



I tic nei bambini

Programma di intervento
cognitivo-comportamentale

Cara Verdellen e Jolande van de Griendt

MATERIALI
PSICOLOGIA

 Erickson

I TIC NEI BAMBINI

Un manuale che mancava, che presenta un protocollo cognitivo-comportamentale per il trattamento dei tic in bambini di età compresa tra i 6 e i 13 anni, affetti da sindrome di Gilles de la Tourette o da altri disturbi da Tic. Il volume si articola in tre sezioni:

- un manuale per il terapeuta per la somministrazione e la supervisione del programma;
- le sessioni di attività per il bambino con schede, checklist, esercizi e compiti per casa e altri materiali fotocopiabili;
- le indicazioni per i genitori per supportare l'intervento a casa, a scuola e nel tempo libero.

L'intervento ruota attorno a due training:

L'Exposure and Response Prevention prevede 12 sessioni in cui vengono affrontati contemporaneamente tutti i tic che presenta il bambino. Obiettivo principale è allenarlo alla spiacevole sensazione che precede i tic e cercare di sopprimerli il più a lungo possibile; l'Habit Reversal Training si articola in 10 sessioni in cui i tic vengono affrontati uno a uno. Obiettivo principale è che il bambino impari ad attuare dei comportamenti competitivi e antagonisti ai tic per impedire che continui a manifestarsi.

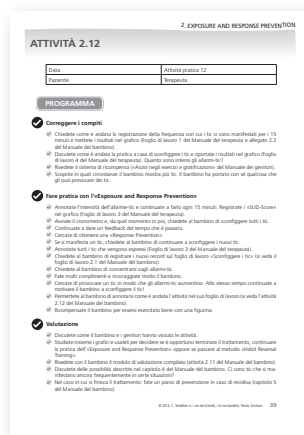
Frutto della decennale esperienza delle autrici nel trattamento dei tic, il volume offre a psicoterapeuti, psicologi dell'età evolutiva, neuropsichiatri infantili un percorso completo da utilizzare direttamente con i propri piccoli pazienti e le loro famiglie.

LE AUTRICI

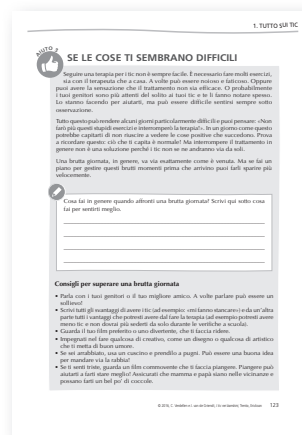
CARA VERDELLEN

Psicologa clinica e terapeuta cognitivo-comportamentale. Nel 2007 ha conseguito il PhD per la ricerca sull'efficacia della terapia comportamentale per i tic nella sindrome di Tourette. Ha contribuito alle linee guida cliniche europee per il trattamento della Sindrome di Tourette e degli altri disturbi da tic.

Tecniche innovative, declinate in attività psicoeducative.



Dalla pratica alla valutazione: guida per gli operatori.



Istruzioni, aiuto e consigli per bambini e adolescenti.

€ 23,50

9 788859 011101

www.ericsson.it

JOLANDE VAN DE GRIENDT

Psicologa clinica e terapeuta cognitivo-comportamentale. Ha svolto un Dottorato di ricerca sul trattamento dei disturbi da tic, comparando la terapia comportamentale a quella farmacologica. Ha contribuito alle linee guida cliniche europee per il trattamento della Sindrome di Tourette e degli altri disturbi da tic.

Indice

7 Presentazione all'edizione italiana

9 MANUALE DEL TERAPEUTA

11 1. Tutto sui tic!

13 2. Exposure and Response Prevention
(Allenamento A «Sconfiggere i tic!»)

43 3. Habit Reversal Training
(Allenamento B «Utilizza una risposta competitiva!»)

77 4. Ulteriore aiuto per i tic rimanenti

85 5. Fine della terapia e prevenzione delle recidive

91 Fogli di lavoro e allegati per il terapeuta

103 LA MIA GUIDA PER SCONFIGGERE I TIC (MANUALE DEL BAMBINO)

105 1. Tutto sui tic!

127 2. Allenamento A «Sconfiggere i tic!»

167 3. Allenamento B «Utilizza una risposta competitiva!»

217 4. Ulteriore aiuto per i tic rimanenti

227 5. Tenere i tic lontani

233 MANUALE DEI GENITORI

235 Introduzione

237 1. Tic e disturbi da tic

238 2. Terapia comportamentale per gestire i tic

242 3. Aiuto supplementare per i tic rimanenti

Presentazione all'edizione italiana

I disturbi da tic, che comprendono i tic transitori, i tic persistenti motori o fonici e la Sindrome di Tourette, costituiscono uno dei disturbi neuropsichiatrici più frequenti in età evolutiva. Infatti, si stima che oltre il 10% della popolazione manifesti dei tic nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, anche se per l'ampia variabilità di durata e di intensità dei sintomi è difficile avere dati certi.

Negli ultimi decenni, la ricerca ha permesso di fare luce su molti aspetti dei disturbi da tic:

- rispetto alla loro *storia naturale*, i tic persistenti esordiscono in genere tra i 4 e i 7 anni, raggiungono un picco di intensità in pre-adolescenza, per poi attenuarsi e sparire nella maggioranza dei casi in tarda adolescenza o nella prima età adulta;
- rispetto alla *eziologia* — è presente spesso una familiarità per lo stesso disturbo — sono stati individuati fattori ambientali che possono contribuire alla loro insorgenza;
- rispetto alla *patogenesi* i nuclei della base e le loro connessioni con aree diverse della corteccia cerebrale sono oggi considerate le strutture la cui disfunzione determina il loro manifestarsi;
- rispetto alla *comorbidità* spesso, i tic si accompagnano ad altri disturbi neuropsichiatrici, quali ad esempio il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), i disturbi ansioso-depressivi, il disturbo del controllo degli impulsi, i disturbi dello spettro autistico, che determinano di per sé un disagio ancora superiore ai tic stessi (ciò rende pertanto indispensabile che il bambino venga accuratamente valutato in ambito neuropsichiatrico e sulla base di tale valutazione vengano individuati i target del trattamento).

Infine, ampio spazio è stato dato al loro *trattamento*. Infatti, al di là della loro natura spesso benigna, i tic costituiscono frequentemente un problema importante per i ragazzi e le loro famiglie, determinando disagi notevoli nella vita personale, familiare e sociale: i tic possono infatti interferire nelle attività scolastiche e di svago, in alcune funzioni fisiologiche — addormentamento — e talvolta causare fastidio o dolore. I tic causano quindi un *impairment* psico-sociale, cui contribuisce l'essere oggetto di prese in giro o di atti di bullismo da parte dei coetanei, che può sfociare in comportamenti di ritiro dalle attività sociali e nella riduzione dell'autostima. Da tutto ciò nasce l'esigenza di un intervento specifico e efficace. Se la terapia farmacologica, che ha avuto il merito storico di inaugurare l'epoca

dell'Evidence Based Medicine in questo settore, costituisce un utile, efficace e sicuro strumento nel controllo dei tic, negli ultimi anni sono state sviluppate tecniche comportamentali per il controllo della sintomatologia ticcosa, in particolare *l'Habit Reversal Training (HR)* e *l'Exposure and Response Prevention (ERP)*, strumenti che si sono dimostrati efficaci nel controllo dei tic superando la verifica di numerosi studi.

Queste tecniche, sviluppate da due delle massime esperte di trattamento di tic, sono presentate nel presente volume all'interno di un programma cognitivo-comportamentale — che deve essere gestito da operatori competenti e qualificati, che abbiamo svolto un training dedicato —, che si declina poi in tutta una serie di attività psicoeducative per il bambino e per il genitore che costituiscono la premessa indispensabile per un intervento proficuo; perché esso sia veramente efficace, infatti andrebbe allargato a tutti gli ambiti sociali del bambino, in primo luogo alla scuola.

Francesco Cardona e Renata Rizzo

MANUALE DEL TERAPEUTA

- ✓ Tutto sui tic!
- ✓ Exposure and Response Prevention (Allenamento A «Sconfiggere i tic!»)
- ✓ Habit Reversal Training (Allenamento B «Utilizza una risposta competitiva!»)
- ✓ Ulteriore aiuto per i tic rimanenti
- ✓ Fine della terapia e prevenzione delle recidive

1. Tutto sui tic!

Manuale del terapeuta

In questa sezione dedicata al terapeuta sono descritti i due metodi di allenamento: «Exposure and Response Prevention» e «Habit Reversal Training». Nel Manuale del bambino questi metodi sono chiamati rispettivamente Allenamento A «Sconfiggere i tic» e Allenamento B «Utilizza una risposta competitiva». L'«Exposure and Response Prevention» inizia con due attività di allenamento seguite da altre dieci attività pratiche. L'«Habit Reversal Training» consiste in dieci attività pratiche. L'«Exposure and Response Prevention» ha come target tutti i tic in una volta: sconfiggendo i tic per un significativo periodo di tempo, il bambino può abituarsi alla sgradevole sensazione premonitrice (allarme-tic), che spesso precede un tic e si placa una volta che si manifesta il tic. Nell'«Habit Reversal Training» si affronta separatamente ogni tic prendendo coscienza del tic e poi imparando una risposta competitiva che lo previene.

Una significativa riduzione dei tic è stata osservata sia con l'«Exposure and Response Prevention» che con l'«Habit Reversal Training». Uno studio controllato ha mostrato che non ci sono differenze fra i due metodi (Verdellen et al., 2004). I risultati hanno suggerito che l'«Exposure and Response Prevention» è più efficace dell'«Habit Reversal Training» quando sono coinvolti più tic. Questo significa che quando ci sono molti tic diversi (come nella Sindrome di Gilles de la Tourette), l'«Exposure and Response Prevention» può essere più facilmente applicata. Tuttavia, quando il bambino ha un solo tic o pochi tic diversi, l'«Habit Reversal Training» risulta più appropriata. Se un metodo non provoca una sufficiente riduzione dei tic, è consigliabile provare l'altro metodo. Interventi aggiuntivi possono essere applicati nelle situazioni in cui i tic si manifestano spesso. Se i tic diminuiscono sufficientemente dopo poche sedute, il trattamento può essere concluso. Negli studi citati, le sedute di «Exposure and Response Prevention» durano due ore e quelle di «Habit Reversal Training» un'ora. Risultati di studi preliminari sull'efficacia di sedute di «Exposure and Response Prevention» di un'ora ne hanno indicato comunque l'efficacia. Questo protocollo considera sedute di due ore, ma sedute di un'ora sono comunque sufficienti.

Alla fine dei «Fogli di lavoro e allegati per il terapeuta» troverete le figurine da fotocopiare e ritagliare e da consegnare al bambino come gratifica ogni volta che ha fatto bene i compiti a casa o ha sconfitto il tic!

La mia guida per sconfiggere i tic (Manuale del bambino)

Questa è la sezione altrimenti denominata Manuale del bambino. Attraverso schede di approfondimento e attività pratiche il bambino è invitato a esercitarsi e giocare, con l'aiuto del terapeuta e dei genitori, per tentare di sconfiggere questo fastidioso disturbo: i tic!

Manuale dei genitori

La sezione per i genitori è composta da alcune schede che spiegano cosa sono i tic e quali sono le terapie comportamentali che utilizzeremo per gestire e cercare di sconfiggere i tic nei bambini.

I genitori sono coinvolti nel trattamento e hanno il compito di registrare i tic quotidianamente, esercitandosi insieme ai loro bambini e aiutandoli a migliorare la loro consapevolezza.

Inoltre i genitori giocano un ruolo nella motivazione dei loro bambini al trattamento. A questo proposito può essere utilizzato un sistema a premi. I genitori sono di solito presenti all'inizio e alla fine della seduta quando vengono visionati e assegnati i compiti a casa. La pratica va fatta con il bambino da solo, ma è anche possibile coinvolgere i genitori.

Adesso che ognuno di noi ha il proprio Manuale di lavoro siamo pronti per iniziare insieme la terapia! In bocca al lupo!

ATTIVITÀ 2.4

Data	Attività pratica 4
Paziente	Terapeuta

PROGRAMMA



Correggere i compiti

- ✓ Chiedete come è andata la registrazione della frequenza con cui i tic si sono manifestati per i 15 minuti e mettete i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 1 del Manuale del terapeuta e Allegato 2.2 del Manuale del bambino).
- ✓ Discutete come è andata la pratica a casa di sconfiiggere i tic e riportate i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 4 del Manuale del terapeuta). Quanto sono intensi gli allarmi-tic?
- ✓ Se il risultato dei compiti mostra che i tic avvengono meno frequentemente, aumentate il tempo di allenamento. Se i compiti mostrano che molti tic si sono manifestati, chiedete al bambino di esercitarsi per periodi di tempo più brevi, ma più frequentemente, ad esempio cinque volte al giorno per cinque minuti.
- ✓ Rivedete il sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).
- ✓ Incoraggiate sia il bambino che i genitori a continuare a esercitarsi.



Fare pratica con l'«Exposure and Response Prevention»

- ✓ Annotate l'intensità dell'allarme-tic e continuate a farlo ogni 15 minuti. Registrate i «SUD-Score» nel grafico (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Avviate il cronometro e, da quel momento in poi, chiedete al bambino di sconfiiggere tutti i tic.
- ✓ Continuate a dare un feedback del tempo che è passato.
- ✓ Cercate di ottenere una «Response Prevention».
- ✓ Se si manifesta un tic, chiedete al bambino di continuare a sconfiiggere i nuovi tic.
- ✓ Annotate tutti i tic che vengono espressi (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Chiedete al bambino di registrare i nuovi record sul foglio di lavoro «Sconfiiggere i tic» (si veda il foglio di lavoro 2.1 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete al bambino di concentrarsi sugli allarmi-tic.
- ✓ Fate molti complimenti e incoraggiate molto il bambino.
- ✓ Permettete al bambino di annotarsi come è andata l'attività nel suo foglio di lavoro (si veda l'attività 2.4 del Manuale del bambino).
- ✓ Ricompensate il bambino per essersi esercitato bene con una figurina.

RIASSUNTO DELLE ATTIVITÀ

PIANO/OBIETTIVI DELLA PROSSIMA ATTIVITÀ

COMPITI A CASA

- ✓ Concordate per quanto tempo e quando il bambino si allenerà a sconfiggere i tic («Response Prevention») a casa. Chiedete ai genitori di registrare il tempo e quanti tic esprimerà (Foglio di lavoro 2.3 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete ai genitori di registrare per 15 minuti di fila la frequenza con cui i tic si manifestano (Foglio di lavoro 1.1 del Manuale dei genitori).
- ✓ Chiedete ai genitori di usare un sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).

NOTE

ATTIVITÀ 2.5

Data	Attività pratica 5
Paziente	Terapeuta

PROGRAMMA

✓ Correggere i compiti

- ✓ Chiedete come è andata la registrazione della frequenza con cui i tic si sono manifestati per i 15 minuti e mettete i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 1 del Manuale del terapeuta e allegato 2.2 del Manuale del bambino).
- ✓ Discutete come è andata la pratica a casa di sconfiggere i tic e riportate i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 4 del Manuale del terapeuta). Quanto sono intensi gli allarmi-tic?
- ✓ Se il risultato dei compiti mostra che i tic avvengono meno frequentemente, aumentate il tempo di allenamento. Se i compiti mostrano che molti tic si sono manifestati, chiedete al bambino di esercitarsi per periodi di tempo più brevi, ma più frequentemente, ad esempio cinque volte al giorno per cinque minuti.
- ✓ Rivedete il sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).
- ✓ Incoraggiate sia il bambino che i genitori a continuare a esercitarsi.

✓ Fare pratica con l'«Exposure and Response Prevention»

- ✓ Annotate l'intensità dell'allarme-tic e continuate a farlo ogni 15 minuti. Registrate i «SUD-Score» nel grafico (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Avviate il cronometro e, da quel momento in poi, chiedete al bambino di sconfiggere tutti i tic.
- ✓ Continuate a dare un feedback del tempo che è passato.
- ✓ Cercate di ottenere una «Response Prevention».
- ✓ Se si manifesta un tic, chiedete al bambino di continuare a sconfiggere i nuovi tic.
- ✓ Annotate tutti i tic che vengono espressi (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Chiedete al bambino di registrare i nuovi record sul foglio di lavoro «Sconfiggere i tic» (si veda il foglio di lavoro 2.1 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete al bambino di concentrarsi sugli allarmi-tic.
- ✓ Fate molti complimenti e incoraggiate molto il bambino.
- ✓ Se durante la seduta non si manifestano tic o se ne vengono eseguiti pochi, cercate di «provocare» un tic. Chiedete al bambino di immaginare una circostanza in cui ha molti tic. Chiedete al bambino di continuare a sconfiggere i tic e di essere cosciente degli allarmi-tic mentre sta immaginando la situazione scelta.
- ✓ Permettete al bambino di annotarsi come è andata l'attività nel suo foglio di lavoro (si veda l'attività 2.5 del Manuale del bambino).
- ✓ Ricompensate il bambino per essersi esercitato bene con una figurina.

RIASSUNTO DELLE ATTIVITÀ

PIANO/OBIETTIVI DELLA PROSSIMA ATTIVITÀ

COMPITI A CASA

- ✓ Concordate per quanto tempo e quando il bambino si allenerà a sconfiggere i tic («Response Prevention») a casa. Chiedete ai genitori di registrare il tempo e quanti tic esprimerà (Foglio di lavoro 2.3 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete ai genitori di registrare per 15 minuti di fila la frequenza con cui i tic si manifestano (Foglio di lavoro 1.1 del Manuale dei genitori).
- ✓ Chiedete ai genitori di usare un sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).
- ✓ Chiedete ai genitori e al bambino di pensare a quelle circostanze in cui il bambino manifesta molti tic. Riferendovi all'attività 2.5 del Manuale del bambino chiedete di osservare attentamente, nella settimana seguente, in quali circostanze il bambino ha più tic. Chiedetegli di descrivere quelle situazioni e chiedete al bambino di portare alla seduta successiva qualcosa che gli evoca il tic.

NOTE

ATTIVITÀ 2.6

Data	Attività pratica 6
Paziente	Terapeuta

PROGRAMMA



Correggere i compiti

- ✓ Chiedete come è andata la registrazione della frequenza con cui i tic si sono manifestati per i 15 minuti e mettete i risultati nel grafico (foglio di lavoro 1 del Manuale del terapeuta e allegato 2.2 del Manuale del bambino).
- ✓ Discutete come è andata la pratica a casa di sconfiiggere i tic e riportate i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 4 del Manuale del terapeuta). Quanto sono intensi gli allarmi-tic?
- ✓ Se il risultato dei compiti mostra che i tic avvengono meno frequentemente, aumentate il tempo di allenamento. Se i compiti mostrano che molti tic si sono manifestati, chiedete al bambino di esercitarsi per periodi di tempo più brevi, ma più frequentemente, ad esempio cinque volte al giorno per cinque minuti.
- ✓ Rivedete il sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori)
- ✓ Incoraggiate sia il bambino che i genitori a continuare a esercitarsi.
- ✓ Scoprite in quali circostanze il bambino mostra più tic. Il bambino ha portato con sé qualcosa che gli può provocare dei tic (Attività 2.5 del Manuale del bambino)?



Fare pratica con l'«Exposure and Response Prevention»

- ✓ Annotate l'intensità dell'allarme-tic e continuate a farlo ogni 15 minuti. Registrate i «SUD-Score» nel grafico (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Avviate il cronometro e, da quel momento in poi, chiedete al bambino di sconfiiggere tutti i tic.
- ✓ Continuate a dare un feedback del tempo che è passato.
- ✓ Cercate di ottenere una «Response Prevention».
- ✓ Se si manifesta un tic, chiedete al bambino di continuare a sconfiiggere i nuovi tic.
- ✓ Annotate tutti i tic che vengono espressi (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Chiedete al bambino di registrare i nuovi record sul foglio di lavoro «Sconfiiggere i tic» (si veda il foglio di lavoro 2.1 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete al bambino di concentrarsi sugli allarmi-tic.
- ✓ Fate molti complimenti e incoraggiate molto il bambino.
- ✓ Cercate di provocare un tic in modo che gli allarmi-tic aumentino. Allo stesso tempo continuate a motivare il bambino a sconfiiggere il tic!
- ✓ Permettete al bambino di annotarsi come è andata l'attività nel suo foglio di lavoro (si veda l'attività 2.6 del Manuale del bambino).
- ✓ Ricompensate il bambino per essersi esercitato bene con una figurina.

RIASSUNTO DELLE ATTIVITÀ

PIANO/OBIETTIVI DELLA PROSSIMA ATTIVITÀ

COMPITI A CASA

- ✓ Concordate quando e per quanto tempo il bambino si eserciterà nella soppressione dei tic a casa. Chiedete al bambino di allenarsi anche nelle situazioni in cui ha molti tic. Chiedete ai genitori di registrare quanti tic sono stati fatti e l'intensità dell'allarme-tic ogni cinque minuti (Foglio di lavoro 2.3 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete ai genitori di registrare per 15 minuti di fila la frequenza con cui i tic si manifestano (Foglio di lavoro 1.1 del Manuale dei genitori).
- ✓ Chiedete ai genitori di usare un sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).
- ✓ Chiedete al bambino di portare alla prossima seduta qualcosa che gli provocherà i tic.

NOTE

ATTIVITÀ 2.7

Data	Attività pratica 7
Paziente	Terapeuta

PROGRAMMA



Correggere i compiti

- ✓ Chiedete come è andata la registrazione della frequenza con cui i tic si sono manifestati per i 15 minuti e mettete i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 1 del Manuale del terapeuta e allegato 2.2 del Manuale del bambino).
- ✓ Discutete come è andata la pratica a casa di sconfiggere i tic e riportate i risultati nel grafico (Foglio di lavoro 4 del Manuale del terapeuta). Quanto sono intensi gli allarmi-tic?
- ✓ Se il risultato dei compiti mostra che i tic avvengono meno frequentemente, aumentate il tempo di allenamento. Se i compiti mostrano che molti tic si sono manifestati, chiedete al bambino di esercitarsi per periodi di tempo più brevi, ma più frequentemente, ad esempio cinque volte al giorno per cinque minuti.
- ✓ Rivedete il sistema di ricompensa («Aiuto negli esercizi e gratificazioni» del Manuale dei genitori).
- ✓ Incoraggiate sia il bambino che i genitori a continuare a esercitarsi.
- ✓ Scoprite in quali circostanze il bambino mostra più tic. Il bambino ha portato con sé qualcosa che gli può provocare dei tic (Attività 2.5 del Manuale del bambino)?



Fare pratica con l'«Exposure and Response Prevention»

- ✓ Annotate l'intensità dell'allarme-tic e continuate a farlo ogni 15 minuti. Registrate i «SUD-Score» nel grafico (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Avviate il cronometro e, da quel momento in poi, chiedete al bambino di sconfiggere tutti i tic.
- ✓ Continuate a dare un feedback del tempo che è passato.
- ✓ Cercate di ottenere una «Response Prevention».
- ✓ Se si manifesta un tic, chiedete al bambino di continuare a sconfiggere i nuovi tic.
- ✓ Annotate tutti i tic che vengono espressi (Foglio di lavoro 3 del Manuale del terapeuta).
- ✓ Chiedete al bambino di registrare i nuovi record sul foglio di lavoro «Sconfiggere i tic» (si veda il foglio di lavoro 2.1 del Manuale del bambino).
- ✓ Chiedete al bambino di concentrarsi sugli allarmi-tic.
- ✓ Fate molti complimenti e incoraggiate molto il bambino.
- ✓ Cercate di provocare un tic in modo che gli allarmi-tic aumentino. Allo stesso tempo continuate a motivare il bambino a sconfiggere il tic!
- ✓ Permettete al bambino di annotarsi come è andata l'attività nel suo foglio di lavoro (si veda l'attività 2.7 del Manuale del bambino).
- ✓ Ricompensate il bambino per essersi esercitato bene con una figurina.