



La gestione della
sfera emotiva e delle
relazioni sociali per i
bambini e ragazzi
con ADHD

Dott.ssa Francesca Potena
Pedagogista clinico

Perché parlare di gestione emotiva?

- ADHD è un disturbo che colpisce fortemente le emozioni del bambino e di chi lo circonda
- Una delle difficoltà del disturbo è proprio nella regolazione delle emozioni

Difficoltà dei bambini ADHD:

- Incapacità di autoregolazione sia i pensieri che i comportamenti.*
- Sensazioni fisiologiche amplificate*

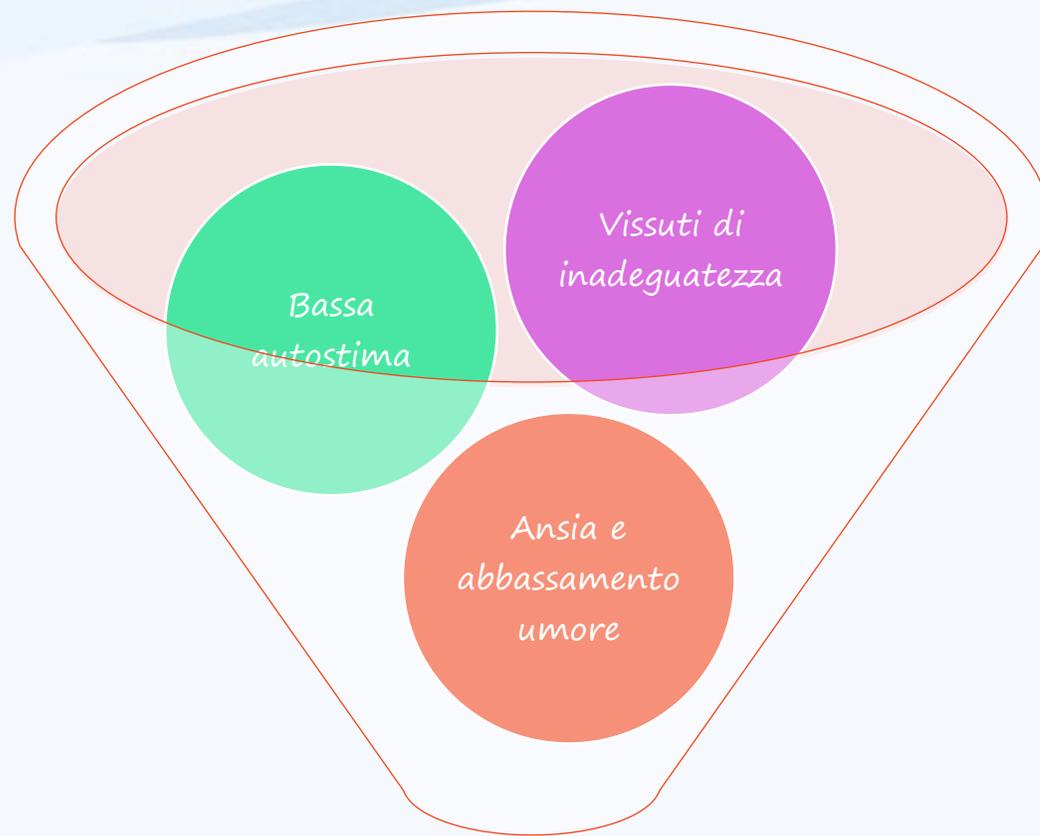
Situazioni che portano a emozioni negative

- Essere criticati, rimproverati o sgridati
- Assistere a un litigio tra persone care
- Essere presi in giro o derisi
- Fare a botte con qualcuno
- Litigare con un amico
- Essere puniti
- Essere esclusi, rifiutati o ignorati
- Prendere un brutto voto a scuola
- Ricevere il divieto di fare qualcosa
- Perdere ad un gioco o ad una gara
- Rompere o smarrire qualcosa

Spirale dell'autostima

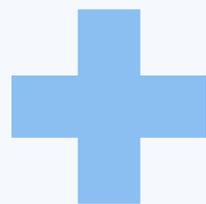


ADHD compromette diverse aree dello sviluppo

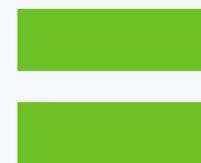


Emozioni negative

*Emozioni
negative*



*Difficoltà
di auto_
regolazione*



*Rischio di
condotte
devianti*

*Intervento mirato alla costruzione di
un'intelligenza emotiva e buone abilità
relazionali e sociali*



Problematiche nelle abilità sociali

- *L'atteggiamento bullesco*
- *Ostinazione-testardaggine*
- *Scarso rispetto delle regole*
- *Autoritarismo-prepotenza*
- *Maggior labilità dell'umore*
- *Presunzioni-darsi delle arie*
- *Scarsa tolleranza alla frustrazione*
 - *Scatti d'ira*
 - *Ridotta autostima*



Cosa può succedere a scuola che amplifica le emozioni e reazioni negative?



*La parola a
Davide...*



GLI ALTRI

Quando e se la scuola diventa sofferenza e non luogo crescita...

- Non ci si occupano di identificare fenomeni di bullismo
- Si trascura di occuparsi dell'alunno quando necessita di essere confortato
- Si incoraggia la competizione (non sana) mettendo in risalto i più fragili
- Si considera sempre il fallimento come indice di cattiva volontà
- Si privilegia la punizione come metodo disciplinare
- Si Ricorre a frequenti minacce e rimproveri
- Si comunicano con sarcasmo
- Si urlano in continuazione
- Si evidenziano gli insuccessi, trascurando di notare i piccoli sforzi dell'alunno



Cosa succede in classe?

- I bambini ADHD si chiedono cosa pensano gli insegnanti e i compagni di lui?*
- I compagni spesso si chiedono come mai il loro compagno si comporta in quel modo*
- L'insegnante si interroga su come intervenire in una situazione complessa*



*Quindi la classe diventa il
luogo dove trovare le
risposte*

Cosa fare in classe?

Premessa

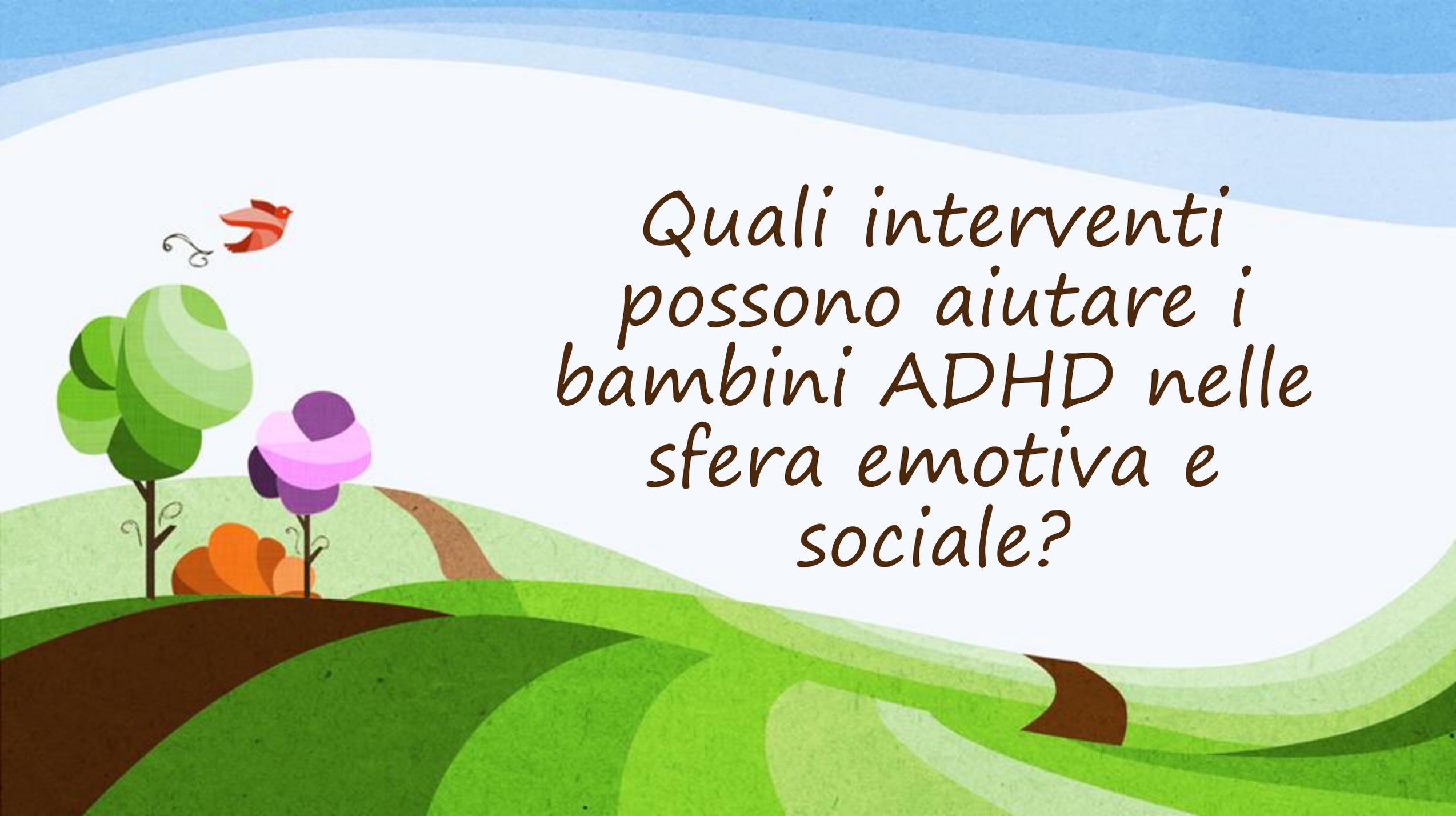


- I bambini/ragazzi non esprimono espressamente i loro dubbi, ma si pongono delle domande
- Per comprendere hanno bisogno di chiarezza
- Uscire dall'incertezza può aiutare sia i compagni che il bambino ADHD

Cosa fare in classe?

- Parlare con la classe delle difficoltà del compagno (in sua presenza o assenza)
- Aiutare i compagni a comprendere i bisogni, comportamenti o stati d'animo del bambino ADHD
- Rafforzare lo spirito di gruppo
- Accrescere la chiarezza dei comportamenti adeguati





Quali interventi
possono aiutare i
bambini ADHD nelle
sfera emotiva e
sociale?

Social Skill training

Insieme di quei metodi che utilizzano i principi della teoria dell'apprendimento allo scopo di promuovere l'acquisizione, la generalizzazione e la permanenza delle abilità necessarie nelle situazioni interpersonali.



La regolazione delle emozioni (Marsha Linehan)

Obiettivi dell' apprendimento della regolazione emozionale

A) Comprendere le proprie emozioni

- Imparare a identificare le emozioni
- Analizzare le funzioni delle emozioni

B) Ridurre la vulnerabilità emotiva

- Ridurre la vulnerabilità negativa (vulnerabilità alla mente emotiva)
- Incrementare le emozioni positive

C) Ridurre la sofferenza emotiva

- Lasciare libero corso alle emozioni dolorose
- Modificare le emozioni dolorose attuando comportamenti di segno opposto

Abilità sociali

- *Abilità di conversazione*
- *Abilità di gestione dei conflitti*
- *Abilità di assertività*
- *Abilità di gestione della vita quotidiana*
- *Abilità di amicizia e corteggiamento (se necessario)*

Competenze emotive

L'insieme delle capacità che consentono di riconoscere, comprendere e rispondere coerentemente alle emozioni altrui e di regolare l'espressione delle proprie.

Competenza emotiva

CAROLYN SAARNI (1999; 2007)

Insieme di abilità necessarie per essere efficaci in modo particolare nelle transazioni sociali.

Comprende:

- *la consapevolezza dei propri stati emotivi*
- *il riconoscimento delle emozioni degli altri*
- *l'uso del linguaggio emotivo*
- *l'empatia*
- *il riconoscimento della distinzione tra emozione provata ed emozione espressa esteriormente*
- *le strategie di fronteggiamento dell'emozione*
- *la consapevolezza del ruolo della comunicazione emotiva nelle relazioni*
- *l'auto-efficacia emotiva*

Competenza emotivo-sociale *(Denham, 1998; Halberstadt, Denham e* *Dunsmore, 2001)*

- Comunicazione efficace delle proprie emozioni, interpretazione*
- corretta delle emozioni altrui e risposta coerente, guidate da consapevolezza, accettazione e gestione dei propri affetti*

Espressione delle emozioni

- A livello cognitivo (pensieri e immagini mentali)*
- A livello fisiologico (espressioni fisiche dell'emozione)*
- A livello comportamentale (reazione di comportamento)*

LA TECNICA DELL'ABC

Uno strumento utile per comprendere cosa succede al bambino con ADHD quando prova un'emozione sgradevole e difficile da gestire. Consiste nell'individuare i diversi elementi coinvolti per evidenziarne i legami.

- **A** sta per **evento attivante**, ovvero la situazione in cui ci troviamo (dove, con chi, quando).
- **B** sono i **pensieri** o le **immagini** che abbiamo in mente in quella situazione (cosa penso, cosa immagino).
- **C** sono le **conseguenze** a livello emotivo e comportamentale (cosa provo e cosa faccio).

A <i>Evento attivante</i>	B <i>Pensieri</i>	C <i>Conseguenze</i>	C <i>Conseguenze</i>
SITUAZIONE <i>Dove sono? Quando? Con chi?</i>	PENSIERI <i>Cosa mi passa per la mente? Cosa mi dico? Cosa penso? Cosa immagino?</i>	EMOZIONI <i>Cosa provo? Come mi sento? L'emozione che intensità ha? (dare un valore da 1 a 5)</i>	COMPORAMENTO <i>Cosa faccio?</i>

A <i>Evento attivante</i>	B <i>Pensieri</i>	C <i>Conseguenze</i>	C <i>Conseguenze</i>
SITUAZIONE I genitori lo rimproverano e limitano l'uso dei videogiochi	PENSIERI "E' ingiusto, è terribile e non lo posso sopportare"	EMOZIONI Rabbia (intensità 5)	COMPORAMENTO Grido, pesto i piedi, divento aggressivo

*Tutte le emozioni sono utili,
ciò che le rende disfunzionali a volte è la loro
intensità, durata, frequenza. Questi sono i
parametri che vogliamo modificare
intervenendo sui pensieri.*

Non dimentichiamo le emozioni degli insegnanti...



In gioco le emozioni di tutti...

*Questa tecnica può essere usata anche per
intervenire e modificare i nostri pensieri ed
emozioni*

Concludendo...

Insegnare significa emozionare ed emozionarsi, il lavoro dell'insegnante è una grande sfida, non considerate solo la didattica, ma anche la sfera emotiva e relazionale dei vostri alunni, perché migliorando questo aspetto tutto evolverà in positivo.

.... L'ultima parola a Davide!!!



GRAZIE



PER L'ATTENZIONE