

# POTENZIARE L'ATTENZIONE E L'AUTOREGOLAZIONE

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

- Mantenere l'attenzione per tempi lunghi.
- Incrementare la memoria di lavoro.
- Autoregolarsi nel comportamento.

*Comportamenti iperattivi e oppositivi dei bambini costituiscono una delle maggiori fonti di preoccupazione nella classe: possono compromettere il percorso educativo, ma anche incidere pesantemente sul clima. In questo caso dobbiamo ricorrere a strategie efficaci di gestione della disciplina. Rendiamo l'ambiente scolastico massimamente coerente e prevedibile attraverso:*

- la chiarificazione delle regole e delle aspettative di comportamento;
- un sistema di monitoraggio del comportamento;
- l'evidenziazione delle conseguenze fatte di rinforzi e sanzioni.

## CONTESTO E INSEGNAMENTO

● Seguiamo una serie di indicazioni operative per la strutturazione del contesto di apprendimento e delle modalità di insegnamento più adeguate alle caratteristiche dei bambini con problemi comportamentali. Spesso alcuni alunni, con il loro comportamento sregolato, ci inducono a un ricorso eccessivo delle punizioni e questo compromette il legame affettivo tra noi e loro, la motivazione e l'autostima dei bambini stessi.

● È importante perciò mantenere un atteggiamento positivo, cercando di individuare il maggior numero di comportamenti positivi, evidenziando abilità e competenze dimostrate in altri ambiti (sport ecc.), ignorando gli stati di irrequietezza che non risultano pericolosi, assumendo un tono emotivo controllato nel riprenderli, evitando alterazioni della voce e minacce. Molto probabilmente l'esasperazione che proviamo in questi casi ci impedisce di trovare motivi per premiare il bambino. Il modo migliore consiste nel ridurre la complessità delle richieste, così da far emettere agevolmente il comportamento positivo atteso.

● Rivolgiamo queste richieste in un momento della giornata in cui gli alunni sono più tranquilli e ricordiamoci di rinforzare e lodare non appena eseguono la richiesta.

● Stabiliamo obiettivi realistici in modo che i bambini possano raggiungerli e sperimentare un senso di autoefficacia. Frazioniamo attività e compiti complessi in parti brevi, forniamo rinforzi durante lo svolgimento dei compiti.

● Stabiliamo sin dall'inizio dell'anno alcune regole relative all'ordine del proprio banco e dei materiali. Fissiamo alcuni momenti della giornata dedicati a organizzare o riordinare i materiali. Facciamo insieme la lista delle cose presenti nello zaino e, a fine della giornata, controlliamo che abbiano inserito tutte le cose, e gradualmente rendiamoli autonomi nel fare questo controllo.

● Forniamo istruzioni chiare, richiamando innanzitutto la loro attenzione e stabilendo un contatto oculare. Utilizziamo frasi brevi e in forma affermativa, diamo un'istruzione alla volta. Invitiamoli a ripetere le istruzioni ricevute per verificare il livello di attenzione e di comprensione. Strutturiamo alcune routine per regolare i momenti meno supervisionati, come l'inizio e il termine della giornata, il trascrivere i compiti, il dividersi in gruppi ecc.

● Adottiamo un approccio didattico esperienziale, partiamo dai loro interessi ed esperienze. Convogliamoli tramite modalità di apprendimento attive (compiti di ricerca, esercizi di *problem solving*).

Utilizziamo una modalità di spiegazione immediata, breve e varia. Può risultare utile il ricorso a software (LIM) che utilizzino animazioni, suoni, feedback automatizzati sulla prestazione fornita.

● Controlliamo i momenti di transizione (passaggio da una materia all'altra, cambio degli insegnanti, spostamenti, entrata e uscita dalla scuola). Stabiliamo regole e routine relative a questi momenti, tempi massimi per completare le transizioni (per esempio due minuti per entrare in classe dal suono della campanella).

## REGOLE E COMPORTAMENTO

● Formuliamo le regole in maniera precisa e concreta, ma soprattutto in positivo, cioè indichiamo quello che il bambino dovrebbe fare. Ripercorriamo le situazioni della giornata scolastica e per ognuna cerchiamo di individuare una regola:

- *entrare a scuola*: per esempio "Quando entro a scuola cammino e salgo le scale da solo";
- *attendere in classe l'arrivo dell'insegnante*: "Quando aspetto l'insegnante rimango seduto";
- *stare a mensa*: "Quando mangio sto seduto e mi alzo quando ho finito";
- *camminare lungo i corridoi*: "Quando vado in palestra cammino dando la mano al compagno a fianco";
- *svolgere un compito in classe*: "Svolgo

- i compiti in classe seduto e in silenzio”;
- *ascoltare quando l'insegnante spiega*: “Quando l'insegnante spiega ascolto in silenzio”;
- *discutere su come svolgere una ricerca in gruppo*: “Alzo la mano prima di intervenire”;
- *giocare in gruppo*: “Quando gioco con gli altri a volte vinco e a volte perdo. Va bene lo stesso se perdo e cerco di rimanere calmo”; “Quando gioco con gli altri e non tocca a me, aspetto il mio turno e guardo gli altri giocare”; “Quando gioco con gli altri cercherò di condividere i giocattoli”;
- *dividersi in gruppo per giocare*: “Quando mi sento arrabbiato o infastidito lo dico con calma”;
- *scrivere i compiti per casa*: “Quando scrivo i compiti per casa ascolto le istruzioni in silenzio”;
- *stare in fila in attesa di uscire*: “Quando sono in fila do la mano al mio compagno e cammino quando lo dice l'insegnante”.

• Quando i bambini presentano diverse difficoltà di comportamento cerchiamo di correggere tutto quello che fanno e tendiamo a stabilire regole su regole. Questo provoca in loro uno stato di continua frustrazione in quanto non riescono a rispettarle tutte. Confrontiamoci con le altre figure educative, stabiliamo quali sono le regole essenziali (4 o 5) che i bambini devono rispettare e rendiamole comprensibili attraverso la visualizzazione.

• Collochiamole ben in vista e abbastanza grandi da consentire ai bambini di vederle da lontano. Facciamo prendere visione, inizialmente ogni giorno prima di iniziare un'attività, indicando le immagini e verbalizzando le regole. Quando il comportamento del bambino ha bisogno di essere corretto comunichiamo quello adeguato indicando la regola e l'immagine.

## AUTOMONITORAGGIO

• Nel caso di iperattività uno degli obiettivi più importanti è aumentare l'abilità di autoregolarsi a livello comportamentale. Per aiutare il bambino ad automonitorare

l'attenzione presentiamogli gli indicatori comportamentali di attenzione (come mantenere il contatto oculare, ascoltare le parole di chi parla, inibire i comportamenti inutili ecc.). Spieghiamo che in alcuni momenti produrremo un suono (per esempio, battere le mani) e a quel punto i bambini dovranno fermarsi e verificare se stanno ponendo attenzione o meno.

• Forniamo loro una decina di smile verdi (che indicano che sono attenti) e una decina di faccine tristi (che indicano distrazione). Invitiamoli a consegnarci di volta in volta lo smile o la faccina triste. Verifichiamo con loro l'esattezza della valutazione riportando i dati comportamentali. Compiliamo un tabellone che teniamo ben in vista.



Un esempio di cartellone di economia dei gettoni (token economy) per regolare i comportamenti di Gabriele (G) e Jacopo (J). Per ottenere il premio, i bambini devono avere quattro smile.

• Intraprendiamo un percorso di automonitoraggio per incrementare le abilità organizzative. Illustriamo gli indicatori di autorganizzazione (mantenere puliti i propri materiali).

Consegniamo ai bambini la **scheda 1** e invitiamoli a compilarla alla fine di ogni giornata. Compiliamo anche noi la stessa scheda e confrontiamola con la loro. Nel caso di non congruenze riportiamo esempi concreti e realmente accaduti, evitiamo le impressioni o i giudizi. Man mano che osserviamo miglioramenti diradiamo la compilazione della scheda portandola a una volta a settimana.

## RAPPORTO SCUOLA FAMIGLIA

• Prevediamo incontri periodici con la famiglia per verificare progressi e eventuali problemi. Discutiamo con i genitori non solamente i comportamenti problematici, ma anche quelli adeguati, analizziamo le strategie già utilizzate ma inefficaci.

• Consegniamo loro la **scheda 2**, analizziamola insieme e invitiamoli a compilarla insieme ai figli nel momento in cui devono svolgere i compiti.

Per prepararli alla compilazione invitiamoli a osservare i figli mentre svolgono i compiti e a rispondere a queste domande:

- Comprende le istruzioni su come svolgere il compito?
- Mette sul tavolo i materiali necessari per il compito?
- Chiede aiuto quando necessario?
- Rimane concentrato per il tempo necessario?
- Finisce i compiti nel tempo stabilito?

## IL CONTRATTO EDUCATIVO

• Il contratto educativo è un patto tra noi e i bambini, nel quale i comportamenti positivi sono rinforzati e quelli problematici sanzionati. Questa strategia deve sostituire la punizione perché molte ricerche hanno dimostrato che un ricorso eccessivo alle punizioni può incrementare i comportamenti disadattivi. La punizione è una forma di attenzione che l'allievo riceve e quindi può trasformarsi in un rinforzo. Più efficace è utilizzare la strategia del "costo della risposta", rappresentata da sanzioni sottrattive (togliere al bambino qualcosa di gradito) o dal guidare il bambino a mettere in atto un comportamento riparatore (raccolgere oggetti buttati per terra).

• Per compilare il contratto educativo possiamo individuare, sulla base degli indicatori di difficoltà comportamentale del **box 1**, i comportamenti del bambino che risultano maggiormente disturbanti per la gestione dell'alunno e della classe.

Uno degli errori più comuni consiste nel prendere in considerazione solo i comportamenti negativi, mentre è fondamentale individuare le aree di forza, i comporta-

menti positivi, anche se vengono emessi raramente. Elenchiamoli nella **scheda 3**, indichiamo anche quelli attesi (per esempio, non interrompere può diventare in positivo alzo la mano prima di parlare). A questi comportamenti colleghiamo i punti o dei gettoni che serviranno per essere scambiati con premi (oggetti desiderati o attività preferite). Stabiliamo punti diversi in base ai comportamenti da mettere in atto. Colleghiamo ai comportamenti negativi il numero di punti che si perdono, anche in questo caso la numerosità dei punti deve essere proporzionale alla gravità del comportamento.

● Stabiliamo durante la giornata due momenti di scambio, in cui controlliamo se i comportamenti positivi e negativi si sono verificati con l'assegnazione e/o sottrazione dei relativi punti. Se inizialmente prevediamo un solo momento di scambio a fine giornata rischiamo che i bambini che presentano maggiori problemi comportamentali si demotivino e rinuncino a concorrere a questa economia di scambio. Man mano che il bambino mostra comportamenti sempre più adattivi possiamo stabilire i momenti di scambio una volta al giorno fino ad arrivare a una cadenza settimanale.

● Poniamo particolare attenzione ai premi, cercando di individuare i rinforzi più motivanti e significativi. Possiamo:

- chiedere direttamente ai bambini;
- osservarli nel corso della giornata, partendo dal presupposto che le attività alle quali dedica la maggior parte del tempo siano quelle che rivestono per lui maggiore significato;
- coinvolgere la famiglia sia nell'individuazione dei rinforzi sia nell'aiutarci a procurarli (soprattutto in caso di oggetti).

Compiliamo la scheda 3, comunichiamo chiaramente ai bambini i comportamenti positivi, quelli negativi, il sistema dei punti e i premi. Possiamo evidenziare in verde i comportamenti positivi, in rosso quelli negativi e in altro colori i premi. Possiamo ingrandire la scheda e collocarla in un posto ben visibile.

## BOX 1 Gli indicatori di difficoltà comportamentale

Difficoltà di comportamento	Possibili indicatori
Autocontrollo comportamentale	Si alza continuamente dalla sedia, tocca i materiali altrui, salta o corre nei momenti non opportuni ecc.
Autocontrollo emozionale	Ha improvvise esplosioni di collera, repentini cambiamenti di umore ecc.
Interazione sociale con i pari	È isolato dai compagni, litiga continuamente, non rispetta le regole dei giochi ecc.
Interazione sociale con gli adulti	Non esegue le indicazioni, si mostra oppositivo, non rispetta le regole ecc.
Attenzione selettiva	È distratto dagli stimoli presenti, ha comportamenti non finalizzati al compito ecc.
Attenzione sostenuta	Non rimane concentrato su compiti prolungati nel tempo, si distrae durante le lezioni, le attività e i giochi di gruppo ecc.
Memoria di lavoro	Dimentica le sue cose in giro, dimentica le istruzioni, non ricorda le attività in programma ecc.
Pianificazione e organizzazione	È caotico nello svolgimento di un compito, tiene le sue cose in disordine, affronta i problemi per tentativi ed errori ecc.
Gestione del tempo	Non termina in tempo i compiti assegnati, rientra spesso in ritardo in classe, non riesce a prevedere il tempo necessario per svolgere un'attività ecc.
Persistenza nel compito	Non completa i compiti, interrompe i giochi, desiste di fronte alle prime difficoltà ecc.
Flessibilità cognitiva	Ripete sempre le stesse azioni, anche se sono state punite in passato, è perseverativo nella modalità di risoluzione di un compito anche se non è efficace, non adatta i suoi comportamenti al contesto ecc.
Autoconsapevolezza	Non si rende conto quando emette un comportamento sbagliato, non si accorge degli errori commessi ecc.

● Affinché questo contratto possa essere efficace bisogna osservare alcuni accorgimenti:

- tutti gli insegnanti devono applicare lo stesso contratto;
- può accadere all'inizio che i comportamenti rimangano stabili. I bambini potrebbero sfidare il sistema e aumentare i comportamenti problematici. Prima di considerarlo inefficace e di cambiare strategie facciamo passare due mesi.

Il contratto deve essere rispettato con coerenza e costanza (tutte le volte che il bambino emette un comportamento negativo devono essere tolti i punti e non alcune volte sì e altre no). Inoltre, la sottrazione dei punti deve avvenire con tono emotivo neutro e controllato. Evitiamo qualsiasi forma di punizione aggiuntiva (come sgridare il bambino).

## LIBRI e SITI

- Fedeli D. (2007). *Kiwi - Kit Iperattività: valutazione e intervento in classe*, Firenze: Giunti OS.
- Ianes D., Cramerotti S. (2013). *ADHD a scuola. Strategie efficaci con gli insegnanti*. Trento: Erickson.
- Per reperire schede per potenziare l'attenzione selettiva: Cornoldi C., Molin A., Poli S. (2011). *Preparare la letto-scrittura. Quaderno per l'allievo. Allenare la Serietà Visiva*, Firenze: Giunti Scuola.