

Coping Power

Programma per il controllo
di rabbia e aggressività in bambini
e adolescenti

Edizione italiana a cura di
Pietro Muratori, Lisa Polidori, Laura Ruglioni,
Azzurra Manfredi e Annarita Milone

John E. Lochman, Karen Wells
e Lisa A. Lenhart

GUIDE
PSICOLOGIA

 Erickson

IL LIBRO

COPING POWER

Il Coping Power è un programma di intervento e trattamento mirato a ridurre in modo significativo e stabile le condotte aggressive e i comportamenti a rischio in bambini e ragazzi.

Un programma completo, per figli e genitori, per riuscire a modulare la rabbia, l'impulsività e le condotte aggressive dei minori.

La proposta si articola in un percorso per i figli (che si sviluppa in 34 sessioni) e uno per i genitori (16 sessioni) e può essere applicato in contesti clinici o di prevenzione.

Nella parte rivolta ai bambini, prevede l'utilizzo di tecniche cognitivo-comportamentali e attività mirate a promuovere le capacità di autoregolazione e monitoraggio delle proprie emozioni e del proprio comportamento, di perseguimento degli obiettivi personali, di organizzazione dello studio, di *perspective taking*, di *problem solving* e di resistenza alla pressione dei pari.

Con i genitori vengono affrontate questioni relative alla modulazione dello stress, all'utilizzo di appropriate pratiche educative e all'incremento del benessere e al miglioramento della comunicazione familiare.

Elemento caratterizzante del percorso è l'adozione consapevole e coerente del setting di gruppo, sia

Gestire lo stress, migliorare le relazioni, dare istruzioni efficaci, stabilire regole e aspettative, definire disciplina e punizioni, risolvere conflitti, comunicare meglio.

nel lavoro con i bambini, sia in quello parallelo con i loro genitori, come contesto privilegiato per l'acquisizione e la sperimentazione di abilità sociali e relazionali, in un ambiente costruttivo, empatico e non giudicante.

Online, sono inoltre disponibili oltre 70 schede di lavoro da utilizzare per il consolidamento delle competenze allenate.

GLI AUTORI

JOHN E. LOCHMAN

Professore emerito di Psicologia clinica presso l'Università dell'Alabama.

KAREN WELLS

Professoressa associata di Psicologia medica al Duke University Medical Center.

LISA A. LENHART

Psicologa presso il Testing and Tutoring Service at the Treatment and Learning Center nel Maryland.

€ 24,50



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Indice

- 9 Presentazione dell'edizione italiana
- 27 Introduzione: il Coping Power

PRIMA PARTE Coping Power – Bambini

- 47 SESSIONE 1 Presentare la struttura del gruppo e il sistema dei traguardi
- 55 SESSIONE 2 Stabilire i traguardi: parte I
- 61 SESSIONE 3 Stabilire i traguardi: parte II
- 65 SESSIONE 4 Organizzazione e abilità di studio
- 73 SESSIONE 5 Consapevolezza delle emozioni e dell'attivazione fisiologica relativa alla rabbia: parte I
- 79 SESSIONE 6 Consapevolezza delle emozioni e dell'attivazione fisiologica relativa alla rabbia: parte II
- 85 SESSIONE 7 Fronteggiare la rabbia e acquisire l'autocontrollo
- 91 SESSIONE 8 Esercitarsi nell'uso delle autoistruzioni per il controllo della rabbia: parte I
- 97 SESSIONE 9 Esercitarsi nell'uso delle autoistruzioni per il controllo della rabbia: parte II
- 101 SESSIONE 10 Esercitarsi nell'uso delle autoistruzioni per il controllo della rabbia: parte III
- 107 SESSIONE 11 Come rilassarsi e affrontare gli ostacoli al raggiungimento dell'autocontrollo

- 113** SESSIONE 12 Cambiare punto di vista: parte I
- 119** SESSIONE 13 Cambiare punto di vista: parte II
- 127** SESSIONE 14 Cambiare punto di vista: parte III
- 133** SESSIONE 15 Introduzione al problem solving
- 139** SESSIONE 16 Problem solving: parte I
- 145** SESSIONE 17 Problem solving: parte II
- 151** SESSIONE 18 Problem solving: parte III
- 157** SESSIONE 19 Problem solving: parte IV
- 163** SESSIONE 20 Video sul problem solving: parte I
- 169** SESSIONE 21 Video sul problem solving: parte II
- 173** SESSIONE 22 Video sul problem solving: parte III
- 177** SESSIONE 23 Il problem solving e i conflitti con gli insegnanti
- 181** SESSIONE 24 Fare nuove amicizie
- 185** SESSIONE 25 Il problem solving e la negoziazione con i pari
- 191** SESSIONE 26 Il problem solving e i conflitti tra fratelli
- 197** SESSIONE 27 Il problem solving per resistere alla pressione del gruppo
- 201** SESSIONE 28 Abilità di rifiuto (saper dire di «no»)
- 207** SESSIONE 29 I gruppi devianti
- 213** SESSIONE 30 Il poster
- 217** SESSIONE 31 Le mie qualità
- 221** SESSIONE 32 Conclusione del programma
- 227** SESSIONE 33 Festa finale
- 229** SESSIONE PRE-VACANZE Prepararsi alle vacanze
- 233** SESSIONE POST-VACANZE Si ricomincia! Il ritorno dalle vacanze

SECONDA PARTE Coping Power – Genitori

- 239** SESSIONE 1 Introduzione e spiegazione generale del programma
- 245** SESSIONE 2 Supporto nei compiti a casa
- 251** SESSIONE 3 Gestione dello stress: parte I
- 259** SESSIONE 4 Gestione dello stress: parte II
- 269** SESSIONE 5 Migliorare la relazione genitore-bambino
- 277** SESSIONE 6 Ignorare i comportamenti problematici meno gravi
- 283** SESSIONE 7 Dare istruzioni efficaci ai figli
- 287** SESSIONE 8 Stabilire regole e aspettative
- 291** SESSIONE 9 Disciplina e punizione: parte I
- 299** SESSIONE 10 Disciplina e punizione: parte II
- 305** SESSIONE 11 Costruire la coesione familiare
- 311** SESSIONE 12 Problem solving familiare
- 317** SESSIONE 13 Comunicare in famiglia
- 321** SESSIONE 14 Progetti a lungo termine
- 325** SESSIONE PRE-VACANZE Prepararsi alle vacanze
- 331** SESSIONE POST-VACANZE Si ricomincia! Il ritorno dalle vacanze
- 335** APPENDICE Il progetto «La danza delle api»: un'esperienza di applicazione del *Coping Power* nella scuola italiana

Introduzione: il Coping Power

Il programma *Coping Power* è un intervento di prevenzione secondaria, applicato nell'esperienza americana all'interno del contesto scolastico e destinato ai bambini a moderato-alto rischio di sviluppare un *Disturbo da Comportamento Disruptivo* (DCD) (che include le due diverse categorie del *Disturbo Oppositivo-Provocatorio* e del *Disturbo della Condotta*) dell'ultimo ciclo della scuola primaria e dei primi anni della scuola secondaria di primo grado. Il Coping Power ha come riferimento teorico il modello, empiricamente verificato, già delineato nella Presentazione, che descrive i fattori di rischio nello sviluppo di comportamenti aggressivi e abuso di sostanze. Il Coping Power, che include una parte dedicata ai bambini e una ai genitori, è stato progettato per essere proposto integralmente.

Il programma Coping Power nella componente per i bambini consiste in 32 sessioni di psicoterapia di gruppo (più due sessioni pre-post vacanze e un incontro dedicato alla festa conclusiva), da svolgersi in un periodo di 16-18 mesi. Il Coping Power per genitori si sviluppa in 14 sessioni (più due sessioni pre-post vacanze), che vengono svolte nello stesso arco temporale, parallelamente al percorso per i bambini, sempre in setting di gruppo. L'articolazione dei due percorsi è presentata in tabella 1. Le sessioni pre e post-vacanze (sia per i bambini, sia per i genitori) sono pensate per essere inserite nei momenti in cui il gruppo deve interrompere il suo percorso per le vacanze estive.¹

¹ Si tratta di moduli pensati in maniera flessibile, per adattarsi al gruppo e al suo ritmo. Per questa ragione, la descrizione di queste sessioni è riportata al termine dei rispettivi percorsi.

TABELLA 1
Schema generale delle sessioni del programma

COMPONENTE DEI BAMBINI		COMPONENTE DEI GENITORI	
Sessioni	Titolo	Sessioni	Titolo
<i>PRIMO ANNO</i>			
1	Presentare la struttura del gruppo e il sistema dei traguardi	1	Introduzione e spiegazione generale del programma
2-3	Stabilire i traguardi (parte 1 e 2)	2	Supporto nei compiti a casa
4	Organizzazione e abilità di studio	3-4	Gestione dello stress (parte 1 e 2)
5-6	Consapevolezza delle emozioni e dell'attivazione fisiologica relativa alla rabbia (parte 1 e 2)	5	Migliorare la relazione genitori-figli
7	Fronteggiare la rabbia e acquisire l'autocontrollo	6	Ignorare i comportamenti problematici meno gravi
8-10	Esercitarsi nell'uso delle autoistruzioni per il controllo della rabbia (parte 1, 2 e 3)	7	Dare istruzioni efficaci ai figli
11	Come rilassarsi e affrontare gli ostacoli al raggiungimento dell'autocontrollo	8	Stabilire regole e aspettative
12-13-14	Cambiare punto di vista (parte 1, 2 e 3)	9-10	Disciplina e punizione (parte 1 e 2)
15	Introduzione al problem solving		
16-17-18-19	Problem solving (parte 1, 2, 3 e 4)		
20-21-22	Video sul problem solving (parte 1, 2 e 3)		
Sessione pre-vacanze*	Prepararsi per l'estate	Sessione pre-vacanze*	Prepararsi per l'estate
<i>SECONDO ANNO</i>			
Sessione post-vacanze*	Si ricomincia! Il ritorno dalle vacanze	Sessione post-vacanze*	Si ricomincia! Il ritorno dalle vacanze
23-24	Il problem solving e i conflitti con gli insegnanti	11	Costruire la coesione familiare
24	Fare nuove amicizie	12	Problem solving familiare
25	Il problem solving e la negoziazione con i pari	13	Comunicare in famiglia
26	Il problem solving e i conflitti tra fratelli	14	Progetti a lungo termine
27	Il problem solving per resistere alla pressione di gruppo		
29	I gruppi devianti		
30	Il poster		

COMPONENTE DEI BAMBINI		COMPONENTE DEI GENITORI	
Sessioni	Titolo	Sessioni	Titolo
31	Le mie qualità		
32	Conclusione del programma		

* Le sessioni pre e post-vacanze sono state qui collocate, idealmente tra le sessioni 22 e 23 (Coping Power – Bambini) e tra le sessioni 10 e 11 (Coping Power – Genitori). Si tratta, comunque, di moduli che permettono una certa flessibilità e possono essere anticipati o posticipati a seconda dei ritmi del gruppo o per ragioni organizzative.

Ogni sessione prevede il raggiungimento di uno o più obiettivi (indicati all’inizio di ogni sessione), che possono essere raggiunti anche in più di un incontro.

Lo svolgimento delle sessioni viene descritto in maniera precisa nel volume; le schede di lavoro previste (mirate alla spiegazione e puntualizzazione degli argomenti trattati, alla generalizzazione e consolidamento degli obiettivi della sessione e come materiale per i compiti a casa) vengono elencate all’inizio della sessione e disponibili nelle risorse online.

Il Coping Power (componente per i bambini)

Il programma Coping Power è stato progettato, nell’esperienza americana, per bambini che affrontano la difficile transizione dalla scuola primaria alla secondaria di primo grado. Sebbene il programma sia idealmente progettato per la quinta classe della primaria e la prima della secondaria, può essere utilizzato anche con bambini leggermente più grandi o più piccoli. Nell’esperienza italiana viene applicato a bambini dai 7 ai 14 anni. Nei casi di gruppi con bambini più piccoli è utile impiegare più tempo al consolidamento della struttura del gruppo (traguardi, premi, multe, ecc.), alle sessioni riguardanti le tecniche di modulazione della rabbia e a quelle riguardanti il problem-solving. Nei gruppi di ragazzi preadolescenti i moduli a cui si consiglia di dedicare più tempo e attenzione sono quelli riguardanti il cambiamento del punto di vista, la pressione dei pari e le abilità di rifiuto.²

Il Coping Power ha come obiettivo quello di aiutare e sostenere i bambini con problematiche legate all’impulsività, al difficile rispetto delle regole e a comportamenti aggressivi, attraverso l’uso di tecniche di modulazione della

² Nel testo ci rivolgeremo, per semplicità, a «bambini». Nel caso il percorso venisse realizzato con preadolescenti, è necessario calibrare i termini a seconda dell’età.

rabbia e l'attivazione di modalità non aggressive per interagire con gli altri e di abilità di resistenza alla pressione dei pari. Il Coping Power, inoltre, interviene sui processi cognitivi che, se potenziati, possono contribuire a un migliore adattamento alle richieste dell'ambiente e alla prevenzione dei disturbi del comportamento. Ad esempio, il programma aiuta i bambini a incrementare la capacità di mettersi nella prospettiva dell'altro (*perspective taking*) e le modalità di risoluzione dei problemi.

Nell'esperienza italiana questo programma di trattamento viene usato come percorso terapeutico per bambini con diagnosi di Disturbo da Comportamento Dirompente – DCD. Nel corso di questa guida introduttiva si faranno presenti alcuni accorgimenti da tenere in considerazione nel caso di applicazione del Coping Power in contesti clinici. Tali accorgimenti sono derivati, oltre che dall'esperienza clinica maturata dai curatori dell'opera, anche da un periodo di training e supervisione effettuato con il prof. Lochman e i suoi collaboratori.

Valutazione dei bambini

È importante effettuare un'accurata valutazione per decidere chi includere nel gruppo di trattamento. Potete usare diversi tipi di questionario di valutazione o ricorrere al colloquio clinico, ma l'importante è ottenere informazioni riguardo al comportamento oppositorio/aggressivo del bambino da più fonti (genitori, insegnanti, il bambino stesso). Una volta che avete verificato che il bambino risponde ai criteri diagnostici per il Disturbo Oppositivo-Provocatorio (DOP) o Disturbo della Condotta (DC) presenti nel DSM-IV assicuratevi che i genitori siano convinti che il trattamento possa produrre dei benefici, che gli orari del trattamento siano compatibili con i loro orari di lavoro o altre loro esigenze e infine, qualora fosse previsto, che possano sostenere economicamente il costo previsto. Ricordate che il trattamento dura almeno 15 mesi, quindi dovete indagare la disponibilità e la motivazione dei genitori su un arco temporale abbastanza ampio, sottolineando loro che il trattamento si può ritenere efficace solo se effettuato nella sua completezza.

Dimensioni del gruppo

Il numero ottimale di ogni gruppo è di 5 bambini. In generale si raccomanda di non iniziare un gruppo con meno di 4 bambini e non di più di 6. In gruppi meno numerosi di 4 si rischia di avere difficoltà nell'attuazione di alcune attività di role play o di gioco. Ogni gruppo dovrebbe essere condotto da due terapeuti (nell'esperienza italiana di solito uno psicoterapeuta e uno

specializzando in psicoterapia). Uno psicoterapeuta esperto e con buone capacità organizzative può provare a condurre un gruppo da solo. Si sconsiglia, comunque, di condurre un gruppo con più di 5 bambini se non con una lunga esperienza alle spalle.

Programmazione generale

Il Coping Power nella componente per bambini è organizzato in 32 sessioni (più due sessioni pre-post vacanze), da effettuare di solito a cadenza settimanale. La durata media di ogni sessione è di 60 minuti a cui vanno aggiunti circa 20 minuti di *free time* (si veda il paragrafo «Free time»). Potremmo definire il Coping Power un trattamento effettuato in setting a gruppo chiuso; d'altra parte potete prevedere l'inserimento di nuovi partecipanti fino alla sessione 12, facendo recuperare in setting individuale gli argomenti trattati nelle sessioni in cui i bambini erano assenti. Un'avvertenza: dato che alcune sessioni prevedono un numero maggiore di attività rispetto ad altre, alcune volte potete programmare di dedicare più di un incontro a una sessione. Allo stesso modo potete dedicare a ogni sessione più di un incontro se a vostro giudizio la maggior parte dei membri del gruppo ha bisogno di consolidare il raggiungimento di alcuni obiettivi. È importante fare questo solo in caso di necessità per non dilatare eccessivamente i tempi del percorso.

Per organizzare la durata dell'intero programma terapeutico tenete presente che ogni 4-5 sessioni di gruppo dovete programmare un breve *colloquio individuale* con ogni membro del gruppo. Questo colloquio ha l'obiettivo di favorire la generalizzazione delle abilità apprese fino a quel momento nel gruppo, di applicare tali abilità a problemi specifici presentati dal singolo bambino e infine di promuovere una migliore alleanza terapeutica. Per monitorare l'efficacia del programma di trattamento prevedete, successivamente alla conclusione del percorso, degli incontri di follow-up a lungo termine (per circa 3 anni). Nei DCD infatti le ricadute sono spesso frequenti. Ciò è legato al probabile mantenimento, nonostante una possibile buona risposta del bambino al trattamento, dei fattori di rischio che possono essere presenti nella famiglia, nel contesto sociale e nel gruppo dei pari.

Preparazione degli incontri

Prima di ogni incontro assicuratevi che nella stanza scelta ci sia spazio sufficiente per l'attività prevista nella sessione. Assicuratevi che non vi siano oggetti che potrebbero distrarre i bambini. Inoltre preparate attentamente tutto

il materiale necessario per l'incontro e abbiate bene in mente gli obiettivi abbinati alla sessione. Può risultare utile, prima di ogni incontro, anche avere un breve incontro o un contatto telefonico con gli insegnanti e i genitori di ogni bambino, per calibrare insieme a loro i traguardi da assegnare a ogni membro del gruppo (si vedano le sessioni 1, 2 e 3).

Obiettivi iniziali

Un primo obiettivo quando si inizia il programma è quello di promuovere la *coesione del gruppo* e assicurarsi che ai bambini sia chiaro lo scopo del percorso terapeutico. Dedicare un tempo sufficiente alla costruzione di un gruppo coeso, equilibrato e collaborativo aiuterà a costruire una solida base di lavoro. Lo spirito di squadra è infatti una componente essenziale dell'intervento con i bambini.

Lo scopo del percorso terapeutico è quello di migliorare i comportamenti problematici dei bambini. Per aiutare i membri del gruppo a concentrarsi da subito su questo obiettivo dovete introdurre lo strumento del *traguardo* (si vedano le sessioni 1, 2 e 3), che si configura come obiettivo che il bambino si pone in riferimento agli scopi del gruppo (evitare comportamenti problematici, utilizzare strategie funzionali, ecc.). Per il bambino, identificare e lavorare settimanalmente su un traguardo comportamentale aumenta le possibilità di generalizzazione degli effetti del trattamento. Il raggiungimento del traguardo viene verificato dal genitore o dall'insegnante, a seconda che si tratti di un obiettivo da raggiungere nel contesto familiare o scolastico. Questo procedimento fa sì che anche gli adulti di riferimento siano maggiormente coinvolti e offre un'indicazione concreta dei progressi che i singoli bambini effettuano.

Organizzate il prima possibile un incontro per parlare con l'insegnante che dovrà monitorare i progressi del bambino, spiegate come vengono stabiliti gli obiettivi, sottolineate come sia importante partire da obiettivi semplici e raggiungibili, condividete la modalità con cui monitorare il comportamento del bambino e spiegate come deve essere compilato il Foglio del traguardo (disponibile online). Durante questo colloquio, chiedete all'insegnante una lista di possibili obiettivi comportamentali (6-8) per il bambino. La stessa procedura può essere seguita per stabilire i traguardi a casa che verranno verificati dai genitori. Successivamente, aiutate di volta in volta il bambino a selezionare i traguardi (si vedano le sessioni 2 e 3) e verificate all'inizio di ciascuna sessione come il bambino sta procedendo nel raggiungimento di questi obiettivi. Consegnate, nel primo incontro, una cartellina a ogni bambino per conservare i suoi Fogli del traguardo, così come le schede di lavoro (reperibili nelle risorse online) e il materiale prodotto durante il programma.

La scelta dei traguardi comportamentali dipende dalle caratteristiche e dai bisogni di ciascuno. Il tempo impiegato per raggiungere un traguardo può variare molto da un individuo all'altro. Alcuni bambini avranno bisogno di lavorare su uno stesso traguardo per diverse settimane o alcuni mesi, mentre altri potranno cambiare traguardo più facilmente. Questo dipenderà da quanto il bambino progredisce rispetto ai propri personali traguardi. Di solito si permette di cambiare traguardo al raggiungimento di almeno 3 «sì» sulla scheda.

Elementi comuni a tutte le sessioni con i bambini

Ripasso dei punti principali della sessione precedente

Dedicate qualche minuto all'inizio di ciascuna sessione per rivedere i punti principali della sessione precedente. Gli argomenti di ciascuna sessione sono collegati a quelli della precedente. Il ripasso offre ai bambini l'occasione di verificare il loro apprendimento, consolidandolo e favorendo il raggiungimento degli obiettivi terapeutici.

Complimenti di gruppo

Alla fine di ciascuna sessione, chiedete ai bambini di identificare un comportamento positivo messo in atto da loro stessi e uno attivato da un altro bambino del gruppo. Fate disporre i bambini in cerchio e chiedete a ciascuno di esplicitare il proprio comportamento positivo e di complimentarsi con il compagno. Potete partecipare anche voi a questa parte di attività in modo da fornire degli esempi appropriati da cui i bambini possono prendere spunto. È importante che i membri del gruppo imparino a darsi a vicenda dei rinforzi positivi. In ogni caso voi fate complimenti al gruppo per ogni miglioramento che avete osservato durante la sessione.

Scatola dei premi

Il programma prevede un sistema di *token economy*, per cui vengono attribuiti dei punti per i comportamenti positivi e «multe» (avvertimenti) per quelli negativi, che possono comportare la perdita di punti (si veda la sessione 1). Alla fine di ogni incontro dovete strutturare un momento in cui i bambini verificano quanti punti hanno guadagnato. Per prima cosa chiedete a ogni membro del gruppo se secondo lui ha rispettato le regole del gruppo e se ha partecipato alle attività positivamente. Cercate di favorire un'autoverifica sincera. Può capitare che soprattutto nel primo periodo i bambini tendano ad

assegnarsi punti anche senza aver rispettato le regole o senza aver partecipato positivamente alle attività. In tal caso correggeteli e non assegnate il punto. Successivamente verificate quanti punti il bambino ha guadagnato attraverso il traguardo e lo svolgimento di eventuali compiti a casa. Dite espressamente a ogni bambino quanti punti ha guadagnato sommando i punti derivati dall'autoverifica, dal traguardo e dai compiti a casa con quelli rimasti dalla sessione precedente. Questi punti possono essere conservati per la sessione successiva oppure spesi per «comprare» premi contenuti nella scatola.

Inoltre, dopo che il sistema dei premi è stato ben assimilato dal gruppo, potete introdurre un *premio di gruppo*. Il premio potrebbe essere conquistato ogni volta che tutti i membri del gruppo hanno raggiunto il loro traguardo a lungo termine (si veda la sessione 2). Questo strumento ha lo scopo di incoraggiare ulteriormente la coesione. Il premio consiste in un'attività di gruppo, come, ad esempio, mangiare una pizza tutti insieme, dedicare una sessione a giocare, vedere un film, organizzare una piccola gita, ecc. Se possibile, sarebbe opportuno stabilire insieme ai bambini l'attività da svolgere: la scelta negoziata nell'ambito del gruppo rappresenta già un'ottima esperienza di problem solving e ricerca di un accordo, rafforzando ulteriormente lo spirito di gruppo.

Free time

Il *free time* è un breve intervallo (da 15-20 minuti, fino a un massimo di 30) da dedicare a un gioco dopo la fine della sessione di gruppo. Potete proporre voi di volta in volta un gioco oppure farlo scegliere a turno ai membri del gruppo.

I bambini mettono in campo un enorme sforzo nel seguire una attività strutturata e nel cercare di rispettare le regole del gruppo. Per questo motivo il free time diventa uno spazio in cui far rilassare i bambini diminuendo il rischio che tornino dai loro genitori eccessivamente «caricati». Qualsiasi problema emerso durante questo momento può essere utilizzato dal conduttore come un'opportunità di applicare il problem solving o per rivedere le regole del gruppo nella sessione successiva. Se il problema in questione si ripresenta spesso potrebbe essere di aiuto utilizzare gli incontri individuali per discuterne con il bambino che attiva dinamiche disfunzionali. Dedicare del tempo alla risoluzione dei conflitti che possono accadere durante il free time è importante anche se può allungare la durata dell'incontro successivo. L'obiettivo del free time rimane comunque aiutare i bambini a terminare il tempo che passano con voi con un livello di arousal tollerabile. Se un bambino rimane molto arrabbiato o agitato anche dopo il free time potete decidere di farlo rimanere ancora un po' con voi in modo da ridurre il livello di attivazione prima che torni dai genitori. Questo spazio può essere utilizzato anche per rinforzare i

comportamenti prosociali mostrati dai bambini (condivisione di qualche gioco, decisione comune sul gioco da fare, ecc.).

Compiti a casa

Con lo stesso principio che guida l'applicazione settimanale del Foglio del traguardo, così anche i compiti a casa sono un efficace esercizio per aumentare la possibilità di rinforzare le informazioni apprese da una sessione all'altra. Offrire ai bambini l'opportunità di mettere in pratica quello che hanno imparato durante il percorso di gruppo nella vita quotidiana li può aiutare ad acquisire la confidenza necessaria per utilizzare efficacemente le nuove abilità nel fronteggiare le situazioni difficili. Cercate di utilizzare dei «punti bonus» da assegnare ai bambini che completano gli esercizi per casa.

Videoregistrare gli incontri

Oltre alla realizzazione di un video sul problem solving (sessioni 20-22), la registrazione video può essere utilizzata durante tutto il programma, specialmente durante le attività di role play.

I bambini generalmente si lasciano facilmente coinvolgere in attività che prevedono l'utilizzo della telecamera. Alcune volte possono avere la possibilità di registrare loro stessi, altre volte quella di scrivere copioni e dimostrare in un video le diverse abilità apprese durante le sessioni. Una volta che il video è completato, dare ai bambini la possibilità di rivedersi offre un'opportunità unica per discutere e analizzare il tema della sessione.

Attività opzionali

Nel programma troverete alcune attività nominate «opzionali». Queste attività sono state aggiunte per fornire al terapeuta la possibilità di scegliere la modalità opportuna di raggiungimento dell'obiettivo della sessione in base alle caratteristiche del gruppo.

Suggerimenti

Collaborazione con gli insegnanti

Per una riuscita efficace del Coping Power è fondamentale che riusciate a instaurare una collaborazione costruttiva con gli insegnanti di riferimento di ogni membro del gruppo. I bambini con DCD hanno le maggiori difficoltà a controllare il proprio comportamento nei contesti strutturati e regolamentati di cui la scuola è il principale esempio. Il ruolo principale degli insegnanti

è quindi quello di suggerire su quali comportamenti il bambino deve maggiormente lavorare. Dovete cercare di aiutare gli insegnanti a suddividere e operazionalizzare questi comportamenti in traguardi comportamentali. Successivamente il ruolo dell'insegnante sarà quello di osservare i progressi del bambino nel raggiungimento di questi obiettivi e comunicarveli attraverso il foglio del traguardo.

Per favorire questa collaborazione cercate di organizzare da subito un incontro con gli insegnanti del bambino. Durante questa riunione è importante che facciate capire all'insegnante il suo ruolo all'interno del programma terapeutico. Dopo uno o due incontri con gli insegnanti, o comunque quando avete chiara la situazione nel contesto classe del bambino che è nel vostro gruppo, potete anche provare a suggerire all'insegnante degli interventi all'interno della classe. Il coinvolgimento della scuola nel percorso terapeutico deve essere concordato con i genitori e può accadere che questi ultimi non diano il consenso per timore che il figlio venga «etichettato». Oltre a rassicurare il genitore sul segreto professionale a cui sono tenute tutte le figure coinvolte, dovete sottolineare che l'efficacia del programma terapeutico è sicuramente maggiore se va a intervenire in più contesti di vita del figlio e non solo su quello familiare.

Comportamenti aggressivi durante il gruppo

L'aggressività è il focus terapeutico del programma Coping Power. Uno dei principali problemi che si presenta nel condurre un gruppo di bambini con comportamenti aggressivi è individuabile nel rinforzo reciproco di queste condotte. Inoltre è altrettanto probabile che alcuni bambini possano manifestare comportamenti aggressivi in gruppo, sia per gestire minime provocazioni percepite, sia per modulare stati emotivi che vedono il loro antecedente in eventi precedenti all'incontro. In entrambi i casi vi troverete di fronte a problemi di difficile gestione a cui dovete fare molta attenzione. Il programma terapeutico ha al suo interno numerose attività che favoriscono la creazione di un clima favorevole all'interno del gruppo. I complimenti di gruppo, il premio di gruppo e il tutoraggio tra pari sono strumenti terapeutici con cui potete cercare di prevenire la comparsa di comportamenti aggressivi. Il sistema dei punti e delle multe è presentato da subito all'interno del programma proprio per intervenire su condotte aggressive e oppositive. Aiutare i bambini a rimanere in un contesto strutturato e finalizzato a un obiettivo è il miglior modo per intervenire sui loro comportamenti aggressivi e oppositori. Anche il vostro atteggiamento caratterizzato da una attenzione costante, uso del contatto oculare e un tono di voce chiaro e fermo può essere estremamente utile. Nel momento in cui nessuno di questi accorgimenti funzioni potete allontanare

il bambino «agitato» dal gruppo (nella nostra esperienza ciò viene fatto ogni volta che il bambino raggiunge tre cartellini rossi durante la stessa sessione, si veda la sessione 1); il bambino in questione riprenderà il programma della sessione in setting individuale.

La gestione di comportamenti aggressivi o provocatori è probabilmente il problema più frequente che vi troverete ad affrontare. Oltre a questo si possono presentare anche altri problemi nella gestione di un gruppo di bambini con DCD legati ad altre caratteristiche tipiche della psicopatologia.

I bambini con DCD tendono a non essere collaborativi con l'adulto e a rispondere in maniera immediata e aggressiva alle provocazioni percepite dall'altro. Questo tipo di aggressività, detta reattiva, porta i bambini ad avere difficoltà nel regolare il proprio livello di arousal anche durante una sessione di gruppo. Non solo, come già detto, queste reazioni in una situazione di gruppo possono essere altamente contagiose e portare a frequenti litigi o conflitti tra membri del gruppo, lo stesso tipo di contagio può avvenire anche per quanto riguarda comportamenti legati al mancato rispetto delle regole.

Nel caso di comportamenti oppositori o di scarso rispetto per le norme, cercate di ricordare spesso le regole del gruppo e usate il sistema delle multe in modo coerente e costante. Allo stesso tempo favorite ogni minima partecipazione positiva dei bambini più difficili; in quest'ottica può essere utile aggiungere, durante il percorso, un sistema di punti aggiuntivo che premi i comportamenti di minimo rispetto delle regole, ad esempio «non uscire dalla stanza per tutta la durata del gruppo».

Se le difficoltà comportamentali riguardano una coppia di bambini che osservate spesso provocarsi a vicenda, potete provare a dividere il gruppo in due sottogruppi separando questi bambini. Anche per questo è importante che ogni gruppo abbia due conduttori. Nel caso in cui un bambino, nonostante gli interventi sopra descritti, continui a manifestare incapacità nel rimanere in gruppo in maniera adattiva, dopo alcune sessioni provate a far raggiungere a quel bambino gli obiettivi del Coping Power in setting individuale. Tenete presente che a questo punto, se il bambino costruisce con voi una buona alleanza terapeutica in questo setting diverso, dovete valutare attentamente se reinserirlo nel gruppo.

Per quanto il Coping Power sia stato progettato per bambini e preadolescenti con Disturbo Oppositivo-Provocatorio (DOP) o Disturbo della Condotta (DC), la comorbidità con il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (DDAI) è molto frequente. Cercate di creare un gruppo in cui vi sia comunque un solo bambino con DDAI. Nel caso in cui abbiate all'interno del gruppo un bambino che presenta tale comorbidità dovete cercare di fornirgli durante

la sessione frequenti feedback sul suo comportamento (lodi, premi, multe, ecc.). Uno dei due conduttori può in questi casi avere la funzione proprio di regolatore esterno di questo bambino, ad esempio stando fisicamente vicino a lui. Anche in questo caso un vostro atteggiamento attento nell'osservare il comportamento del bambino, nel distribuire conseguenze e nello stimolare una partecipazione positiva al gruppo è forse uno dei migliori strumenti a vostra disposizione.

Il Coping Power (componente per i genitori)

Prendendo spunto dall'analisi delle caratteristiche del nucleo familiare spesso associato al Disturbo della Condotta o al Disturbo Oppositivo-Provocatorio, la componente del Coping Power indirizzata ai genitori (Lochman e Wells, 2003) parte dalle linee guida del modello denominato *parent training* (PT). Tale modello, nato negli anni Sessanta all'interno della scuola comportamentale, ha ottenuto numerose prove di efficacia nel ridurre il rischio della comparsa di nuovi comportamenti antisociali (Woolfenden, Peat e Williams, 2002).

Tale modello, in generale, prevede il coinvolgimento attivo della coppia genitoriale e si concentra sulla necessità di intervenire direttamente e all'interno del contesto familiare, coinvolgendo i genitori nell'analisi del comportamento del bambino attraverso schede o compiti da svolgere a casa.

Il PT previsto nel Coping Power, così come quello incluso in altri programmi di trattamento manualizzati, si svolge in setting di gruppo. Tale setting consente al genitore di condividere con altri, che sperimentano simili difficoltà, sensazioni e idee rispetto alla propria funzione genitoriale; da una parte permette loro di poterlo fare in un clima non giudicante, dall'altra li porta lentamente a sentirsi «sulla stessa barca» con qualcun'altro e così a percepire meno unica e imm modificabile la propria situazione (Levac et al., 2008).

Un percorso di PT non va però inteso come un momento specifico di terapia di gruppo; è un programma con sessioni e obiettivi prestabiliti e che fonda anche la costruzione dell'alleanza terapeutica proprio sul monitoraggio di suddetti obiettivi (Kazdin, Whitley e Marciano, 2006).

Il percorso inserito nel Coping Power è composto da 14 sessioni a frequenza quindicinale. Gli obiettivi di ogni sessione, raggiungibili anche in più di un incontro, sono:

- presentare il percorso e creare un «clima di gruppo»
- individuare modalità adeguate per seguire il figlio nei compiti

- diminuire lo stress genitoriale
- migliorare le modalità con cui trascorrere del tempo con il figlio
- ignorare comportamenti disadattivi di minore importanza
- dare istruzioni comportamentali efficaci
- stabilire regole e aspettative
- usare premi e gratificazioni
- usare punizioni contingenti
- creare momenti di condivisione familiare
- migliorare la comunicazione intrafamiliare
- usare tecniche di problem solving in situazioni critiche
- fare progetti familiari a lungo termine.

Il primo obiettivo su cui si concentra il percorso è di migliorare la gestione dei compiti a casa, spesso terreno di interazioni coercitive e di «bracci di ferro» fra genitori e figli. Da sottolineare che questo è uno dei tanti momenti in cui il gruppo dei genitori e quello dei bambini affrontano parallelamente lo stesso argomento; in questo caso, mentre i genitori si «addestrano» a monitorare i compiti del proprio figlio in modo maggiormente strutturato, efficiente e non troppo intrusivo, i figli iniziano a usare un sistema di token economy nel gruppo mirato al raggiungimento di obiettivi riguardanti l'organizzazione del tempo da dedicare ai compiti a casa e del materiale necessario.

Come già evidenziato, nell'esperienza italiana questo programma di trattamento viene usato come percorso terapeutico per famiglie con bambini con diagnosi di DCD. Analogamente alla presentazione fatta rispetto alla componente per bambini, richiameremo alcuni elementi comuni a ogni sessione e accorgimenti da tenere in considerazione nel caso di applicazione del Coping Power in contesti clinici.

Dimensioni del gruppo

Il numero ottimale di persone all'interno del gruppo Coping Power nella versione per i genitori è di 6 genitori o coppie genitoriali. Si consiglia di farsi affiancare nella conduzione di un gruppo da un co-conduttore, sebbene i gruppi dei genitori possano essere svolti anche da una persona sola, se sufficientemente preparata. Se a un incontro sono assenti uno o più genitori non conviene saltare l'incontro previsto, ma, piuttosto, usarlo come momento di ripasso. In alternativa il conduttore può farsi aiutare, nel corso dell'incontro successivo, da uno dei genitori presenti nello spiegare il tema della sessione ai genitori assenti.

Introduzione e spiegazione generale del programma

OBIETTIVI PRINCIPALI

Favorire la conoscenza tra i membri del gruppo
Spiegare la struttura degli incontri
Fornire una spiegazione generale del programma
Introdurre l'argomento «supporto allo studio»

MATERIALI OCCORRENTI

Lavagna cancellabile o a fogli e pennarelli
Carta e penna
Quaderno personale per ogni partecipante
Scheda «Guida per il colloquio con gli insegnanti»

Introduzione generale

All'inizio della sessione, presentate voi stessi e chi svolgerà il lavoro con voi. Descrivete il vostro ruolo e introducete il primo aspetto su cui lavorerete: come aiutare i figli a svolgere meglio i compiti a casa.

Spiegate ai genitori le ragioni per cui il passaggio dalla scuola primaria a quella secondaria di primo grado può essere molto faticoso per i bambini e come il programma li può aiutare.

Ogni bambino, crescendo, cambia e non sempre si adatta facilmente a tutti i cambiamenti. I passaggi da una classe all'altra rappresentano momenti molto stressanti, perché ogni anno aumentano le richieste che il mondo esterno pone loro, gli insegnanti non sono sempre gli stessi e il carico delle informazioni che devono immagazzinare cambia. Anche il modo di organizzare i compiti si modifica e si richiede al bambino sempre più autonomia; la pressione dei pari aumenta. Molte volte i bambini non sanno come far fronte a tutte queste fonti di stress ed è comune assistere in questo periodo un incremento delle difficoltà di comportamento a casa e scuola.

Nell'esperienza di applicazione clinica del Coping Power non sempre si ha un gruppo che sta affrontando questo passaggio scolastico, in questo caso potete comunque fare un discorso generale sui cambiamenti legati alla crescita.

Successivamente descrivete in modo generale il programma Coping Power.

Il Coping Power è stato sviluppato per insegnare ai bambini alcune modalità per affrontare le loro difficoltà e per prevenire quelle che potrebbero insorgere in futuro. Inoltre, e ora veniamo a noi, è pensato per aiutare i genitori nel trovare nuove strategie, utili a supportare i propri figli, e nell'esercitare con loro quelle competenze che i bambini stanno apprendendo nel gruppo. Il programma sostiene i genitori anche nell'affrontare difficoltà che il bambino potrebbe incontrare in futuro.

Fate ai genitori le seguenti domande e discutetene:

- Quali sono le vostre preoccupazioni riguardo alle difficoltà che i vostri figli incontrano a scuola e fuori dalla scuola (ad esempio in famiglia)?
- Quali sono le vostre preoccupazioni riguardo al futuro dei vostri figli?

Dite ai genitori che nel gruppo impareranno diverse abilità utili per sostenere i loro figli nel superare i momenti di frustrazione e le situazioni difficili, che potrebbero causare tristezza, rabbia e disperazione. Incoraggiate il confronto in gruppo usando tutte o alcune delle seguenti domande-stimolo:

- Secondo voi, in quali ambiti vostro figlio ha difficoltà?
- Secondo voi, in quali aree è probabile che vostro figlio incontri difficoltà in futuro, se sottoposto a forte stress? Secondo voi, in che modo reagisce solitamente vostro figlio allo stress?
- Al momento attuale vostro figlio ha o potrebbe avere delle difficoltà interpersonali (con altre persone)?

Struttura del programma

Presentate ai genitori la struttura del programma (quanti incontri, fissate le date, fissate un orario di inizio e di fine, ecc.) e gli obiettivi generali, accennando al significato di «Coping Power». Spiegate che ci saranno circa 16 sessioni e scorretene insieme i punti principali, chiedendo se ci sono altri argomenti che vorrebbero affrontare oltre a quelli previsti. Assicuratevi di mettere in risalto il fatto che il programma non si limita al solo sostegno nelle questioni scolastiche. Le sessioni includeranno anche discussioni di gruppo, esercizi e attività di role play su altre tematiche, ad esempio, come comunicare con i figli o come rinforzare determinati comportamenti.

Illustrate (e chiarite se ci sono domande) anche il funzionamento e la struttura degli incontri con il gruppo di bambini.

Il programma per i bambini consiste in 34 sessioni settimanali.

I bambini nel gruppo lavoreranno per sviluppare e migliorare la loro capacità di affrontare le difficoltà. L'obiettivo del percorso è aiutarli a trovare strategie per fare delle scelte migliori, per stare bene con gli altri e per gestire efficacemente le emozioni negative, soprattutto la rabbia.

Spiegate che i bambini devono scegliere ogni settimana un traguardo comportamentale e che alla sessione successiva il conduttore verificherà se è stato raggiunto. I traguardi possono riguardare il comportamento a scuola o a casa. Se riguardano la scuola sarà l'insegnante a stabilire e a scrivere sulla scheda apposita se il bambino ha raggiunto il traguardo; se invece riguarda la vita a casa, questo compito spetterà ai genitori. Il bambino avrà la responsabilità, ogni settimana, di riportare il proprio «Foglio del traguardo» nel gruppo, anche se, soprattutto nei primi tempi, può essere utile ricordarglielo. Mostrate ai genitori la scheda «Foglio del traguardo».

A questo punto è utile aggiungere alcune osservazioni e chiarimenti riguardo all'uso appropriato del Foglio del traguardo. Ricordate ai genitori che la scelta del traguardo è un compito dei bambini e viene sviluppato nelle sessioni a loro dedicate, quindi non va corretto o contestato. Nel caso emergano dei dubbi sull'adeguatezza di alcuni traguardi o ci siano altri suggerimenti, ne possono parlare con i conduttori. Anche nel caso il bambino segnalasse dei problemi e delle difficoltà a scuola rispetto alla compilazione, è opportuno, prima di discuterne direttamente con l'insegnante, confrontarsi in gruppo (o separatamente con i conduttori). Esplicitate, inoltre, che il Foglio va utilizzato esclusivamente per segnalare il raggiungimento o meno di un traguardo specifico e non per riferire altri comportamenti problematici o episodi accaduti nella settimana. Il monitoraggio dei traguardi scolastici spetta all'insegnante, ma,

soprattutto nel primo periodo e se l'obiettivo che il bambino si è prefissato è rilevante e impegnativo per lui, è possibile prevedere, in caso di successo, un piccolo premio a casa.

Chiedete ai genitori se hanno delle domande.

La riservatezza

Spiegate che la riservatezza è un elemento chiave di tutto il percorso.

La riservatezza è un aspetto essenziale per il funzionamento del gruppo. Il nostro desiderio è che possiate sentirvi a vostro agio, parlando di problemi o questioni che vi toccano da vicino. Rispettare la privacy significa che, fuori dal gruppo, nessuno di noi, sia genitori sia conduttori, parlerà con esterni di quanto emerge.

Potete porre le seguenti domande:

- Siete d'accordo sul fatto che questo tipo di riservatezza è importante? Perché?
- Pensate di riuscire a mantenere la riservatezza?
- Ci possiamo dare altri suggerimenti per sentirci a nostro agio nel gruppo?

Conoscere gli altri genitori

Dopo aver completato l'introduzione e fornito le informazioni generali, proponete un'attività di conoscenza reciproca.

Chiedete ai genitori di dividersi in coppie e intervistarsi a turno. Ogni membro del gruppo dovrà cercare di raccogliere più informazioni possibili sull'altro, perché dovrà poi presentarlo al resto del gruppo. Dite ai genitori che potranno porsi domande su famiglia, interessi e hobby, preferenze in fatto di cibo e musica, ecc. e invitateli a registrare le risposte su un foglietto. «Prima di fare le domande all'altro potete creare l'intervista pensando a tutti gli aspetti che vi incuriosiscono».

Dopo che si sono intervistati a coppie, ogni componente dovrà presentare al gruppo il genitore a cui ha fatto l'intervista.

Preoccupazioni e dubbi

Ora che i genitori hanno familiarizzato tra loro, chiedete se hanno dubbi o perplessità e quali ostacoli ritengono di dover affrontare per poter partecipare

al gruppo con continuità. Chiedete se pensano di avere difficoltà a venire agli incontri e invitateli a esporre eventuali suggerimenti logistici sull'organizzazione.

Supporto scolastico a casa

L'obiettivo centrale di questa parte della sessione è parlare di come i genitori possono aiutare i figli negli impegni scolastici, in particolar modo nello svolgere i compiti a casa.

Prima di tutto dovete cercare di sapere cosa succede a scuola, che compiti ha vostro figlio per casa e che voti ha preso.

È spesso difficile per i genitori sapere con certezza che compiti hanno i figli o se li hanno già svolti in classe. Non sempre i bambini sono sinceri riguardo a questo argomento: poter tenere sotto controllo in maniera efficace quello che devono fare a casa può essere utile a evitare parecchi problemi scolastici.

A tale scopo proponete come strumento il «Quaderno speciale dei compiti a casa»: suggerite, in altri termini, di predisporre, in collaborazione con gli insegnanti, un quaderno in cui il bambino scriva i compiti da svolgere, controfirmati dall'insegnante. In questo modo il genitore può essere certo del lavoro da fare. Inoltre, l'insegnante potrebbe segnalare quello che il bambino ha già svolto in classe. Dovrebbe essere una sorta di quaderno delle comunicazioni scuola-casa e casa-scuola.

Incontri genitori-insegnanti

Chiedete ai genitori quanti colloqui hanno avuto con gli insegnanti del figlio, come sono andati e quali modalità utilizzano per comunicare con loro.

Riflettete in gruppo su come può essere utile parlare con l'insegnante delle regole che si aspetta vengano rispettate dagli alunni, di come gestire i compiti a casa e come vuole che vengano svolti. Pensate insieme una modalità con cui potrebbero proporre all'insegnante il «Quaderno speciale dei compiti a casa» o altre modalità di collaborazione e comunicazione per aiutare il proprio figlio nello svolgimento dei compiti. Sottolineate inoltre l'utilità di stabilire un accordo con l'insegnante su quanti incontri fare e con quale frequenza.

Può essere opportuno fare un role play su come gestire l'incontro o una telefonata con gli insegnanti. Il conduttore del gruppo può fare la parte dell'insegnante mentre un genitore o il co-conduttore può fare il genitore. Il role play mostra l'incontro a due, genitore-insegnante. L'insegnante dovrebbe

incominciare accogliendo il genitore e dicendogli che è contento di parlare con lui del figlio. Il genitore dovrebbe mostrare interesse a collaborare con l'insegnante. Il genitore può, quindi, porre una serie di domande all'insegnante, assicurandosi di capire in particolar modo cosa desidera l'insegnante dagli alunni e quali sono le sue aspettative sul proprio figlio. Distribuite la scheda «Guida per il colloquio con gli insegnanti», da conservare nel quaderno che consegnerete loro, che servirà anche per raccogliere i loro appunti.

Spiegate ai genitori che nell'incontro successivo il gruppo parlerà ancora di come aiutare il figlio nei compiti a casa.

Chiusura della sessione

Ringraziate i genitori per la loro presenza al primo incontro e incoraggiateli a venire il più possibile ai gruppi. Sottolineate che il partecipare attivamente e con costanza svilupperà le loro capacità e competenze, farà conoscere loro nuove tecniche, darà loro la possibilità di sperimentare, di confrontarsi costantemente e condividere l'esperienza con gli altri genitori. Chiedete ancora se ci sono domande o dubbi di qualsiasi tipo.

Compiti a casa

Suggerite ai genitori che hanno delle preoccupazioni sulla scuola o dei dubbi sull'andamento dei figli, di programmare un incontro a scuola con gli insegnanti o di prepararlo in base ai suggerimenti dati. Se i genitori hanno delle perplessità o si sentono ancora insicuri rispetto a questo compito, ribadite che affronterete l'argomento anche nel prossimo incontro.

Supporto nei compiti a casa

OBIETTIVI PRINCIPALI

Rivedere la sessione precedente e i compiti a casa
Insegnare ai genitori un sistema per monitorare i compiti a casa e per verificare i progressi del figlio nello svolgere i compiti

MATERIALI OCCORRENTI

Carta e penna
Lavagna cancellabile o a fogli e pennarelli
Scheda «Come aiutare mio figlio a fare i compiti»
Scheda «Compiti a casa. Quando, dove e come»
Scheda «Stimolare la curiosità»

Ordine del giorno

Iniziate la sessione dando il benvenuto a tutti i genitori e raccogliete le loro reazioni o domande eventuali sull'incontro precedente. Illustrate l'ordine del giorno, facendovi costantemente riferimento per tutta la durata della sessione.

Rivedere la sessione precedente e i compiti a casa

Chiedete ai genitori se hanno domande sulla struttura del gruppo, e, se sono presenti genitori nuovi, fate una sintesi dei punti più importanti affrontati durante la sessione precedente.

Chiedete ai genitori se hanno già fatto o pensato a come impostare un incontro con l'insegnante e se hanno domande o dubbi sull'argomento. Cercate di gratificare i genitori che hanno già fatto l'incontro o l'hanno fissato.

Continuare la discussione sul supporto scolastico a casa

Parlate ai genitori delle cose che possono fare per motivare e aiutare i figli nello svolgere i compiti a casa, facendo riferimento alla scheda «Come aiutare mio figlio a fare i compiti» e usandola come stimolo per la discussione.

Un buon sistema per aiutare i bambini a fare i compiti a casa

I compiti a casa sono un'opportunità che i bambini hanno per imparare e i genitori per coinvolgersi ed essere partecipi nelle questioni scolastiche e formative. Inoltre, i genitori possono insegnare ai figli che imparare può essere divertente e che la formazione è importante. Quando i figli sanno che i genitori si interessano ai loro compiti, hanno una buona ragione in più per svolgerli.

Perché gli insegnanti assegnano i compiti a casa?

Gli insegnanti danno i compiti a casa per diversi motivi:

- per consolidare e far esercitare al bambino gli apprendimenti fatti in classe;
- per preparare il bambino alla lezione del giorno dopo;
- per insegnare al bambino l'utilizzo delle risorse (biblioteca, libri di testo, ecc.);
- per approfondire i concetti sviluppati in classe;
- per sviluppare l'autodisciplina e il senso di responsabilità.

Come i genitori possono aiutare il figlio nei compiti

Stimolate una discussione nel gruppo, tenendo presente i seguenti suggerimenti riportati anche nella scheda.

1. *Comunicare le loro aspettative al figlio.* I genitori devono comunicare chiaramente al figlio quali sono le aspettative circa il suo comportamento nello svolgere i compiti. Devono cercare dei modi per sostenerlo (accom-

pagnandolo, ad esempio, nella scelta del momento e dei tempi opportuni per fare i compiti), offrendo disponibilità nell'aiutarlo se ha dei dubbi. È necessario che il genitore presti attenzione allo svolgimento dei compiti anche se il bambino sembra autonomo nel farli. Mano a mano che il bambino diventa maggiormente responsabile e indipendente, il genitore può allentare il controllo.

2. *Aiutare il figlio a preparare il materiale necessario e a organizzare i tempi:*
 - impostate un adeguato sistema per tenere in ordine il materiale;
 - preparate il libro, i quaderni e il necessario per fare i compiti;
 - stabilite una scaletta temporale dei compiti.
3. *Identificare l'orario e il luogo adatti per fare i compiti ogni giorno.* È importante prevedere un lasso di tempo abbastanza consistente per svolgere bene tutti i compiti. Se il bambino non è in grado di mantenere l'attenzione e la concentrazione a lungo, il genitore può iniziare proponendogli un tempo di 15 minuti, aumentando gradualmente fino ad arrivare a 45 minuti o 1 ora. Un altro consiglio utile è quello di stabilire un tempo entro cui il bambino dovrà finire i vari esercizi/compiti, organizzando una scaletta. Per fare i compiti si dovrebbe scegliere un luogo tranquillo, stabile, con una scrivania che permetta di scrivere serenamente e con lo spazio adeguato per tenere in ordine il materiale.
4. *Eliminare le distrazioni.* È buona regola spegnere TV e radio e non consentire telefonate da parte degli amici. Il resto della famiglia si dovrebbe impegnare in attività silenziose, mentre il bambino svolge i compiti. Se ci sono fratelli più piccoli che potrebbero disturbare, dovrebbero star lontani dalla stanza dei compiti. Se non si possono eliminare le distrazioni, i genitori dovrebbero prendere in considerazione l'idea di cambiare posto (andando, ad esempio, in biblioteca o in un altro posto tranquillo).
5. *Fissare un orario per i compiti.* Nel far questo è importante tenere conto dei seguenti aspetti:
 - esigenze del bambino (energie fisiche, altre attività da fare, ecc.);
 - esigenze della famiglia (programmi dei genitori, orario dei pasti, ecc.);
 - esigenze dei singoli genitori (altre attività, bisogno di riposo, ecc.);
 - esigenze dei fratelli;
 - distrattori potenziali (programma preferito alla TV, opportunità di giocare fuori finché è giorno, attività sociali in cui è coinvolto, ecc.);
 - tempo necessario per svolgere i compiti.

Nota: alcuni bambini, ad esempio, non riescono a concentrarsi con il silenzio assoluto, hanno bisogno di un certo «rumore di fondo», per questo i genitori devono adattare questi suggerimenti all'individualità di ciascuno.

6. *Passare in rassegna i compiti assegnati.* Il primo passo è guardare insieme al bambino i compiti assegnati e le istruzioni per svolgerli.
7. *Fornire il necessario.* Il bambino deve avere a disposizione, prima di cominciare, ciò che serve per lo svolgimento dei compiti, come libro e quaderno, lapis, gomme, carta, dizionario, forbici, penne, matite, colla, ecc. Se ci sono dei dubbi, consultare l'insegnante (o altri compagni di classe/genitori) per conoscere il materiale che occorre per svolgere un compito.
8. *Impostare il tempo totale di lavoro* (ad esempio 45 minuti). Questa deve essere una regola a meno che non ci siano cambiamenti nella routine quotidiana. Il tempo previsto inizialmente dovrebbe essere modificato anche nel caso in cui ci sia molto più o molto meno lavoro da svolgere rispetto al solito. Se il lavoro non viene finito per tempo, il genitore può valutare se i compiti assegnati erano troppi, se il bambino ha difficoltà con un certo tipo di esercizi o se non ha lavorato produttivamente e decidere di conseguenza.
9. *Fornire dei buoni esempi.* I genitori che si impegnano a leggere o scrivere a casa nel tempo libero oppure, che si portano del lavoro da fare, offrono un esempio positivo di impegno al figlio.
10. *Mostrarsi interessati.* È importante parlare con il bambino dei compiti che deve fare o passare del tempo a cercare con lui il materiale utile al loro svolgimento e allo studio (ad esempio, andando in biblioteca, leggendo insieme, ecc.).
11. *Modificare la strutturazione della modalità di svolgimento compiti.* Se il bambino inizia a incontrare delle difficoltà nel terminare i compiti in base alla programmazione predisposta, è utile modificare qualche aspetto dello svolgimento dei compiti (orario, luogo, ecc.), oppure dedicargli maggiore attenzione, indipendentemente dall'età e dal grado di autonomia raggiunto.
12. *Essere disponibili ad aiutare il bambino mentre fa i compiti.* È importante essere presenti mentre fa i compiti per monitorarlo e offrirgli aiuto in caso di necessità. Se il genitore non può assicurare sempre la presenza, è possibile ricorrere alle risorse disponibili, come un doposcuola o chiedere aiuto, ad esempio, ai nonni. Può essere gratificante, pensare a un piccolo premio da dare al bambino se svolge i compiti.

Chiedete a ciascun genitore di riflettere sul luogo e l'orario più adatti per lo svolgimento dei compiti. Fate in modo che i genitori si diano suggerimenti tra loro.

Sostenere il bambino durante i compiti

Spiegate ai genitori che ciascun bambino ha bisogno, in modo diverso e specifico, di essere sostenuto e aiutato. Per esempio, un bambino con difficol-

tà di apprendimento o con deficit attentivi avrà bisogno di un controllo e di un intervento più consistenti rispetto agli altri bambini. Ogni genitore deve decidere le modalità di sostegno più adatte al proprio bambino.

Spiegate ai genitori che dovrebbero controllare in modo regolare il lavoro svolto ed elogiare il figlio. Inizialmente, per i bambini dei primi anni di scuola primaria, può essere necessario controllare ogni 15 minuti circa come sta andando, aumentando questo intervallo man mano che il bambino acquisisce nuove competenze e maggiore autonomia. In questi momenti, i genitori possono offrire il loro aiuto ma devono cercare di non offrire un'assistenza continuativa, per permettere che il bambino raggiunga una maggiore indipendenza. Se il bambino chiede aiuto, è opportuno intervenire dopo che ha tentato da solo di risolvere il compito.

Un'alternativa a questo tipo di controllo può essere quella di stabilire delle pause e di dividere i compiti in parti fattibili. Ad esempio, il genitore potrebbe dire al bambino: «Fai i compiti di matematica e poi fammeli vedere». Il bambino li mostrerà solo quando li avrà finiti, ricevendo un rinforzo positivo per le risposte corrette. Il bambino correggerà poi le risposte sbagliate in autonomia dopo aver ricevuto alcuni suggerimenti da parte del genitore. Alcuni esercizi o compiti necessitano di essere suddivisi in parti intermedie, da eseguire una per volta.

Spiegate che devono decidere in anticipo il tempo totale in cui secondo loro il bambino può portare a termine i compiti (ad esempio 45 minuti o 1 ora) e, se il bambino ha lavorato tutto il tempo stabilito in modo adeguato, può smettere anche se non ha finito il compito. Ovviamente il tempo per i compiti può essere prolungato se il bambino non ha finito i compiti perché non si è impegnato abbastanza. Se il bambino non riesce a terminare nel tempo stabilito, il genitore può valutare se i compiti assegnati erano troppi o se il bambino ha difficoltà con un certo tipo di esercizi e, in questo caso, permettere al figlio di interrompere. Per i bambini che non sono abituati a fare i compiti a casa è necessario partire con 15 minuti di lavoro totale, per poi aumentare in modo graduale il tempo di 10 minuti in 10 minuti, fino ad arrivare al tempo necessario per finirli tutti. Solitamente ci vogliono alcune settimane per raggiungere questo obiettivo, quindi è utile concordare questo modo di procedere con l'insegnante, affinché non riprenda il bambino mentre si sta impegnando a raggiungere un tempo adeguato di applicazione nei compiti.

Anche se i genitori non riescono a risolvere gli esercizi o i compiti, possono però verificare che il bambino abbia almeno provato a svolgerli. Sarà l'insegnante a controllare che siano corretti.

Riassumere l'argomento con i genitori

Discutete con i genitori riguardo a quanto suggerito finora. Probabilmente molti genitori faranno notare che, per mettere in pratica questi suggerimenti, è necessario un investimento di tempo ed energie notevole da parte loro. Chiedete loro, quindi, quanto tempo e quante energie spendono preoccupandosi del rendimento scolastico del figlio, per parlare con gli insegnanti o per discutere con il figlio perché non fa i compiti. Fate emergere la relazione tra completare i compiti e successo scolastico e aiutate i genitori a pensare a come un sistema come quello descritto possa essere adottato efficacemente nella loro famiglia. Dite che potrebbero coinvolgere direttamente il figlio nello strutturare il momento dei compiti, affinché sia più facile svolgerli. Il bambino potrebbe decidere insieme al genitore alcune regole come:

- tempo esatto per i compiti
- luogo idoneo per i compiti
- ogni quanto tempo preferisce che il genitore controlli il suo lavoro
- il colore del quaderno
- se vuole coinvolgere subito anche l'insegnante o provare a fare da solo.

Chiedete ai genitori quali punti pensano di contrattare con i propri figli: i genitori possono offrire ai bambini due o tre alternative tra cui scegliere.

Dite ai genitori di fare riferimento alla scheda «Come aiutare mio figlio a fare i compiti», dove ci sono esempi per stabilire le regole e programmare alcune modalità stabili ed efficaci. È importante che i genitori comunichino agli insegnanti dei bambini le regole stabilite a casa.

Compiti a casa

Distribuite ai genitori la scheda «Compiti a casa. Quando, dove e come»: la stessa scheda viene consegnata nel gruppo dei bambini (si veda *Coping Power – Bambini*, sessione 4).

Lo scopo di questa attività, fatta parallelamente nel gruppo dei bambini e in quello dei genitori, è quello di fornire uno strumento attraverso il quale cercare un accordo sulle modalità di svolgimento dei compiti. Allo stesso tempo, rinforza la percezione, da parte dei genitori e dei bambini, della coerenza e connessione dei due percorsi terapeutici: genitori e figli stanno collaborando per raggiungere lo stesso obiettivo. Distribuite come spunto di riflessione la scheda «Stimolare la curiosità», che verrà ripresa nella sessione successiva. Suggerite ai genitori di provare a mettere in pratica una delle attività della scheda.