

Il Parent Training oltre la diagnosi

Il metodo ReTe per aiutare
i genitori di bambini in difficoltà

A cura di
Deny Menghini e Serena Tomassetti

GUIDE
NEUROSVILUPPO



NEUROPSICOLOGIA IN ETÀ EVOLUTIVA
Direzione Stefano Vicari

Erickson

IL LIBRO

IL PARENT TRAINING OLTRE LA DIAGNOSI

Questo manuale intende rappresentare una guida innovativa e versatile di Parent Training sulle strategie di gestione dei comportamenti problema, la cui efficacia sia supportata da dati scientifici di evidenza.

Uno strumento prezioso per i genitori che vogliono aiutare il bambino ad autoregolarsi, ad agire positivamente e ad acquisire sicurezza in se stesso.

Fornisce utilissime indicazioni e strategie per lavorare sui comportamenti disfunzionali che possono presentarsi anche nel bambino a sviluppo tipico che, pur non avendo ricevuto una specifica diagnosi, necessita di essere supportato nella gestione di alcuni comportamenti che procurano stress al bambino e a coloro che gli sono attorno. Un volume chiaro, completo e rigoroso che, superando l'impostazione classica di molti manuali sul Parent Training, si pone le seguenti finalità: permettere al clinico una consultazione

Il metodo ReTe consente di programmare e realizzare efficacemente la presa in carico del bambino a 360 gradi, su più fronti

pratica e veloce quando si manifestano alcuni comportamenti problema del bambino; presentare strategie adeguate anche quando la diagnosi primaria non prevede un intervento di Parent Training ma occorre comunque intervenire sui comportamenti problema.

LE CURATRICI

DENY MENGHINI

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale presso l'U.O.C. di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. Autrice di diversi libri e pubblicazioni scientifiche, è socia fondatrice e referente scientifico dell'Istituto ReTe, Ricerca e Terapia in Età Evolutiva di Roma.

SERENA TOMASSETTI

Psicologa e psicoterapeuta cognitivo-comportamentale. Svolge attività clinica su popolazioni di bambini e adolescenti con difficoltà emotive e comportamentali. Effettua interventi di Parent Training e Teacher Training nelle scuole. Collabora con l'Istituto ReTe, Ricerca e Terapia in Età Evolutiva di Roma.

NEUROPSICOLOGIA IN ETÀ EVOLUTIVA

TEORIE, MODELLI, STRUMENTI DI DIAGNOSI E INTERVENTO

DIREZIONE STEFANO VICARI

Neuropsicologia in età evolutiva raccoglie i contributi di coloro che, per formazione teorica ed esperienza clinica, sono interessati ai temi legati allo sviluppo neuropsicologico e alla loro rilevanza per la comprensione dei disturbi dello sviluppo e per la definizione di trattamenti basati sull'evidenza. I volumi proposti si caratterizzano per il rigore scientifico e metodologico e la conseguente applicazione clinica.

€ 20,00



www.erickson.it

Indice

CAPITOLO 1		
Presupposti teorici (<i>Deny Menghini</i>)		9
CAPITOLO 2		
Il ruolo dei genitori nel processo di cambiamento (<i>Cecilia Pensini</i>)		21
CAPITOLO 3		
Analisi funzionale dei comportamenti problema (<i>Serena Tomassetti</i>)		41
CAPITOLO 4		
Strategie di modificazione del comportamento (<i>Daniela Guitarrini e Deny Menghini</i>)		55
CAPITOLO 5		
Lo sviluppo di competenze (<i>Daniela Guitarrini</i>)		69
CAPITOLO 6		
Fasi e comportamenti critici nello sviluppo (<i>Serena Tomassetti</i>)		83
CAPITOLO 7		
La disattenzione, l'iperattività e l'impulsività (<i>Melissa Voltolini</i>)		115
CAPITOLO 8		
L'oppositività e la disregolazione emotiva (<i>Maria Elena De Matteis e Serena Tomassetti</i>)		131
CAPITOLO 9		
Difficoltà socio-pragmatiche e comportamenti stereotipati (<i>Laura Casula</i>)		153
CAPITOLO 10		
L'ansia (<i>Serena Tomassetti</i>)		165
CAPITOLO 11		
Le difficoltà scolastiche (<i>Melissa Voltolini e Cecilia Pensini</i>)		185
CAPITOLO 12		
Rifiuto scolastico e ritiro sociale (<i>Prisca Gargiullo e Maria Cristina Tata</i>)		193

CAPITOLO 13		
Restrizione, selettività e discontrollo alimentare (<i>Michela Criscuolo</i>)		203
CAPITOLO 14		
Le ossessioni, le compulsioni e i tic (<i>Francesco Demaria e Serena Licchelli</i>)		213
CAPITOLO 15		
Vecchie e nuove dipendenze (<i>Maria Laura Pucciarini</i>)		223
CAPITOLO 16		
Allenamento all'assertività (<i>Maria Pontillo</i>)		237
CAPITOLO 17		
Valutazione del percorso e follow-up (<i>Paola Bergonzini, Serena Licchelli, Ornella Santonastaso e Vittoria Zaccari</i>)		247

Il ruolo dei genitori nel processo di cambiamento

Cecilia Pensini

Il *parenting* e gli stili genitoriali: fattori di rischio e fattori protettivi

Con il termine inglese *parenting*, che in italiano può essere tradotto come «stile genitoriale», si intende l'insieme di comportamenti che i genitori mettono in atto all'interno della relazione con i figli. Diverse ricerche dimostrano come gli stili genitoriali possano determinare l'insorgenza di alcuni comportamenti disfunzionali nei bambini e possano svolgere un ruolo chiave nel mantenimento di comportamenti problematici già presenti. La moderna analisi comportamentale riguardo i comportamenti genitoriali prende in considerazione una molteplicità di fattori che possono intervenire nelle interazioni familiari, andando così a creare una vera e propria «ecologia del *parenting*». Il *parenting* si delinea dunque come un costrutto complesso, in cui giocano un ruolo fondamentale le specifiche caratteristiche di personalità del bambino e del genitore, che costituiscono ciò che viene definito «il sistema genitore-bambino». Il temperamento, le caratteristiche fisiche e la storia di sviluppo del bambino interagiscono con le caratteristiche di personalità del genitore, con il suo stile cognitivo, con il suo sistema di credenze, con la sua storia familiare, con i suoi schemi relazionali prevalenti e la sua capacità di adattamento. Il sistema genitore-bambino a sua volta è influenzato dal sistema famiglia, all'interno del quale si trovano dimensioni quali lo status socio-economico, gli eventi di vita (malattie, difficoltà lavorative, lutti, ecc.), la qualità della relazione coniu-

gale e la presenza di un approccio educativo condiviso tra i genitori. Infine, il sistema famiglia è immerso nel sistema contesto sociale, caratterizzato dalla cultura di appartenenza e dalla qualità delle relazioni sociali con il resto della comunità (Benedetto, 2018). Nell'ottica di un'ecologia del *parenting* potrebbe essere limitante analizzare con registrazioni sistematiche, in genere con apposite schede e/o checklist, solo il comportamento problematico, poiché i fattori contestuali e le variabili psicosociali, delineate all'interno del modello di Kotchick e Forehand (2002), risultano fondamentali per ampliare la prospettiva di valutazione all'interno di un buon *assessment* con i genitori (Budd, 2001; Paiano, Re, Ferruzza, & Cornoldi, 2014).

Rispetto agli stili di *parenting*, è stato dimostrato come uno stile non supportivo costituisca un importante fattore di mantenimento nella psicopatologia infantile e un fattore di rischio rispetto allo sviluppo di disturbi internalizzanti ed esternalizzanti in età evolutiva (Isola, 2016). Uno stile di *parenting* negativo è caratterizzato da comportamenti eccessivamente controllanti e intrusivi, da regole troppo rigide o al contrario del tutto assenti e dalla tendenza a indurre sensi di colpa nei figli. Uno stile di *parenting* positivo è invece caratterizzato da responsabilità, disponibilità emotiva, sensibilità ed empatia, prevedibilità, capacità di sintonizzazione con il bambino, incoraggiamento all'individualità, all'autoregolazione e all'assertività, attraverso un comportamento supportivo.

La *Rational Emotive Behavior Therapy* (anche conosciuta come REBT) identifica quattro stili genitoriali principali (da intendersi come all'interno di un continuum e non come rigida classificazione) (si veda tabella 2.1).

Il primo stile genitoriale descritto è uno stile genitoriale equilibrato, improntato su affetto e fermezza, che rende possibile un dialogo costruttivo tra il genitore e il bambino. Il bambino viene incoraggiato alla responsabilità e all'autonomia, grazie ad atteggiamenti genitoriali prevedibili e coerenti. L'atteggiamento prevalente è quello del rinforzo positivo, anche se non mancano l'allenamento alla frustrazione e la presenza di un sistema di regole chiaro e di limiti ben definiti. Laddove si presentino comportamenti disfunzionali, il rimprovero non è mai frutto di un momento di collera ed è sempre focalizzato sul comportamento. Le convinzioni razionali tipiche di questa modalità sono contraddistinte da realismo, obiettività e flessibilità (ad esempio, «Farò del mio meglio per essere un bravo genitore, ma so che potrò sbagliare e che il genitore perfetto non esiste», «Sarebbe bello se mio figlio si comportasse sempre in maniera adeguata, ma è pur sempre un bambino e la rabbia non aiuta a risolvere le situazioni critiche», «Le difficoltà di mio figlio non sono sempre riconducibili al mio comportamento di genitore»). Chi può godere di questo stile genitoriale riesce a esprimere al meglio le proprie potenzialità,

sia a livello sociale sia nel contesto scolastico, manifestando maggior benessere psicofisico. Anche altri autori (Di Pietro, & Bassi, 2013) confermano, fra le principali caratteristiche positive dei genitori, le due capacità genitoriali descritte, ovvero la capacità di dimostrare ed esprimere amore verso il figlio e la capacità di rimanere autorevoli e fermi sulle scelte educative.

Il secondo stile genitoriale individuato dalla REBT è improntato su alti livelli di affetto e bassi livelli di fermezza ed è caratterizzato da un sistema di regole debole, in cui il bambino non percepisce il ruolo di guida del genitore e si costruisce l'idea di poter fare ciò che preferisce. Il genitore presenta tipicamente alcuni pensieri irrazionali, tra cui la convinzione che i bambini non debbano mai provare frustrazione e debbano essere sempre messi in condizione di esprimersi liberamente, all'interno di un clima di completa disponibilità. Il genitore può pensare, ad esempio: «Il mio bambino non deve mai sentirsi a disagio o in condizione di provare emozioni spiacevoli», «Devo fare in modo che mio figlio mi voglia bene sempre, in qualsiasi momento», «Non è grave cedere alle richieste di mio figlio per semplificarci la vita». In questa modalità di accudimento il genitore attribuisce un significato totalmente negativo alla punizione e alla frustrazione e non possiede un chiaro progetto rispetto l'educazione dei propri figli. Di conseguenza è molto più probabile che i bambini non siano in grado di tollerare le situazioni negative, manifestando difficoltà nel portare a termine piccole responsabilità e nel diventare autonomi.

Il terzo stile è caratterizzato da poco affetto e troppa fermezza, per cui i genitori tendono a pretendere un'obbedienza incondizionata e a criticare aspramente la personalità dei figli, focalizzandosi esclusivamente sui comportamenti negativi. Le regole sono eccessivamente rigide ed è presente la convinzione che l'autorità genitoriale non possa mai essere messa in discussione. Spesso si fa ricorso alla punizione o alla minaccia della punizione per esercitare un controllo sul bambino. Il genitore può pensare, ad esempio: «Se mi arrabbio con mio figlio riuscirò a ottenere quello che desidero da lui», «Non è utile lodare o ricompensare il mio bambino perché potrei viziare», «Il mio bambino deve fare sempre quello che dico io». I bambini sottoposti a questo clima familiare possono mostrare forte insicurezza, senso di inadeguatezza, ansia e sensi di colpa che aumentano la probabilità di comportamenti passivi e autosvalutazione.

Il quarto stile è caratterizzato da scarso affetto e scarsa fermezza. È tipico di quei genitori che tendono a sostituire le manifestazioni di affetto con frequenti regali, nella convinzione errata che una maggiore affettività possa rendere il proprio bambino debole e non autonomo. All'interno di questa modalità di accudimento, i genitori tendono inoltre a focalizzarsi eccessivamente sui comportamenti sbagliati dei propri figli e a rimproverarli aspramente, senza

però supportarli e manifestare vicinanza nella risoluzione delle situazioni problematiche. Spesso si tratta di genitori non coinvolti, molto concentrati sulla propria attività lavorativa, che percepiscono la genitorialità come eccessivamente impegnativa. Il genitore può pensare, ad esempio: «Se concedo troppe coccole a mio figlio potrebbe diventare più debole», «Di fronte alle difficoltà non è giusto aiutare il mio bambino perché prima o poi dovrà cavarsela da solo», «I comportamenti sbagliati di mio figlio tolgono tempo al mio lavoro». I bambini esposti a queste modalità di accudimento possono sviluppare difficoltà di autoregolazione e tendenza a voler mettere alla prova le figure genitoriali (Steinberg, 2001).

TABELLA 2.1
Caratteristiche principali degli stili genitoriali

Stile genitoriale: improntato su affetto e fermezza	
Descrizione	Crede e convinzioni
<ul style="list-style-type: none"> - Stile educativo equilibrato - Atteggiamenti genitoriali prevedibili e coerenti - Uso adeguato del rinforzo positivo - Presenza di un chiaro sistema di regole - Buone capacità di regolazione emotiva da parte del genitore - Buone capacità comunicative - Dialogo costruttivo tra genitore e bambino - Incoraggiamento alla responsabilità e all'autonomia 	<p>Convinzioni razionali caratterizzate da realismo, autoaccettazione, obiettività e flessibilità</p> <p>Esempi: <i>«Farò del mio meglio per essere un bravo genitore, ma so che potrò sbagliare e che il genitore perfetto non esiste»</i> <i>«Sarebbe bello se mio figlio si comportasse sempre bene, ma è pur sempre un bambino e la rabbia non aiuta a risolvere le situazioni critiche»</i> <i>«Le difficoltà di mio figlio non sempre dipendono da noi genitori»</i></p>
<p><i>Possibili effetti sul bambino:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Esprime al meglio le proprie potenzialità - Buon funzionamento nel contesto sociale, scolastico e familiare 	
Stile genitoriale: caratterizzato da alti livelli di affetto e bassi livelli di fermezza	
Descrizione	Crede e convinzioni
<ul style="list-style-type: none"> - Stile educativo sbilanciato sul versante affettivo - Assenza di un modello educativo di riferimento chiaro - I comportamenti disfunzionali del bambino generalmente non sono seguiti da una conseguenza 	<p>Convinzioni irrazionali caratterizzate da catastrofismo</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Sistema di regole debole - Attribuzione di un significato negativo alla punizione e alla frustrazione - Scarsa capacità di regolazione emotiva del genitore, che tende a non assumere un atteggiamento autorevole 	<p>Esempi:</p> <p><i>«Il mio bambino non deve mai sentirsi a disagio o in condizione di provare emozioni spiacevoli»</i></p> <p><i>«Devo fare in modo che mio figlio mi voglia bene sempre, in qualsiasi momento»</i></p> <p><i>«Non è grave cedere alle richieste di mio figlio per semplificarci la vita»</i></p>
<p><i>Possibili effetti sul bambino:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Si convince di poter fare ciò che vuole - Non riconosce il ruolo di guida del genitore - Non riesce a tollerare le frustrazioni - Fa fatica a diventare autonomo 	
<p align="center">Stile genitoriale: caratterizzato da poco affetto e troppa fermezza</p>	
<p align="center">Descrizione</p>	<p align="center">Credenze e convinzioni</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Stile educativo sbilanciato sul versante dell'autorevolezza - Uso frequente del rinforzo negativo - Ricorso frequente alla punizione o alla minaccia della punizione - Sistema di regole troppo rigido - Scarsa capacità di regolazione emotiva del genitore, che tende a essere poco affettuoso e a perdere il controllo - Tendenza a mortificare il bambino, attraverso critiche alla persona e non al comportamento 	<p>Convinzioni irrazionali caratterizzate da doverizzazione, attenzione selettiva, giudizi globali, generalizzazione</p> <p>Esempi:</p> <p><i>«Mio figlio deve sempre obbedire perché io sono suo padre/sua madre»</i></p> <p><i>«Il mio bambino deve fare sempre quello che dico io»</i></p> <p><i>«Solo se mi arrabbio con mio figlio riesco a ottenere quello che voglio da lui»</i></p> <p><i>«Non è utile lodare o ricompensare mio figlio, così lo vizio»</i></p>
<p><i>Possibili effetti sul bambino:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Forte insicurezza, senso di inadeguatezza, ansia, sensi di colpa - Comportamenti di sottomissione, passività - Tendenza all'autosvalutazione 	
<p align="center">Stile genitoriale: caratterizzato da scarso affetto e scarsa fermezza</p>	
<p align="center">Descrizione</p>	<p align="center">Credenze e convinzioni</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Stile educativo non coinvolto - Uso frequente del rinforzo negativo, associato a scarso uso della punizione e ad assenza di risposte come conseguenza delle azioni - Tendenza a svalutare l'affettività e a sostituirla con regali e aspetti concreti - Incoraggiamento eccessivo alle responsabilità e all'autonomia - Iperinvestimento nell'attività lavorativa 	<p>Convinzioni irrazionali caratterizzate da pensieri rigidi e assoluti</p> <p>Esempi:</p> <p><i>«Se concedo troppe coccole a mio figlio potrebbe diventare debole»</i></p> <p><i>«Di fronte alle difficoltà non è giusto aiutare il mio bambino perché prima o poi dovrà cavarsela da solo»</i></p> <p><i>«I comportamenti sbagliati di mio figlio tolgono tempo al mio lavoro»</i></p>

Possibili effetti sul bambino:

- Difficoltà di autoregolazione
- Tendenza alla sfida delle figure genitoriali

Un altro aspetto cruciale del *parenting* riguarda le eventuali differenze tra lo stile genitoriale materno e paterno. Può capitare che i due genitori non abbiano la stessa visione delle cose o dell'educazione dei propri figli: un genitore può risultare più permissivo e l'altro più normativo; oppure lo stesso comportamento disfunzionale viene affrontato in maniera diversa o addirittura opposta dai due genitori. Se punti di riferimento indiscutibili come i genitori danno versioni diverse, le regole stesse diventano discutibili e il bambino avrà difficoltà a interiorizzarle. Quando il bambino troverà difficile seguire una regola, imparerà ad andare a rifugiarsi dall'adulto che gli consente di trasgredirla.

Un aspetto fondamentale del PT è insegnare ai genitori a adottare uno stile educativo il più possibile uniforme e coerente, per raggiungere un maggiore equilibrio tra i ruoli all'interno della famiglia.

Il concetto di «resilienza familiare»

La possibilità che un genitore riesca a fornire cure adeguate, volte a proteggere e a promuovere lo sviluppo del bambino, presuppone la capacità di essere flessibili e di adattarsi ai cambiamenti, all'interno di una continua riorganizzazione e rinegoziazione del ruolo di genitore. In tal senso un aspetto fondamentale è quello di *resilienza*.

Nell'ambito della psicologia il termine *resilienza* indica la capacità di far fronte alle difficoltà, a eventi avversi o addirittura a situazioni traumatiche in maniera positiva, mantenendo un buon equilibrio psicofisico. La *resilienza* riguarda quindi la capacità di assumere un ruolo da protagonista nel processo di cambiamento, riorganizzando la propria vita per sfruttare le potenzialità presenti, a dispetto delle avversità, cercando così di trasformare l'evento negativo in un'opportunità di crescita e di apprendimento (Rutter, 1985; Menazza, Bacci, & Vio, 2010).

Numerosi autori si sono dedicati allo studio del concetto di *resilienza* e degli aspetti che favoriscono o ostacolano un comportamento resiliente. Tra i fattori di *resilienza* sono stati individuati:

- i fattori individuali (risorse cognitive, stili di coping e di problem solving, fattori temperamentali e di personalità, abilità sociali, processi di pensiero, locus of control interno);

- i fattori familiari (stile affettivo, interessi e atteggiamento di cura);
- i fattori sociali (rete sociale, ambiente scolastico e qualità dei servizi).

Nell'ambito dell'interesse specifico sul parenting, è stata elaborata l'espressione di resilienza familiare, che fa riferimento alle risorse e alle capacità di coping, ovvero di fronteggiamento delle situazioni, che una famiglia mette in campo in momenti di stress o di forte crisi, per preservare un buon livello di funzionamento.

L'attuale letteratura scientifica sulla resilienza familiare si concentra su alcuni «fattori di rischio», che pur non essendo agenti causali e non andando a determinare direttamente i problemi psicologici ed emotivi del bambino, sembrano incidere significativamente sulle difficoltà educative e di gestione della coppia genitoriale, andando così ad aumentare il rischio che i comportamenti problematici si presentino. Fanno parte di questi fattori di rischio alcune vulnerabilità di natura biologica, psicologica, sociale, o situazioni di stress temporanee quali, ad esempio, l'età dei genitori (generalmente ritenuta inversamente proporzionale alla capacità di fronteggiare eventi stressanti e alla resilienza familiare), il basso livello socio-culturale, le difficoltà economiche e un rapporto di coppia caratterizzato da instabilità.

Altri aspetti invece favoriscono la resilienza familiare e l'adattamento del nucleo familiare di fronte a condizioni di rischio. L'individuazione di questi «fattori protettivi» è uno dei momenti più importanti del PT, in quanto proprio a partire da questi elementi si può aiutare il nucleo familiare a riorganizzarsi, a sviluppare un atteggiamento di apertura a nuove modalità, a fronteggiare le difficoltà e a raggiungere un buon livello di benessere. Tra i fattori più rilevanti di protezione, identificati da alcune ricerche (Svavarsdottir, McCubbin, & Kane, 2000; Kazdin, Kraemer, Kessler, Kupfer, & Offord, 1997), troviamo lo stile genitoriale improntato su affetto e fermezza di cui si è già parlato, una buona coesione familiare (caratterizzata da aiuto reciproco), un atteggiamento fiducioso e ottimista associato ad aspettative realistiche e a un sistema di credenze adeguate rispetto alle potenzialità e ai limiti del bambino.

Fondamentale è anche il coinvolgimento e il sostegno affettivo della famiglia allargata all'interno di una rete sociale di supporto, così come la capacità di ristrutturare la propria idea di famiglia ridefinendo le aspettative, mantenendo un atteggiamento collaborativo e un dialogo costruttivo e, infine, la presenza di una buona gestione familiare, caratterizzata da adeguate capacità di pianificazione e di organizzazione.

Un aspetto fondamentale per la resilienza familiare riguarda le risorse provenienti dalla rete sociale. È stato riscontrato (Heiman, 2002) come il

principale elemento di sostegno per una famiglia alle prese con problemi emotivi e relazionali infantili sia la rete di supporto sociale, formata non solo dai professionisti che sostengono i genitori attraverso il PT, ma anche da amici e parenti, che svolgono un importante compito di sostegno, attraverso il dialogo e la cooperazione.

Lo studio degli aspetti che caratterizzano la resilienza ha messo, inoltre, in luce come la capacità di fronteggiare situazioni di vita stressanti non sia solo un'abilità innata nell'uomo ma possa essere sviluppata in relazione alle risorse individuali e a quelle ambientali. Da qui, il ruolo fondamentale di un intervento di PT che possa supportare i genitori nell'incrementare la resilienza familiare.

L'assessment con i genitori

Il primo passo per un PT efficace è la realizzazione di un buon *assessment* (Budd, 2001; Isola, Romano, & Mancini, 2016). La procedura di *assessment* prevede in primo luogo il colloquio clinico, ma anche la somministrazione di questionari e di interviste standardizzate (si veda la tabella 2.2 e il capitolo 17). Ciò consente di raccogliere le informazioni necessarie per poter giungere alla concettualizzazione del caso, alla ricostruzione dei processi che sottendono i sintomi, per definire limiti e risorse della famiglia, per poter stabilire lo stile di *parenting* prevalente e per approfondire il problema per il quale la coppia genitoriale ha deciso di intraprendere il percorso, ricostruendone la storia e le relative credenze. Attraverso la raccolta di queste informazioni sarà possibile stabilire gli strumenti, la strategia terapeutica e le tecniche di intervento più adeguate alla coppia genitoriale, identificando gli obiettivi a breve, medio e lungo termine da raggiungere (Isola et al., 2016).

Un buon *assessment* può essere già considerato come la prima fase dell'intervento. Ad esempio, con i questionari somministrati per la valutazione dello stress parentale, il genitore può identificare i suoi pensieri ricorrenti e le situazioni più difficili che vive quotidianamente. La sola maggiore consapevolezza può rappresentare un fattore determinante per favorire un processo di ridimensionamento dei pensieri negativi, per non sentirsi più unici al mondo a sperimentare quelle situazioni e per ridurre il senso di colpa nel non riuscire a gestire alcuni comportamenti.

Nel corso dell'*assessment* si approfondisce la storia dello sviluppo e le tappe evolutive del bambino, la qualità della relazione con i genitori, le caratteristiche del bambino, definendo i «punti di forza» e «punti di debolezza».

La disattenzione, l'iperattività e l'impulsività

Melissa Voltolini

Bambini disattenti o distratti?

La disattenzione è una caratteristica di molti bambini, soprattutto nella prima infanzia.

I livelli attentivi variano naturalmente in base alla motivazione e al coinvolgimento suscitato dall'attività in corso e in base alle condizioni emotive e fisiologiche di uno specifico momento. Ad esempio, un bambino può apparire distratto a scuola se è molto stanco, ma anche se il suo interesse per l'attività in corso è molto basso. Poco dopo, quando gli viene proposta la sua attività preferita, si mostra concentrato e attento.

Quando allora la disattenzione diventa un problema?

Se il bambino presenta una propensione costante a distrarsi nella maggior parte delle attività e dei contesti in cui è coinvolto e ciò gli provoca delle conseguenze negative nel funzionamento scolastico, sociale e familiare, forse ci troviamo di fronte a un problema che va oltre la semplice distrazione. Per verificarlo è necessario svolgere una valutazione specialistica che comprenda l'osservazione clinica, un'accurata raccolta anamnestica, l'esame neurologico, una valutazione neuropsicologica e psicopatologica.

I bambini con un problema di attenzione hanno una marcata difficoltà a rimanere attenti, a stare su uno stesso compito per un periodo di tempo sufficientemente prolungato e sono facilmente distraibili da banali stimoli presenti

nell'ambiente circostante (come una voce, un rumore, un suono); non riescono a prestare attenzione ai particolari; compiono molti errori di distrazione nei compiti scolastici e non li portano a termine, anche a causa di difficoltà più o meno marcate nell'organizzazione del materiale scolastico e nella pianificazione dei compiti; spesso non seguono le istruzioni e tendono a evitare i compiti che richiedono attenzione o sforzo mentale protratto; appaiono sbadati nelle attività quotidiane, anche per la tendenza a perdere gli oggetti; sembrano sognatori a occhi aperti; quando gli si parla direttamente si può avere l'impressione di un ascolto superficiale o intermittente. Anche nei casi in cui non ci sono tutti i criteri per una vera e propria diagnosi, la disattenzione può creare notevoli difficoltà al bambino; diventano quindi necessarie delle strategie che i genitori possono impiegare per favorire i tempi attentivi.

La disattenzione può diventare un problema marcato soprattutto all'ingresso nella scuola primaria, quando la presenza di numerose regole che devono essere rispettate e lo svolgimento di compiti di complessità crescente che devono essere eseguiti richiedono al bambino importanti risorse attentive. Un'aggravante, rispetto alla scuola dell'infanzia, è costituita dallo svolgimento di attività sedentarie in cui c'è poca possibilità di movimento e quindi poche occasioni di recuperare le risorse attentive. Crescendo, le aspettative e il carico di lavoro scolastico aumentano esponenzialmente poiché è richiesto, ad esempio, di finire tutti i compiti per il giorno dopo anticipando quelli della settimana e di pianificare le attività anche in base agli impegni extrascolastici, determinando un sovraccarico cognitivo. La disattenzione può continuare a interferire negativamente anche nella vita sociale dei ragazzi, poiché a causa della distrazione possono perdere occasioni di incontro con i coetanei o determinare situazioni spiacevoli (ad esempio: arrivando tardi; non riuscendo a partecipare ad attività perché non hanno chiesto in tempo il consenso dei genitori; non programmando nei tempi quale regalo di compleanno comprare a un compagno che ci rimane male).

Anche a casa la situazione negli anni può progressivamente deteriorarsi con critiche e litigi con i familiari perché il ragazzo, a causa della disattenzione, può perdere continuamente le sue cose, non riuscire a gestire la sua camera e le sue attività, non organizzarsi in autonomia chiedendo ai genitori di aiutarlo all'ultimo, con conseguenze negative e stress per tutta la famiglia.

Strategie per i genitori sulla disattenzione

Il genitore come può arginare le conseguenze negative determinate dalla disattenzione del figlio e come può contribuire ad aiutarlo nell'autoregolazione?

Al genitore possono essere fornite specifiche strategie comportamentali per ridurre l'impatto della disattenzione, come dare istruzioni e regole chiare e visualizzabili al figlio, aiutare il bambino nella gestione quotidiana delle routine e delle autonomie, rinforzare positivamente i comportamenti accettabili, ignorare alcuni comportamenti problematici e utilizzare in modo efficace le punizioni o il *costo della risposta*. Quando si comunica con un bambino che ha un problema di attenzione è particolarmente importante utilizzare termini chiari e frasi brevi e dirette agli obiettivi che si vogliono perseguire. Si vedano, ad esempio, le tabelle 7.1 e 7.2 su come il genitore può richiedere e organizzare lo svolgimento dei compiti del bambino.

I genitori dovrebbero evitare il più possibile di cadere in interminabili discussioni e contrattazioni, mantenendo il punto con un atteggiamento calmo e sereno. Può capitare invece che alcune richieste vengano poste in modo ironico, perché i genitori hanno aspettative negative e prevedono che le loro richieste non vengano soddisfatte.

TABELLA 7.1
Esempi di richieste del genitore

Esempi di richiesta	Caratteristiche
<p style="text-align: center;"><i>Non funzionale</i></p> <p>«Se finirai presto i compiti, se li avrai fatti bene, se non ti alzi e non ti distrai, dopo potremo andare al parco giochi»</p>	<p>Sono fornite troppe informazioni in un'unica consegna: il bambino potrebbe non prestare attenzione all'intero contenuto della frase ma solo alla <i>promessa finale</i> di andare al parco. Finire «presto» i compiti è una finestra temporale indefinita: quanto tempo esattamente è richiesto per finire i compiti?</p> <p>«Se li avrai fatti bene», cosa intende il genitore per «bene»? Quali sono in dettaglio le caratteristiche richieste per svolgere correttamente il compito? La consegna fornita dall'insegnante è sufficientemente chiara per il bambino? È comprensibile per il bambino cosa deve fare?</p> <p>«Non ti alzi»: la frase è espressa in forma negativa, sottolineando il comportamento negativo del bambino.</p> <p>«Non ti distrai»: è un'espressione troppo generica che non descrive in dettaglio i comportamenti richiesti.</p>

<p style="text-align: center;"><i>Funzionale</i></p> <p>«Nella griglia scriviamo i compiti da fare, quanto tempo è necessario per ogni attività e quanto per le pause. Se raggiungi cinque smile andiamo al parco subito dopo, come abbiamo deciso»</p>	<p>È specifica e dettagliata. Non si presta a interpretazioni e non esprime giudizi soggettivi («bene/male»). Il comportamento richiesto è chiaro così come ciò che si otterrà mettendolo in atto.</p> <p>Il bambino impara a valutare quali sono le attività più impegnative da svolgere all’inizio e quali più semplici da lasciarsi alla fine, quanto tempo richiedono e di quante pause necessita per ricaricarsi. Ci si avvale di timer, orologi o sveglie che forniscono indicazioni temporali visibili.</p>
---	--

TABELLA 7.2

Esempio di griglia che il genitore può proporre per lo svolgimento dei compiti pomeridiani. Il genitore e il bambino distribuiscono le attività nella griglia, concordano i tempi richiesti per le attività e per le pause e quanti punti sono necessari per ottenere il premio pattuito

	Tempo richiesto	Attività	Fatto
1	minuti		
2	minuti	Pausa	
3	minuti		
4	minuti	Pausa	
5	minuti		
Punteggio da raggiungere: _____			
Premio: _____			

Tuttavia, l’ironia, il sarcasmo e le critiche andrebbero evitati, in quanto potrebbero avere un effetto demotivante sul bambino e condizionare il risultato.

Nel corso del PT, il terapeuta sottolinea al genitore quanto anche le più banali attività quotidiane in cui il bambino è coinvolto (vestirsi, lavarsi, preparare lo zaino, riordinare il proprio materiale, ecc.) siano dispendiose dal punto di vista attentivo e richiedano un grande sforzo per il figlio. Le routine di cui abbiamo parlato (si veda il capitolo 5) rappresentano un grande aiuto

per il bambino perché grazie a esse riesce ad automatizzare delle sequenze, riducendo il carico attentivo richiesto per ricordare ogni volta i singoli passaggi. Le routine possono riguardare sia attività quotidiane, come lavarsi i denti o le mani (si veda la figura 7.1), vestirsi, preparare lo zaino per la scuola o preparare il materiale per i compiti pomeridiani (si veda la figura 7.2), sia attività settimanali.



Fig. 7.1 Esempio della routine utile per lavarsi le mani. Questa immagine può essere applicata sullo specchio o sulla porta del bagno o in prossimità di un lavandino in modo tale che il bambino possa verificare in autonomia di aver svolto tutti i passaggi richiesti, evitando che l'adulto debba continuamente richiamarlo chiedendo: «Hai usato il sapone?» oppure «Ti sei asciugato bene le mani?».

Le difficoltà nell'esecuzione delle attività quotidiane possono dipendere da una scarsa autonomia, per cui il bambino spesso richiede e ha bisogno di un aiuto esterno che lo guidi. Questo può provocare un sentimento di ridotta efficacia e competenza che incastra il bambino e il genitore in un circolo vizioso, in cui il bambino chiede sempre più e il genitore è costretto a supportarlo costantemente. Con la possibilità di visualizzare la routine, il bambino impara progressivamente cosa ci si aspetta da lui e cosa deve fare esattamente per portare a termine il compito. Si sentirà così più competente e autonomo e il genitore, parallelamente, si scaricherà del peso richiesto nel dover seguire e controllare tutte le attività che il bambino svolge. Più le attività e le giornate sono strutturate, più consolidato e automatizzato sarà il comportamento del

bambino nella routine, più la richiesta di prestare attenzione alle attività si ridurrà perché le sequenze sono oramai ampiamente acquisite e stabilizzate nel suo repertorio, con benefici per tutta la famiglia.



Fig. 7.2 Esempio della routine utile per preparare il materiale che servirà all'esecuzione dei compiti. La check-list viene personalizzata, stampata e apposta sulla scrivania o sul tavolo dove il bambino esegue i compiti.

Per l'acquisizione e il consolidamento di specifiche competenze è utile ricorrere alla tecnica già descritta del *chaining* (si veda il capitolo 4), che consiste nel suddividere un compito, anche molto semplice, in più unità che descrivano in modo dettagliato ogni azione da svolgere per risolvere il compito principale. Si selezionano quindi dei macro-obiettivi che il bambino deve raggiungere e si scompongono in parti da proporre una alla volta. Per favorire la scomposizione del compito, ci si può avvalere di strumenti che aiutino a visualizzare i passaggi in modo chiaro, come planning, checklist di attività, calendari, agende visive. La figura 7.3 è un esempio di come poter insegnare al bambino a farsi la doccia in modo autonomo, scomponendo il compito principale in vari sottocompiti che lo aiutino a raggiungere l'obiettivo finale. I passaggi della «routine della doccia» possono essere rappresentati su carta plastificata e impermeabile da poter apporre direttamente nella doccia o sulla porta o sullo specchio del bagno per accompagnare il bambino nel corretto svolgimento della routine.

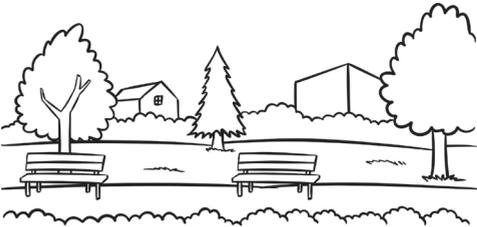


Fig. 7.3 Esempio della routine della doccia utile per visualizzare i passaggi richiesti. La sequenza viene personalizzata, stampata e apposta nella doccia, sullo specchio o sulla porta del bagno.

Oltre alle routine e all'aumento graduale di autonomia, è necessario che la famiglia preveda delle regole di comportamento da mantenere per favorire le abilità attentive e la concentrazione del bambino (si veda il capitolo 5). Le regole possono essere scritte o, nel caso di bambini in età prescolare, rappresentate con immagini ed esposte in un luogo in cui possano essere ben visibili dal bambino. Sia le regole della casa che quelle della classe dovrebbero essere discusse, definite e approvate da tutti i componenti del gruppo. Nel momento in cui il bambino le rispetta è necessario premiarlo per aver raggiunto l'obiettivo. Il rispetto o meno delle regole dipende infatti principalmente dalle conseguenze che l'osservanza o meno delle regole determina. Le conseguenze positive e negative andrebbero sempre esplicitate e concordate fra coloro che hanno stabilito il *regolamento*. Anche in famiglia, tutti devono essere al corrente delle conseguenze e rispettarle coerentemente, soprattutto i genitori in maniera uniforme. Un sistema per rendere i rinforzi e le conseguenze negative è, come abbiamo già visto, organizzare un piano di *token economy* (si veda il capitolo 4). La *token economy* può essere molto utile per favorire le abilità di attenzione del bambino e la concentrazione su alcune attività.

Un esempio può essere il caso di Davide (si veda la tabella 7.3) che viene costantemente richiamato dai genitori perché è disordinato e distratto, non trova mai nulla nella sua camera, lascia tutto in giro, perde i giochi e il materiale scolastico. La *token economy*, come abbiamo visto, è strutturata in modo da prevedere un premio finale proporzionato al raggiungimento del numero di punti stabilito e concordato fra i partecipanti al patto.

TABELLA 7.3
Esempio di tabella delle ricompense con l'obiettivo
di «tenere in ordine la camera»

Comportamento	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Rifare il letto	😊	😊				😊	
Mettere i panni sporchi nella cesta	😊				😊		
Mettere a posto i giochi	😊		😊				
Tenere sulla scrivania solo il materiale di scuola		😊	😊		😊		
Al raggiungimento di 10 PUNTI, sabato posso stare un'ora in più al parco				Firme			
				<hr/> <hr/> <hr/>			

L'iperattività e l'impulsività: caratteristiche prevalenti

Per *iperattività e impulsività* si intendono una serie di caratteristiche individuali, come la difficoltà a stare fermi e seduti tranquilli, la tendenza a rispondere e agire in modo impulsivo. Il problema riguarda principalmente le capacità di autoregolazione, di autocontrollo, di utilizzo intenzionale di strategie e di inibizione di risposte inappropriate.

Spesso i bambini che presentano queste caratteristiche vengono percepiti come «difficili», poiché mettono a dura prova genitori e insegnanti, ma anche i coetanei, talvolta con conseguenze marcatamente negative per sé o per gli altri. Poiché tendono a intromettersi nei discorsi degli altri, a parlare eccessivamente, a «sparare» le risposte prima che la domanda sia stata completata, a interrompere i giochi, a non seguire le istruzioni, a non rispettare il turno e le regole sociali di base, possono dare l'impressione di ignorare o non tenere conto dei sentimenti e delle reazioni altrui. Questi comportamenti possono quindi esporre il bambino a un crescente isolamento sociale, poiché i compagni di classe e gli amici tendono a evitarlo ma anche gli adulti a non sopportarlo.

La massima iperattività motoria si riscontra frequentemente in età prescolare: sono frequenti crisi di rabbia, gioco ridotto e semplificato, litigiosità, provocatorietà con veri e propri comportamenti aggressivi, assenza di paura e di senso del pericolo che portano a incidenti frequenti. Come per la disattenzione, anche per l'iperattività, le difficoltà più significative emergono generalmente in età scolare. La scuola primaria prevede infatti che il bambino stia seduto per lunghi periodi e si impegni in attività cognitive altamente dispendiose e spesso noiose (come riscrivere, copiare dalla lavagna, ecc.), per cui l'irrequietezza e l'impulsività possono accentuarsi con frequenti difficoltà scolastiche, evitamento delle attività più dispendiose e reazioni negative e di rifiuto da parte dei compagni che vengono disturbati dal comportamento del bambino.

Generalmente l'iperattività si attenua in età adolescenziale ma permangono l'impulsività e la difficoltà a organizzarsi e a pianificare le attività.

Strategie per i genitori su iperattività e impulsività

Come sottolineato da alcune ricerche (Sonuga-Barke, 2005), le interazioni con l'ambiente possono influenzare in modo significativo lo sviluppo del bambino con comportamenti iperattivi e impulsivi. Ad esempio, se i genitori rispondono in modo coercitivo, intollerante o con rabbia ai comportamenti iperattivi o impulsivi del bambino in età prescolare, le reazioni possono rinforzare tali comportamenti e predisporre il bambino a comportarsi in modo ancora più negativo o addirittura oppositivo. Se invece le reazioni dei genitori sono tolleranti e costruttive e i comportamenti sono gestiti senza conflitti, il bambino viene supportato nella gestione delle proprie difficoltà e può sviluppare una migliore autoregolazione. Come già visto nel capitolo 2 rispetto agli stili genitoriali, le relazioni familiari controllanti, l'utilizzo di molte punizioni, l'incoerenza nella gestione delle regole e la scarsità delle interazioni sociali

sono fattori predisponenti per sviluppare comportamenti problematici. Al contrario, la presenza di relazioni familiari positive, un atteggiamento fermo ma amorevole e buone abilità di gestione delle crisi del bambino costituiscono dei fattori di protezione per uno sviluppo armonico (Healey, Marks, & Halperin, 2011). A volte il genitore è talmente esasperato da comportamenti precedenti del bambino che risponde in modo spazientito anche quando le richieste sono adeguate, portando al mantenimento di un circolo vizioso in cui i conflitti sono all'ordine del giorno. Anche le interazioni con l'ambiente scolastico rivestono un'importanza centrale nell'influenzare il bambino e il suo successivo sviluppo. La scuola può infatti rappresentare un fattore protettivo per sviluppare comportamenti positivi anche tramite un'organizzazione strategica della classe, la definizione di regole chiare e semplici, la produzione di un clima positivo e non giudicante. Il terapeuta dovrebbe in primo luogo ristrutturare la qualità delle interazioni familiari, in modo da favorire l'instaurarsi di un clima positivo e costruttivo, che consenta al bambino di crescere ed esprimersi senza l'idea di sé come sbagliato, cattivo o «troppo agitato».

Molto spesso, i genitori che richiedono un intervento di PT sui comportamenti iperattivi e impulsivi dei figli nutrono credenze disfunzionali, quali sovrastimare le capacità del bambino e pensare che il ridotto autocontrollo sia intenzionale o, viceversa, pensare che non si possa modificare il comportamento del bambino il quale ha un temperamento vivace, agisce così perché è più forte di lui e non riesce a controllarsi. Come in tutte le fasi iniziali del PT, anche quando ci si trova di fronte a comportamenti iperattivi e impulsivi è opportuno prevedere una fase introduttiva di psicoeducazione, per illustrare ai genitori quali siano le caratteristiche di bambini con problemi simili, da che cosa dipendono tali comportamenti e come si possono arginare. A tale scopo, è utile fornire delle schede informative e ricordare ai genitori che spesso i bambini mettono in atto comportamenti iperattivi o impulsivi perché vogliono, come tutti gli altri bambini, raggiungere un obiettivo, ma utilizzano modalità non appropriate e non sanno scomporre l'obiettivo nei passaggi necessari per raggiungerlo. Spesso faticano anche a immaginare le conseguenze di un comportamento o un'azione e si rendono conto di quello che avviene quando è troppo tardi (ad esempio, che hanno fatto male a qualcuno o rotto qualcosa).

Dopo una prima fase di psicoeducazione, si lavora sulle strategie comportamentali di gestione del bambino, a partire dall'impostazione di una comunicazione efficace. È essenziale, in primo luogo, che i genitori imparino a prestare più attenzione ai comportamenti positivi del bambino, sia per potenziare la sua autostima, sia per aumentare le occasioni di interazione costruttiva. Spesso, infatti, l'eccessiva attenzione riposta verso i comportamenti

negativi del bambino rischia di offuscare i suoi punti di forza e di dipingerlo esclusivamente come un «bambino problematico». Questo può avere effetti deleteri sull'autostima e sull'umore del bambino, oltre che sui livelli di stress genitoriale. L'obiettivo del PT, dunque, è quello di incrementare il numero di interazioni positive con il figlio e di rinforzare i comportamenti adeguati. Inoltre, con i bambini con difficoltà di attenzione, il genitore dovrebbe ponderare particolarmente le richieste, ricorrendo a uno o due comandi alla volta e ripetendo se necessario la richiesta con tono calmo e gentile, ma fermo e assertivo. Durante le richieste è importante assicurarsi di avere l'attenzione del bambino, ponendosi alla sua altezza e agganciando il suo sguardo.

Ancora una volta, le routine e le regole possono venire in soccorso al genitore per definire quali siano le azioni da compiere nelle diverse situazioni e quali conseguenze (positive e negative) possano derivarne. Nel caso di bambini con iperattività e impulsività, il numero di regole dovrebbe essere inizialmente ridotto e gli obiettivi facilmente raggiungibili, altrimenti si rischia di renderli ancora più insicuri e demotivati sulla possibilità di manifestare comportamenti positivi. Le regole, come già detto, dovrebbero essere concordate, esposte in un luogo accessibile, costruite in modalità condivisa, poste con affermazioni positive e descritte al plurale (ad esempio, «Mettiamo a posto i giochi», «Diciamo di no a bassa voce», ecc.). Anche in questo caso la *token economy* appare una strategia molto indicata per premiare il rispetto delle regole e la produzione di comportamenti positivi da parte del bambino. I genitori dovrebbero individuare quali sono i comportamenti da incrementare, selezionando alcuni comportamenti che il bambino riesce a produrre anche se non ancora nella misura e con la frequenza desiderata dai genitori. Selezionare un comportamento che il bambino non riesce ad attuare, come già detto, lo mortificherebbe e ridurrebbe ancor di più la fiducia nelle sue capacità. Un esempio può essere il caso di Marco, che presenta comportamenti iperattivi e impulsività. Una delle difficoltà del bambino è quella di non riuscire a iniziare i compiti pomeridiani in modo autonomo. I genitori sono quindi costretti, richiamarlo in continuazione per farlo smettere di giocare e mettersi a fare i compiti. Marco, però, nonostante i richiami e le urla dei genitori, non ne vuole sapere e passa da un gioco all'altro come se non li avesse sentiti. Aumenta così la tensione e il conflitto con i genitori che sono costretti a trascinare Marco alla scrivania, che li ricatta piangendo e dicendo «Va bene! Faccio i compiti se rimani con me e mi compri il gelato». I genitori cedono al ricatto purché la smetta e inizi a svolgere i compiti assegnati. La *token economy* può rappresentare la strategia vincente per liberare i genitori dallo stress di far iniziare i compiti a Marco (si veda la tabella 7.4).

TABELLA 7.4
Esempio di *token economy* per favorire il momento dei compiti

Comportamento		Token
Al suono della sveglia mi siedo alla scrivania		
Preparo il materiale che mi serve per fare i compiti		
Controllo il diario		
Compito 1: 10 minuti		
Pausa: 5 minuti		
Compito 2: 10 minuti		
Al raggiungimento di 6 punti: vinco 1 ora di gioco in cortile		Firme _____ _____

Per comprendere meglio quali siano i fattori scatenanti i comportamenti iperattivi e impulsivi e i meccanismi di funzionamento, sicuramente è cruciale svolgere l'analisi funzionale del comportamento problema. La tabella 7.5 fornisce alcuni esempi di comportamenti problema, delle condizioni in cui si verificano e delle reazioni che determinano.

TABELLA 7.5
Esempi di griglie ABC (Antecedent-Behavior-Consequence) compilate dai genitori

Antecedente	Comportamento problema	Conseguenze
Siamo sul divano a guardare un film.	Barbara si muove in continuazione e finisce per dare un calcio alla sorellina.	Chiedo più volte a Barbara di smetterla, ma continua a dare calci. La sorellina si mette a piangere, io mi arrabbio e porto la sorellina a dormire.
Sto facendo un'importante telefonata di lavoro.	Durante la telefonata, Giulio mi chiama ripetutamente, urlando e piangendo perché non lo ascolto.	Gli urlo mentre sono al telefono ma non basta. Sono costretta a interrompere la telefonata e appena chiudo lo metto in punizione.