causa, per es. telefonate, lettere, email, incontri faccia a faccia
- Accordandosi su ogni quanto tempo deve avvenire lo scambio d'informazioni
- Se gli insegnanti informano i genitori quando si verifica un comportamento sia positivo che negativo, questo aiuta a costruire una relazione più efficace
- Condividendo le nuove strategie che hanno prodotto risultati positivi.

### Guida alla discussione: Incontro per concordare un programma comune per la gestione del comportamento a casa e a scuola

Questa guida vuole aiutare gli insegnanti e i genitori quando s'incontrano per mettersi d'accordo su come gestire nel modo migliore il comportamento del bambino a casa e a scuola. Si descrivono alcuni elementi importanti e delle domande da prendere in considerazione.

Ogni sotto-sezione può essere stampata e compilata, o completata in formato elettronico. I genitori e gli insegnanti potrebbero ritenere utile scrivere le proprie opinioni prima dell'incontro.

### *Guida alla discussione per gli insegnanti: prepararsi all'incontro*

#### Obiettivi

- Accordarsi su un metodo comune per la gestione del comportamento del bambino a casa e a scuola
- Decidere insieme ai genitori quali sono gli obiettivi da raggiungere relativi al comportamento del bambino
- Adottare un sistema di scambio d'informazioni che sia regolare
- Concordare di riferire immediatamente ai genitori eventuali eventi inaspettati
- Essere disponibili per eventuali richieste, valutare le azioni programmate e chi dovrà metterle in pratica.

#### Attività

- Definire l'ordine delle priorità necessarie per un buon comportamento da parte di quel bambino
- Gestire le aspettative dei genitori
- Stabilire ogni quanto tempo relazionare ai genitori
- Gestire efficacemente il rapporto tra i genitori e la scuola per garantire il buon esito del programma
- Parlare di come i genitori potrebbero premiare un comportamento positivo e gestire un comportamento negativo a casa
- Ascoltare e comprendere i genitori permettendo loro di esprimersi senza interromperli
- Chiedere ai genitori cosa hanno bisogno per risolvere eventuali problemi
- Dare loro una data precisa e realistica per quando verranno contattati e informati sui risultati raggiunti
- Ringraziateli e ricordate loro che la scuola ha a cuore l'interesse del bambino.

#### Sfide

- Accordarsi sul programma più adeguato e attuabile
- Rassicurare i genitori che la scuola risponderà regolarmente e in maniera appropriata al comportamento del bambino
- Concordare conseguenze condivise per il comportamento positivo e negativo
- Informare regolarmente i genitori sui risultati.

#### Domande

- Quale strategia possiamo concordare per rendere il programma coerente e condiviso sia a casa sia a scuola?
- Che cosa si aspettano dalla scuola i genitori quando si parla di regolarità dell'applicazione del metodo?
- Vi sono particolari aspetti del comportamento del bambino sui quali concentrarsi in base all'esperienza a casa?

- Nelle scuole frequentate precedentemente, il bambino si comportava in modo molto differente a casa rispetto a quando era a scuola?
- Quali sono le principali difficoltà relative alla gestione del comportamento del bambino a casa?
- Su che cosa si erano concentrati gli insegnanti precedenti quando gestivano il comportamento del bambino?

### *Guida alla discussione per i genitori: prepararsi all'incontro*

#### Obiettivi

- Trasmettere il proprio parere agli insegnanti su come si pensa che il comportamento andrebbe gestito
- Ascoltare le esperienze che l'insegnante ha avuto con l'ADHD
- Accordarsi su un programma comune di gestione del comportamento da adottare sia a casa sia a scuola
- Ottenere rassicurazioni sulla possibilità di venire informati in modo regolare.

#### Attività

- Esporre ciò che ci si aspetta dalla scuola sull'applicazione del programma per la gestione del comportamento in maniera regolare
- Elencare le priorità necessarie a rendere il metodo coerente
- Stabilire ogni quanto tempo si vorrebbe ricevere un resoconto informativo dalla scuola
- Fornire informazioni utili a concordare un programma comune con la scuola
- Riferire come si riesce a gestire con efficacia sia il comportamento positivo sia quello provocatorio a casa, e come si potrebbe agire a scuola.

#### Sfide

- Essere favorevoli a negoziare con la scuola le strategie di gestione di particolari aspetti del comportamento
- Seguire lo stesso programma sia a casa sia a scuola
- Stabilire uno scambio d'informazioni che sia regolare.

#### Domande

- Quali metodi comuni possono essere concordati per quanto riguarda la gestione del comportamento?
- La scuola ha esperienza nel lavorare con altri genitori nella gestione dei comportamenti dovuti all'ADHD?
- Quali aspetti la scuola considera più problematici per l'applicazione del programma comune?
- Quali informazioni possono essere fornite per contribuire a mantenere l'omogeneità nelle risposte?
- Ogni quanto tempo ci si possono scambiare informazioni sul comportamento del bambino e quale mezzo di comunicazione è il più adeguato?
- La scuola può rassicurarvi che s'impegnerà ad applicare il programma condiviso?
- È possibile fissare obiettivi condivisi relativi al comportamento?

## *Guida alla discussione per insegnanti e genitori: durante l'incontro*

### Obiettivi

- Trovare un accordo sulle aree fondamentali su cui concentrarsi per l'applicazione del programma comune
- Determinare quali sono le priorità per la creazione e l'applicazione di tale programma
- Spiegare come i genitori possono aiutare la scuola:
  - Reagendo con fiducia e positività quando si parla del bambino
  - Utilizzando metodi simili per la gestione del comportamento del bambino
- Stabilire ogni quanto tempo ci si può scambiare informazioni e il mezzo di comunicazione prescelto.

### Sfide

- Rassicurare i genitori che la scuola s'impegnerà nell'applicazione del metodo di gestione del comportamento del bambino deciso insieme
- Fornire un resoconto a intervalli regolari.

### Domande

- Quali sono le priorità della scuola riguardo al miglioramento del comportamento del bambino?
- Quali sono i punti di forza e di debolezza nel comportamento del bambino?
- Vi sono state differenze in passato tra il comportamento avuto a casa e quello a scuola?
- Ogni quanto tempo i genitori vogliono essere informati sui risultati?
- Ogni quanto tempo la scuola può fornire una relazione?
- Quale aiuto o che tipo d'informazione i genitori possono dare per consentire un'applicazione del programma più efficace e coerente?

### Attività

- Spiegare che cosa farà l'insegnante e che cosa faranno i genitori, ad esempio se i genitori forniranno ulteriori informazioni che possono aiutare la scuola
- Pianificare un programma delle attività che devono essere messe in pratica
- Decidere insieme quando il programma concordato potrà iniziare
- Accordarsi su chi scriverà un verbale dell'incontro con le attività che si è deciso di intraprendere.

### Attività dopo l'incontro

- Scrivere un riassunto contenente le decisioni e le attività concordate
- Eseguire le attività previste dal programma concordato
- Assicurarsi che tutte le informazioni rilevanti vengano trasmesse così come stabilito
- Dare delle risposte coerenti e costanti al comportamento positivo e negativo del bambino e modificare il programma solo quando si riterrà necessario
- Fornire delle relazioni regolari sui risultati, come stabilito

- Continuare a mantenere lo stesso tipo di metodo anche se l'insegnante che è il punto di riferimento dei genitori del bambino si trasferisce in un'altra scuola.

## CAPITOLO 3.2

### RINFORZARE IL COMPORTAMENTO POSITIVO

Questo capitolo sottolinea l'importanza dell'utilizzo di un rinforzo positivo in seguito ad un comportamento adeguato del bambino. Troverete dei consigli sulle strategie migliori da adottare, come per esempio la creazione di un ambiente atto a favorire le risposte positive, facendo leva sui punti di forza del bambino e offrendo un aiuto adeguato.

#### Perché le risposte positive sono così importanti

I rinforzi positivi (lodi, premi), dati dai genitori e dagli insegnanti, possono rivelarsi molto utili per migliorare il comportamento dei bambini con ADHD, e favoriscono la loro motivazione. Far capire al bambino esattamente qual è il comportamento positivo e perché lo è, attraverso un rinforzo positivo dato immediatamente dopo il completamento di un compito o un buon comportamento, può:

- Migliorare la fiducia che il bambino ha nella sua capacità di controllare il proprio comportamento
- Migliorare la sua autostima
- Aiutare il bambino a collegare la sua azione o il suo comportamento al premio o al complimento
- Aumentare la probabilità che il bambino ripeta quell'azione positiva o quel comportamento.
- Contribuire alla creazione di una relazione positiva tra bambino ed adulto. L'adulto viene vissuto come guida e come persona incoraggiante.

I bambini con ADHD hanno bisogno di avere una risposta immediata e pertinente alle loro azioni e comportamenti, in misura maggiore rispetto agli altri bambini. Questo significa che il bambino con ADHD ha bisogno di ottenere ripetuti riconoscimenti e premi.

La lode, seguita quando opportuno da una ricompensa tangibile, è particolarmente importante quando un bambino si è applicato in un compito impegnativo che richiedeva un alto livello di concentrazione. Le attività da lodare sono:

- Giocare tranquillamente
- Rimanere seduto, quando è richiesto dalla situazione
- Leggere da solo
- Aspettare il proprio turno
- Rimanere calmo quando viene provocato o è turbato
- Eseguire le istruzioni immediatamente
- Lavorare in modo ordinato
- Tenere la scrivania in ordine.

E' importante però considerare che ogni bambino ha i propri personali obiettivi da raggiungere e per il quale essere gratificato. E' importante che questi obiettivi siano realisticamente raggiungibili dal bambino.

L'apprendimento di nuovi comportamenti richiede pazienza e rinforzi positivi per un periodo variabile di tempo, fino a quando il bambino eseguirà quel comportamento in modo regolare. Questa caratteristica è dovuta al deficit di attenzione, anche se non è ancora ben chiaro il legame che unisce il deficit di attenzione e l'impossibilità di apprendere le regole facilmente. Quando i comportamenti richiesti vengono appresi, i genitori e gli insegnanti possono dedicarsi ad un altro aspetto da migliorare attraverso i rinforzi positivi.

### Creare un ambiente favorevole alle risposte positive

I genitori e gli insegnanti possono contribuire a creare un ambiente favorevole per le risposte positive sia a casa sia a scuola.

- **Rispondere più frequentemente in maniera positiva.** È importante dare un rinforzo positivo immediatamente dopo un compito eseguito con successo, ma è anche importante adottare la stessa risposta più spesso rispetto agli altri bambini. Solitamente, i bambini con ADHD sono abituati a ricevere commenti negativi, pertanto hanno bisogno di sentirsi elogiare più spesso rispetto agli altri bambini
- **Concentrarsi sugli aspetti positivi.** Può essere utile ridimensionare le aspettative e tenere a mente il miglioramento globale del bambino. Per esempio, quando si pensa a ciò che è successo in un pomeriggio, spesso è più facile ricordare il comportamento inappropriato del bambino piuttosto che una cosa che ha fatto bene. È meglio focalizzarsi sugli aspetti positivi e non rimuginare troppo su quelli negativi
- **Offrire un aiuto adeguato.** Un aiuto adeguato offre al bambino la possibilità di superare gli ostacoli che gli impediscono di cominciare o completare un compito. Per aiutare adeguatamente un bambino occorre offrirgli un supporto, una guida, facendo sempre attenzione a non sostituirsi a lui. Inoltre, imparare a chiedere aiuto è una capacità importante per la vita
- **Responsabilizzare.** Dare responsabilità al bambino mediante semplici compiti che possono essere premiati, se completati con successo. Non appena il bambino aumenta la fiducia in sé e comincia a trarre soddisfazione dal completamento delle attività, il grado di responsabilità può essere aumentato
- **Premiare.** Valutare l'utilizzo di semplici ricompense, come un'attività piacevole durante una pausa, che venga collegata in modo chiaro al comportamento positivo o all'attività svolta con successo
- **Basarsi sui punti di forza.** Tutti i bambini con ADHD hanno dei talenti, che possono essere scolastici, sportivi o relativi a una passione. Prendendoli in considerazione si possono trovare diverse occasioni di rinforzo positivo, e possono contribuire ad aumentare la fiducia in sé.

## Lodare il comportamento positivo

I messaggi positivi possono essere dati a un bambino in una varietà di modi che possono andare da un sorriso a parole di lode e d'incoraggiamento.

- **Se si pensa alle fasi fondamentali di un'attività**, per es. i compiti a casa:
  - Prima di cominciare, si può fare un apprezzamento se tutti i libri e i materiali giusti sono stati riportati a casa
  - Durante le attività, si può riconoscere che i compiti sono quasi completati
  - Alla fine, si può dare un riconoscimento per il lavoro finito.
- **È importante misurare la lode.** Deve essere semplice e pertinente. La ripetizione e la pertinenza sono più importanti di lunghi discorsi
- **Ricorrere alle lodi dopo attività o comportamenti specifici.** Lodi indiscriminate non aiuteranno il bambino a distinguere tra il comportamento corretto e quello inappropriato. Cercate di essere specifici riguardo a che cosa state lodando, per es. "Grazie per avere messo via quella cosa in maniera così ordinata" invece di "Bene, grazie". Le lodi generiche non risultano infatti efficaci.
- **Stare attenti a non mettere a disagio il bambino in pubblico.** Alcuni bambini hanno difficoltà ad accettare le lodi e sarebbe meglio che queste venissero date in privato
- **La lode può migliorare l'autostima.** La lode può migliorare una serie di caratteristiche positive, come la fiducia in se stessi, l'indipendenza, il senso di soddisfazione e la motivazione
- **La lode ha effetti diversi.** Gli effetti della lode variano a seconda del sesso, dell'ambiente familiare, delle capacità e della personalità del bambino
- **La lode deve essere vista come un incoraggiamento e come parte di un processo continuo.** Bisogna utilizzare la lode solo quando è meritata, altrimenti potrebbe contribuire a rinforzare un comportamento negativo. Se l'adulto loda il bambino in maniera non pertinente, essa perderà di significatività e di efficacia.
- **Usare un cartellone per i premi.** I cartelloni possono essere utili per vedere i progressi compiuti dal bambino. Sono ottimi per monitorare il miglioramento del comportamento dei bambini con ADHD perché vi si possono disegnare dei grafici (utilizzando anche adesivi e disegni), e possono essere aggiornati periodicamente. Un cartellone dei premi può costituire uno strumento molto utile per la strategia di ricompensa. Perché in questo modo tutto è evidente (regole e premi) e si evitano disaccordi.



Lodare è un'abilità che si può esprimere in diversi modi. Per esempio:

- Complimento sul cartellone....."fantastico", "adorabile"
- Lode personale..... "sei geniale"
- Lode controllata....."hai seguito bene la regola"
- Lode riflessiva..... "non dovrete avere problemi con questo tipo di compito"
- Lode contestuale....."questo compito è fatto così bene che vorrei farlo vedere al Preside, così possiamo esporlo sulla parete o fare in modo che possa partecipare ad una gara in cui si può ricevere un premio" ecc...

La comunicazione al genitore del miglioramento del bambino può avvenire attraverso:

- **Una comunicazione convenzionale** come lettere o telefonate, impersonali ma rapide
- **Il conferimento** al bambino di un premio o di un certificato per l'ottimo risultato o per il comportamento positivo, che ha il vantaggio aggiuntivo di dare al bambino la possibilità di raccontare in prima persona al genitore il suo successo
- **Incontrare** il genitore personalmente. Questo è positivo per tutti perché si può condividere il successo del bambino ed esserne orgogliosi.

## CAPITOLO 3.3

### GESTIRE LA DISCIPLINA

Questo capitolo fornisce consigli e strategie su come gestire la disciplina a casa e a scuola. Include la creazione e l'uso di sistemi di ricompensa, l'utilizzo di rinforzi positivi per la condotta e suggerimenti su come gli insegnanti possono gestire al meglio una serie di comportamenti problematici.

#### **Perché concentrarsi sugli aspetti positivi può essere efficace nella gestione della disciplina**

Le procedure per la gestione della disciplina nella scuola costituiscono parte delle normative scolastiche. Esse includono linee guida su come gli insegnanti devono gestire una serie di eventi positivi o negativi, come un comportamento che può mettere gli altri bambini a rischio.

La disciplina nelle scuole moderne può essere diversa da quella sperimentata dai genitori del bambino ai loro tempi. Probabilmente le punizioni più leggere come il castigo, l'espulsione, l'assegnare più compiti, l'essere mandati dal preside o lo stare in un angolo sono rimaste le stesse. Nelle scuole di una volta, la disciplina veniva rinforzata dalla paura, dallo scherno e a volte da punizioni corporali, come schiaffi o bacchettate. Le scuole moderne non sono autorizzate a mettere in atto punizioni corporali. Pertanto vengono usati metodi di rinforzo creativi e positivi, tra cui:

- Rimozione dei privilegi
- Restrizioni durante l'intervallo / la mensa
- Contattare i genitori
- Time out per riflettere
- Compiti aggiuntivi (pulire, studiare, aiutare...).

Per i genitori può essere utile:

- Leggere le normative della scuola per vedere a quali opzioni possono ricorrere gli insegnanti
- Parlare all'insegnante del bambino sui mezzi a cui ricorrono per assicurare la disciplina
- Vedere se è possibile condividere con la scuola un programma di promozione della disciplina, mediante un sistema di ricompensa che premi il bambino quando a scuola si è comportato bene.

Il sistema di ricompensa può avvalersi dell'utilizzo di una tabella, sulla quale viene applicata una stella (o uno smile) ogni volta che si presenta il comportamento positivo. Quando si arriva a un determinato numero di stelle (o smile) conquistate, il bambino può ricevere un premio (tra quelli previsti e precedentemente concordati), per consolidare il buon comportamento. Si potrebbe anche chiedere direttamente al bambino di disegnare la propria tabella con le ricompense che seguiranno all'attuazione dei comportamenti richiesti.

La risposta positiva è importante per un bambino con ADHD, perché contribuisce a migliorare il suo comportamento e torna utile anche quando si devono gestire potenziali conflitti, in cui la disciplina diviene necessaria.

È utile che i genitori e gli insegnanti pensino alla disciplina non come un metodo per punire un bambino che si comporta male, ma come un modo per insegnare al bambino come agire in maniera responsabile e appropriata. La punizione è una tecnica di terapia comportamentale che serve a fermare il comportamento negativo e a incoraggiare quello buono. L'utilizzo della punizione non serve a scaricare la rabbia e la frustrazione dell'insegnante!

Se si considerano gli aspetti positivi, la disciplina può anche:

- Motivare il bambino, perché gli fornisce delle chiare conseguenze che possono spingerlo a migliorare il proprio comportamento
- Aiutare i genitori e gli insegnanti a gestire più efficacemente situazioni stressanti
- Evidenziare i limiti tra il comportamento positivo e quello negativo
- Ridurre la tensione a casa o in classe
- Essere di sostegno all'uso dei sistemi di ricompensa già in atto per il comportamento positivo.

### Passare dalla disciplina al sistema di ricompensa

Indipendentemente dal fatto se la necessità di disciplina emerge a casa o a scuola, può essere utile pensare alle azioni che hanno condotto al conflitto, alla gestione efficace del conflitto e ai benefici di un sistema di ricompensa.

- **Non lasciare che sia la rabbia a guidare le azioni.** Aspettare a imporre la disciplina fino a quando le emozioni non sono sotto controllo.
- **Stare calmi.** Parlare con calma permetterà di catturare l'attenzione del bambino e di mantenerla
- **Essere concisi.** Parlare troppo può far sì che il bambino "si desintonizzi" e non ascolti. Usare poche e chiare parole per spiegarsi
- **Spiegare chiaramente che il comportamento non è accettabile.** Il bambino ha bisogno di capire chiaramente che cosa ha fatto e perché il suo comportamento è inaccettabile.
- **Dire che cosa ci si aspetta dal bambino.** Mantenere il contatto visivo e parlare in modo chiaro e fermo.
- **Chiedere al bambino di ripetere ciò che ci si aspetta da lui.** Chiedere al bambino di verbalizzare come dovrebbe comportarsi, rinforzerà l'azione
- **Spiegare cosa succederà se non si raggiungono le aspettative.** Rendere le conseguenze logiche e assicurarsi che il bambino capisca tutte le implicazioni. Le conseguenze possono includere una limitazione della libertà di movimento o il fare alcuni lavori domestici
- **Spiegare la ricompensa per il soddisfacimento delle aspettative.** Sottolineare il tipo di ricompensa che il bambino potrebbe ricevere se il

comportamento negativo non si ripete e viene sostituito invece da un comportamento positivo

- **Time out.** Dopo aver spiegato il motivo del conflitto o la necessità di disciplina, utilizzare la tecnica del time out, sospendendo la conversazione o l'attività. Sarebbe opportuno che il bambino rimanesse in silenzio e senza svolgere altre attività per tanti minuti quanti sono gli anni del bambino in un luogo adeguato (privo di stimoli particolari, sicuro). Il time out serve al bambino a riflettere sui sentimenti o sui pensieri che hanno contribuito alla creazione di quella situazione. Per ritornare all'attività o alla conversazione, il bambino dovrebbe impegnarsi al rispetto della regola che non è stata rispettata, oppure impegnarsi a rimediare al comportamento inadeguato assunto.
- **Applicare un sistema di ricompensa.** Se il bambino non ripete il comportamento che ha condotto all'esigenza di disciplina, attuare il sistema di ricompensa immediatamente e spiegarne i motivi. Il bambino riceve la ricompensa stabilita dal programma, in conseguenza della messa in atto dei comportamenti richiesti
- **Punire solo il comportamento negativo**, non condannare la personalità del bambino ("Questo comportamento non è accettabile" piuttosto che "Sei cattivo")
- **Evitare punizioni eccessive.** Se si è stati più volte indifferenti nei confronti di un comportamento inappropriato, punire solo per l'ultima azione negativa commessa e non anche per quelle precedenti che avevamo trascurato, altrimenti il bambino si sentirà trattato ingiustamente e si opporrà a quella che riterrebbe una punizione eccessiva.

### Occasioni per usare sistemi di ricompensa durante il giorno

- Alzarsi dal letto in orario
- Essere pronti per andare a scuola in tempo
- Uscire di casa puntualmente
- Arrivare a scuola in orario
- Essere puntuali a lezione
- Avere i libri e il materiale giusto per ogni lezione
- Comportarsi bene durante l'intervallo e la mensa
- Comportarsi bene durante le lezioni
- Arrivare a casa in orario
- Avere i libri e il materiale giusto per fare i compiti a casa
- Finire tutti i compiti assegnati.

Sarebbe opportuno scegliere alcuni comportamenti per i quali utilizzare i sistemi di ricompensa, decidendo di lavorare prima su quelli che più compromettono la quotidianità del bambino e della famiglia.

## Sistemi di ricompensa della classe

Le scuole di norma usano già dei sistemi di ricompensa nelle varie attività di classe per tutti i bambini. In questo caso come si potrebbe inserire il bambino con ADHD?

- Il bambino potrebbe partecipare al sistema di tutta la classe, ma occorre sempre ricordare le particolari difficoltà del bambino con ADHD e non confrontare i suoi comportamenti con quelli degli altri.
- Invece se si usa un sistema di ricompensa differente per il bambino con ADHD, l'insegnante deve fare attenzione a non farlo sentire diverso dagli altri bambini, e dovrebbe evitare di dare a lui un'attenzione eccessiva
- A casa, il bambino potrebbe partecipare allo stesso sistema di ricompensa utilizzato per i suoi fratelli, anche se sarebbe ottimale programmare un sistema che si adegui alle sue difficoltà.

## CAPITOLO 3.4

### GESTIRE LA RABBIA E LA FRUSTRAZIONE

Questo capitolo descrive le migliori strategie nella gestione del comportamento provocatorio, della rabbia e della frustrazione. Vi sono sezioni su come riconoscere i segnali premonitori, come gestire la rabbia e come la famiglia può affrontare l'ira del bambino. Vi sono giochi ed esercizi per aiutare il genitore a discutere e a capire le emozioni e i sentimenti del bambino.

#### Gestire la rabbia, la frustrazione e un altro comportamento provocatorio

È naturale sentirsi arrabbiati e frustrati, ma il modo in cui si agisce su questi sentimenti può creare difficoltà ai bambini con ADHD, ai loro fratelli, ai genitori, agli insegnanti e anche agli altri bambini.

Tutti i bambini, inclusi quelli con ADHD, possono imparare a conoscere i segnali premonitori e i fattori che scatenano la loro rabbia, e utilizzare queste informazioni per imparare a controllarla e a evitare che diventi incontrollabile. Questo può aiutare a diminuire l'effetto che la rabbia e la frustrazione ha sugli altri.

Anche i genitori e gli insegnanti possono imparare come identificare i segnali premonitori e i fattori scatenanti, e come fare per evitare un comportamento provocatorio. Inoltre possono imparare a gestire una crisi di rabbia in un modo più efficace.

#### Gestire una crisi di rabbia

Gestire una crisi di rabbia può essere problematico per i genitori e gli insegnanti di bambini con ADHD. I suggerimenti che seguono possono essere di aiuto nell'affrontare la crisi di rabbia, calmare la situazione e superarla:

- Aspettare che il bambino si sia calmato, anche se è necessario del tempo
- Ascoltare il bambino per capire perché si è arrabbiato
- Spiegare che volete capire che cosa è successo
- Ascoltare le spiegazioni che il bambino fornisce
- Ascoltare anche gli altri bambini coinvolti nell'evento
- Parlare delle emozioni e dei sentimenti sottostanti la rabbia
- Cercare un modo per esprimere in maniera adeguata i sentimenti negativi. Alcuni bambini con ADHD hanno difficoltà a spiegare a parole come si sentono e trovano più semplice spiegarlo attraverso un disegno.

Alcuni bambini con ADHD possono essere aggressivi o frustrati perché non riescono a esprimersi diversamente. Parlare di sentimenti col bambino può essere utile a trovare un modo per spiegare come si sente e a descrivere le sue emozioni.

Quando vi è difficoltà a esprimere la rabbia a parole, si può utilizzare un “termometro dell’umore” con una scala da 1 a 5, che permette di indicare a che livello è la propria rabbia o frustrazione, senza dover ricorrere alle parole.

### Affrontare le crisi di rabbia

Una crisi di rabbia è caratterizzata da:

- Azioni
- Pensieri
- Sentimenti
- Parole
- Il modo in cui la rabbia viene comunicata
- L’effetto che la rabbia ha sugli altri.

Affrontare tutti questi aspetti della crisi di rabbia non è affatto facile per chi la prova.

- **Non prenderla come un attacco personale.** Non interpretare la rabbia del bambino come un attacco diretto nei propri confronti, ma fermarsi un attimo e contestualizzare le affermazioni del bambino
- **Cercare di fare una distinzione tra il bambino e il suo comportamento.** Per definizione, i bambini con ADHD hanno meno controllo delle loro emozioni rispetto agli altri. Accusarlo o tenere il broncio a causa di una crisi di rabbia può compromettere la relazione. Non è facile quando il bambino è offensivo ma bisognerebbe sforzarsi a vedere il bambino che si conosce e non quello che abbiamo visto durante una crisi di rabbia
- **Prendersi un time out.** Allontanarsi dalla situazione dominata dalla rabbia per qualche minuto per darsi una calmata ed evitare di dire cose di cui ci si potrebbe, in seguito, pentire. È anche importante allontanare il bambino dalla situazione, se possibile, e cercare di farlo calmare
- **Parlarne con qualcuno dopo.** Parlare dei problemi connessi alla rabbia con altre persone, magari appartenenti all’associazione dei genitori dei bambini con ADHD, può aiutare a vedere le cose in un’altra luce e a trovare altri modi di gestire la rabbia che si sono dimostrati efficaci
- **Permettere al bambino di esprimere la sua rabbia in tutta sicurezza.** Per esempio, gli si può permettere di colpire un grande cuscino con un giornale arrotolato o di sbattere i piedi fuori di casa. Questo gli offre la possibilità di scaricare la tensione fisica accumulata attraverso una modalità non dannosa. In seguito sarà più semplice parlare di ciò che prova con calma.

In generale, l’adulto deve saper “contenere” la rabbia del bambino attraverso un approccio fermo e coerente: il bambino deve sentire che l’adulto è in grado di contenerlo in sicurezza.

## Strategie a livello familiare per affrontare la rabbia

Esistono delle strategie per il controllo della rabbia che coinvolgono l'intera famiglia. Non importa quanto la famiglia ami il bambino, avere un figlio con l'ADHD mette a dura prova le relazioni. Infatti, le problematiche della vita in comune provocano rabbia in ogni membro della famiglia.

Fonte di rabbia	Strategia
Il bambino non è d'accordo sul fatto che alcuni comportamenti sono inaccettabili	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fissare alcune "regole per la rabbia" a casa e metterle in un posto dove tutti le possono vedere, per es. contare fino a 10 lentamente o tentare di spiegare il vostro punto di vista               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Essere specifici sul problema</li> <li>– Evitare di accusare la persona, ma dire chiaramente quale comportamento non si accetta.</li> </ul> </li> <li>• Spiegare che tutti si arrabbiano ogni tanto, ma il modo in cui ci si comporta quando si è arrabbiati può ferire gli altri</li> <li>• Le regole possono affermare che è normale arrabbiarsi a volte, ma che questo non vuole dire che la rabbia dà il permesso di offendere o fare del male agli altri o a se stessi.</li> </ul>
Il bambino ha difficoltà a esprimere la rabbia a parole	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlare di sentimenti e di emozioni con il bambino può aiutarlo a sentirsi più a suo agio quando esprime ciò che prova</li> <li>• 'Momento del Quiz' – fare delle domande come se si giocasse a un quiz o a indovinelli per rendere consapevole il bambino delle parole usate per esprimere i sentimenti. Le domande potrebbero essere come le seguenti: "perché sono felice quando pratico sport?" "perché sono frustrato quando faccio i compiti?"</li> <li>• 'Fare i ritratti' – suggerire al bambino di disegnare un ritratto di come si sente quando incontra una difficoltà, per esprimere in una modalità visiva le sue emozioni e il suo punto di vista</li> <li>• 'Il mio corpo' – chiedere al bambino di disegnare una immagine di se stesso e chiedergli di indicare come si sente quando è veramente arrabbiato, se per esempio sente il cuore che batte veloce, lo stomaco chiuso, oppure stringe i denti</li> <li>• 'Ritagliare' – chiedere al bambino di riflettere su una situazione difficile e di disegnare come si sente. Si possono fare delle domande sul perché il comportamento è sbagliato e sulle sue conseguenze, guidando il bambino verso ciò che dovrebbe fare per resistere alla pulsione di attuare proprio quel comportamento in un caso analogo. Una volta trovato un accordo, il bambino può scarabocchiare il disegno, ritagiarlo e buttarlo nella spazzatura come se si gettasse anche il comportamento che non si adopererà più.</li> </ul>
Voi siete molto arrabbiati a causa delle azioni del bambino (per es. camera da letto disordinata)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non fare o dire qualcosa di cui ci si può in seguito pentire, o che potrebbe peggiorare la situazione</li> <li>• Pensare ad aiutare pazientemente il bambino a correggere la situazione che gli provoca rabbia</li> <li>• Chiedersi qual è l'obiettivo quando si aiuta il proprio bambino. Pensare a cosa si sta facendo per raggiungerlo e cosa si dovrà fare subito dopo.</li> </ul>



## Aspetti da considerare prima di parlare con il bambino

È meglio prepararsi prima di parlare di sentimenti ed emozioni con il bambino.

- Come trovo il tempo per discutere i sentimenti e le emozioni con mio figlio?
- Che cosa m'impedisce di parlare più regolarmente con lui di sentimenti?
- Quali aspetti delle emozioni e dei sentimenti penso che siano i più importanti per lui?
- Come famiglia, quanta facilità abbiamo di parlare di emozioni e sentimenti?
- Conosco quali sono i sentimenti di mio figlio?
- Mio figlio mi parla dei suoi sentimenti? Vi è un altro modo in cui preferirebbe esprimere le sue emozioni? Disegnando o scrivendo un diario?
- Come posso aiutare il mio bambino a confidarmi cosa prova?
- Quand'è che mio figlio sembra felice e gentile?
- Quand'è che mio figlio sembra invece più ansioso e arrabbiato? Qual è il probabile fattore scatenante?
- So se mio figlio parla con altri, come i fratelli o gli amici, di ciò che prova?

Prima di parlare al bambino, è meglio:

- Scegliere il momento più adeguato per affrontare il discorso: dovrebbe essere un momento in cui non vi è alcuna pressione per svolgere attività come i compiti a casa, o quando non è così tardi che il bambino potrebbe essere stanco
- Pensare a come affrontare l'argomento dei sentimenti – non solo quelli del bambino, ma anche come vi sentite voi, o la persona verso cui è diretta la rabbia
- Riflettete su come si potrebbero collegare i sentimenti ai diversi aspetti della vita del bambino
- Pensate a come si potrebbero collegare i sentimenti agli aspetti positivi della vita del bambino
- Considerate come potreste gestire gli aspetti più difficili del suo comportamento come il controllo della rabbia
- Decidete quanto lungo sarà il vostro discorso, per evitare che il bambino si distraiga o si stanchi.

## Cosa prova il bambino?

I seguenti quiz possono aiutare il bambino a riflettere su quello che prova, dove e quando si sente così e a trovare le parole che possono aiutarlo ad esprimere le emozioni.

Si può provare a rispondere ai vari quiz e poi a parlarne prendendo spunto dagli argomenti che emergono. Per esempio: “Perché sono felice quando pratico sport?” “Perché sono frustrato quando faccio i compiti?”

### *Quiz per bambini: Cosa provo e quando?*

Collegare una parola nella colonna “Cosa provo?” con una parola nella colonna “In che occasione lo provo?”. Si possono disegnare tutti i collegamenti che si vogliono tra le due colonne.

Alla fine del quiz:

- Guardare quali sono le parole che hanno il maggior numero di collegamenti
- Parlare di un periodo nel quale ci si sentiva così
- Qual è il collegamento più appropriato tra le due colonne?

#### Colonna 1: Cosa provo?

- Felicità
- Tristezza
- Preoccupazione
- Rabbia
- Senso di bravura
- Cattivo umore
- Frustrazione
- Esclusione
- Spavento
- Noia
- Fastidio
- Stupidità
- Solitudine
- Agitazione.

#### Colonna 2: In che occasione lo provo?

- A casa
- Quando mi dedico a qualcosa che mi piace
- In classe
- Nell'intervallo
- Mentre pratico sport
- Mentre vado da casa a scuola
- Mentre sono nei negozi
- Facendo i compiti a casa
- Quando esco con la famiglia
- Quando esco con gli amici
- Parlando con persone che non mi conoscono
- Guardando la televisione o giocando al computer
- Parlando con gli insegnanti
- Aiutando i genitori a casa.

## Ricerca delle parole per genitori e bambini

Un modo interattivo di discutere le emozioni può essere il seguente: creare un gioco di parole crociate con all'interno i termini contento, felicissimo, emozionato, soddisfatto, triste, annoiato, arrabbiato, solo, di cattivo umore, frustrato. Chiedere al bambino di trovare le parole e, appena ne trova una, chiedergli quando si è sentito così l'ultima volta e parlare di quello che ha determinato quello stato d'animo.

Annotare le parole di cui si parla più spesso e usarle come base per:

- Migliorare i sistemi di ricompensa attraverso una maggiore comprensione di quello che motiva il bambino
- Prevenire il comportamento provocatorio, identificando quello che il bambino trova frustrante e quello che lo fa arrabbiare.