



Le tecniche cognitivo - comportamentali

A CURA DI ANTONELLA CHIFARI PER PROGETTO
WHAAM

Testimonianze

Sono un'insegnante alle "prese" con un bambino affetto da ADHD ...

Mi rendo anche conto di quanto sia importante far acquisire ad un bambino con deficit dell'attenzione le principali regole della convivenza democratica ed è per questo che ho messo in atto, con buon esito, alcune fondamentali strategie della psicologia cognitivo-comportamentale, al fine di ridurre le risposte negative ed incrementare quelle positive, mediante appositi rinforzi.

Tecniche che aumentano le probabilità di emissione di un comportamento

Una risposta di un soggetto viene mantenuta o modificata se rinforzata, intendendosi per **rinforzo** l'aumento di probabilità che una risposta si ripeta, in seguito alla presentazione di un evento contingente positivo o ad eliminazione di uno negativo.

Di conseguenza, se si vuole eliminare un comportamento ritenuto disfunzionale è necessario non rinforzarlo più, facendo cioè in modo che non sia seguito ne da eventi positivi ne dall'eliminazione di una condizione vissuta negativamente.

Tecniche che aumentano le probabilità di emissione di un comportamento

Come gestire il rinforzo:

- scelta dei comportamenti che si intende rinforzare attraverso l'**osservazione** dei comportamenti desiderabili che il soggetto presenta già, magari sporadicamente e che andrebbero consolidati;
- individuazione dei rinforzatori* da utilizzare, oltre all'osservazione del comportamento può essere utile la somministrazione di un apposito questionario sulle preferenze personali.
 - Le ricompense devono essere variate spesso;
 - i rinforzi devono essere immediati;
 - la frequenza dei rinforzi deve variare in maniera inversamente proporzionale alla frequenza con cui il comportamento positivo da consolidare si verifica.

In sintesi

Si otterranno le migliori prestazioni quando si daranno sufficienti occasioni di ricevere immediatamente il rinforzatore più gradito, in quantità sufficiente, in un rapporto di causalità con il C emesso e secondo un programma di rinforzamento inizialmente continuo e progressivamente intermittente.

Tecniche che aumentano le probabilità di emissione di un comportamento

Modellaggio (shaping):

- rinforzamento differenziale di approssimazioni successive, progressivamente più vicine al comportamento-meta.

Regole:

- deve essere integrato al rinforzamento;
- va definito il comportamento-meta e tutte le sotto-mete necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo;
- ogni gradino del programma deve essere rinforzato un numero giusto di volte.

Tecniche che aumentano o riducono la probabilità di emissione di un C

Modeling o esposizione ad un modello

- Esistono 3 tipi di apprendimento attraverso il modeling:
 - **l'apprendimento per osservazione:** l'individuo attraverso l'osservazione apprende un comportamento nuovo;
 - **l'effetto di inibizione e disinibizione:** comporta il rafforzamento o l'indebolimento di C che vengono emessi soltanto di rado. Succede in quanto il b può osservare che altre persone vengono premiate o punite per quegli stessi C.
 - **l'effetto di facilitazione comportamentale:** un C già appreso verrà emesso più facilmente quando viene percepito "positivamente" negli altri.

Tecniche che aumentano o riducono la probabilità di emissione di un C

Il modeling risulterà più incisivo se il modello possiede:

- rilevanza
- credibilità
- somiglianza

Ognuno di noi tende ad imitare la persona forte e, allo stesso tempo piacevole, che viene ricompensata per ciò che fa, e questo tanto più se la ricompensa è qualcosa che si desidera intensamente.

Tecniche che riducono la probabilità di emissione di un comportamento

Punizione:

- erogazione di una stimolazione avversiva finalizzata alla riduzione di un comportamento inadeguato:
 - Tipo A:
somministrazione di stimoli avversivi di tipo fisico, verbale o meta verbale
 - Tipo B:
sottrazione di rinforzatori positivi

Tecniche che riducono la probabilità di emissione di un comportamento

La punizione del primo tipo ha il grande vantaggio di ridurre, anche drasticamente, l'emissione di un comportamento disfunzionale. Nello stesso tempo può anche esitare in numerosi effetti collaterali negativi, come la paura, la fuga, la produzione di comportamenti di evitamento magari autolesionistici, l'apprendimento ossessivo di atteggiamenti aggressivi, etc.

Inoltre la punizione di per se dice cosa non fare ma non cosa fare e conseguentemente deve essere necessariamente integrata da altre tecniche di modificazione del comportamento.

Tecniche che riducono la probabilità di emissione di un comportamento

Time out:

- il soggetto è posto in una situazione in cui non può avere accesso a nessun tipo di rinforzo

Costo della risposta:

- contratto di comportamenti che permettono di guadagnare o perdere punti o altri benefici

Overcorrection:

- il soggetto deve eseguire, a seguito di un comportamento indesiderabile, un lavoro inerente alla situazione.

Tecniche che riducono la probabilità di emissione di un comportamento

Controllo da parte dello stimolo:

- elimina comportamenti indesiderati alterando il contesto ambientale nel quale essi occorrono più frequentemente.

Rinforzamento differenziale:

- eliminazione dei rinforzatori contingenti all'emissione del comportamento problema, e rinforzamento di comportamenti incompatibili con questo.
- Si ignorano gli eventuali insuccessi rinforzando ogni tentativo in direzione di un miglioramento.

In sintesi: come reagire ai C negativi del bambino

Si può ritenere utile:

- **ignorare** C che portano scarso danno, anche se fastidiosi, per ridurre la frequenza;
- utilizzare il **costo della risposta** per modi di agire più gravi;
- ricorrere al **timeout** per le occasioni in cui esiste una escalation tra rifiuti e rimproveri dell'adulto;
- utilizzare la punizione per infrazioni gravi;
- usare il rinforzo nella sue varie forme, premiando soprattutto i modi corretti di agire, e i C positivi che ancora non fanno parte del loro repertorio attuando piani di rinforzo gradualmente.

Tecniche composite

Token Economy:

- agisce attraverso il rinforzamento simbolico, come un sistema di scambio in cui si devono definire:
 - comportamenti da rinforzare e quanti token guadagna ogni comportamento adattivo
 - quali sono i comportamenti da eliminare e quindi da sottoporre a “costo della risposta”
 - quali rinforzatori di sostegno possono essere acquistati con i token ed il loro costo.

Tecniche composite

Questa tecnica è finalizzata ad incrementare i comportamenti ritenuti desiderabili.

I gettoni possono essere trasformati in punti e trascritti in una apposita scheda riassuntiva* che avrà lo scopo di monitorare la bontà del lavoro svolto in ciascuna attività e l'andamento generale.

*tabella a doppia entrata in cui nell'ordinata si segna il numero di gettoni/punti guadagnati e in ascissa il numero degli incontri.

Tecniche composite

Addestramento all'auto-istruzione

- instaura un adeguato controllo del comportamento verbale su quello non-verbale.

Tecniche composite

Problem solving:

- processo comportamentale manifesto o covert che rende disponibile un'ampia gamma di risposte alternative per affrontare la situazione problema e che aumenta la probabilità di scegliere la risposta più efficace.

Problem solving

I cinque passi del PS:

- punti di vista fondamentali;
- identificazione e definizione del problema;
- riflessione sui modi di risolvere il problema;
- scelta della migliore soluzione possibile;
- verifica della migliore soluzione possibile.

Punti di vista fondamentali

Avere presente che:

- le situazioni problematiche sono una parte normale della vita quotidiana di ognuno di noi;
- ognuno può imparare come risolvere i problemi più efficacemente;
- l'ansia e altre sensazioni spiacevoli sono il segnale che la situazione problematica esiste: allora puoi usare queste sensazioni per identificare i problemi;
- i problemi si padroneggiano meglio se ti fermi e pensi invece di agire rapidamente senza prima pensare;
- una positiva attitudine mentale è correlata positivamente al successo della tecnica.

Identificazione e definizione del problema

Identifica il problema

“Che cosa padroneggio con difficoltà?”

Considera i tuoi obiettivi

“Che cosa vorrei cambiare? Come vorrei che le cose cambiassero?”

Soffermati su un esempio del problema



Prendi una particolare situazione e fa a te stesso le seguenti **domande per definire il problema** in modo più specifico e renderlo di più facile soluzione:

- Qual è la situazione in cui il problema si manifesta?
- Dove il problema si manifesta?
- Quando?
- Quanto spesso?
- Con chi?
- Che cosa faccio io nella situazione?
- Che cosa mi piacerebbe cambiare in questo specifico esempio?
- Quali sono le cose che mi impediscono di risolvere il problema?

Riflessione sui modi di risolvere il problema

Pensa a quante più possibili soluzioni puoi

Esamina la tua lista e pensa a quale potrebbe essere il risultato di ognuna

“Che cosa succederebbe se io facessi così?”

Elimina le soluzioni che ritieni poco efficaci

Concentrati sulle “buone” possibili soluzioni, quelle che pensi porterebbero a risultati desiderabili.

Valuta le buone soluzioni

“Quale sembra la migliore?”

“Quale darà il miglior risultato ed è più facile da attuare?”

Scelta della migliore soluzione possibile

Scegli una soluzione al tuo problema

Decidi come la attuerai praticamente

Pianifica quali azioni farai. Sii il più specifico possibile riguardo a quello che stai per fare.

**HAI COSTRUITO IL TUO
PIANO DI AZIONE**

Verifica della migliore soluzione possibile

Verifica alternando la soluzione che hai scelto

Chiediti:

Ha funzionato? La situazione problematica è cambiata come desideravo?

Che cosa non ha funzionato? Questo significa che il problema non può essere risolto?



**RIPERCORRI A RITROSO I 5 PASSI
DEL PS PER INDIVIDUARE UN'ALTRA
SOLUZIONE**

Cosa può non aver funzionato?

Rivedere il PIANO D'AZIONE (punto 4)

- Non è stata pianificata nel modo migliore l'attuazione della soluzione
- Non è stato valutato adeguatamente il rapporto tra le capacità pratiche, emozionali e cognitive del soggetto e i comportamenti richiesti dal compito
- Non sono stati ordinati questi comportamenti secondo la corretta sequenza

Cosa può non aver funzionato?

Rivedere i MODI DI RISOLVERE IL PROBLEMA (punto 3)

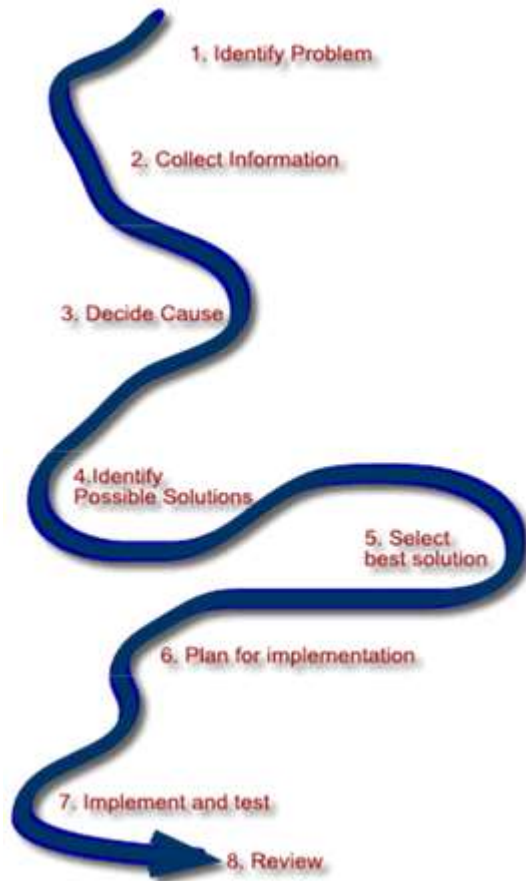
- Non è stato previsto un numero sufficiente di soluzioni
- Tra queste non è stata scelta quella più adeguata

Cosa può non aver funzionato?

Rivedere la DEFINIZIONE DEL PROBLEMA (punto 2)

- Non è stato ben definito il problema in una o più circostanze in cui si presenta

Rivedere il PUNTO 1 e chiedersi se si è avuto un atteggiamento precipitoso e di sfiducia.



Ripercorrere con
METODO tutti i
momenti consente di
riprogrammare la
soluzione

Difficoltà dei soggetti ADHD nel PS

Ridotte abilità di decision making

- Difficoltà nella individuazione corretta di obiettivi realistici, nella valutazione delle alternative di risposta. Le scelte sono impulsive, senza un'adeguata analisi dei costi/benefici di ciascuna alternativa di soluzione e, delle risorse necessarie per implementarla.

Difficoltà dei soggetti ADHD nel PS

Carenti abilità sociali

- Difficoltà nella capacità di negoziazione in presenza di problemi che riguardano più bambini. I tentativi di soluzione non vengono condivisi ma imposti aggressivamente. Egocentrismo cognitivo ed emotivo.

Difficoltà nell'assunzione di responsabilità

- Difficoltà di assumersi la responsabilità della scelta effettuata e delle possibili conseguenze, positive o negative. Tale carenza porta il b. a non prevedere gli effetti futuri del proprio comportamento e a non sopportare i livelli di ansia connessi.

Difficoltà del soggetti DDAI nel PS

Ridotta autostima

- Questi b fanno fatica a riconoscere le difficoltà incontrate nella soluzione di un compito. Porta ad una vera e propria inerzia operativa, con comportamenti di fuga di fronte ai problemi.

Difficoltà cognitive

- Attenzione e concentrazione ridotte
- Difficoltà a comprendere le relazioni causa-effetto

Programmi per l'incremento delle abilità di autoregolazione

Si ispirano a due principali modelli:

- Modello di Douglas (1983)
- Modello di Kendall e Braswell (1985)

il cui obiettivo è rendere il soggetto attivo, capace di organizzarsi da solo la propria attività e, con particolare riferimento all'automonitoraggio, capace di tenersi sotto controllo durante lo svolgimento del compito.

I risultati di tali programmi sono strettamente connessi alla motivazione e fiducia in se stessi.

Il modello di Douglas (1983)

I problemi di AUTOREGOLAZIONE del soggetto con ADHD sono da attribuire a carenze in:

- 1) debole investimento in termini di mantenimento dello sforzo;
- 2) Deficit di modulazione dell'arousal psicofisiologico che rende il soggetto incapace di raggiungere le richieste dei compiti;
- 3) forte ricerca di stimolazioni e gratificazioni intense ed immediate;
- 4) difficoltà di controllo degli impulsi.

Il modello di Douglas (1983)

La conseguenza di questi deficit primari si manifesta poi in un generale deficit di autoregolazione che include carenze a livello di pianificazione, organizzazione, funzioni esecutive*, metacognizione, flessibilità cognitiva, auto-monitoraggio e auto-correzione.

* serie di processi mentali tra cui flessibilità cognitiva, pianificazione, memoria di lavoro, fluenza verbale, rappresentazione mentale di un obiettivo, mantenimento volontario dello sforzo, uso volontario di strategie e inibizione di risposte inappropriate.

Il modello di Douglas (1983)

Il programma si basa sull'uso di modelli che hanno la funzione di verbalizzare strategie cognitive.

I soggetti devono ripetere le stesse strategie prima ad alta voce, poi silenziosamente.

Il soggetto è invitato a fermarsi per pensare a quale fosse il problema, considerare e valutare le possibili strategie di soluzione, controllare i risultati, con calma correggersi e così via.

Il modello di Kendall e Braswell (1985)

Integrano il programma di autoistruzione della Douglas con l'approccio al *problem solving*, l'uso di *contingenze comportamentali* (tecniche di rinforzo e costo della risposta), la *tecnica del modellamento* (presentare modelli che illustrano i comportamenti richiesti), esercizi di *role playing* (in cui il soggetto è invitato a mettersi nei panni di un altro) e *educazione affettiva*.

Programma italiano

Interamente ispirato ai precedenti modelli teorici è il programma messo a punto da Cornoldi, Gardinale, Masi e Pettenò, illustrato nel testo *Impulsività e autocontrollo*, edito dalla Erickson.

Segue una breve illustrazione delle tappe più importanti ...

Tecnica delle autoistruzioni verbali

Prevede **5 fasi**:

- “Cosa devo fare?”
- “Considero tutte le possibilità”
- “Fisso l’attenzione”
- “Scelgo una risposta”
- “Controllo la mia risposta”

Mi chiedo cosa devo fare?



Valuto tutte le possibilità

Mi concentro

Controllo se è corretta

Scelgo una risposta

Piano di autoregolazione

Insegnare al soggetto a fare autoriferimenti per riuscire nel compito, ponendosi come modello.

Esempi di autoriferimenti per fronteggiare le difficoltà:

“questo problema è veramente difficile e devo prendermi il tempo per pensare” ;

“devo concentrarmi senza arrendermi”

“Non devo spaventarmi, ho il mio piano e devo solo seguire un passo alla volta”

Piano di autoregolazione

Esempi di autoriferimenti per fronteggiare i fallimenti:

“ho fatto un errore, la prossima volta cercherò di andare più lentamente e di concentrarmi di più, così avrò più probabilità di fare bene” ;

“penso proprio di avere sbagliato, la prossima volta dovrò ricordarmi di pensare con maggiore attenzione e di andare più lentamente”

Piano di autoregolazione

Esempi di autoriferimenti per fronteggiare i successi:

“bene, sono contento, dopo la fatica viene la soddisfazione!”;

“sono stato bravo. Vado avanti”;

“se mi impegno e non mi scoraggio posso avere dei buoni risultati”;

“devo impegnarmi e usare altre strategie”.

Piani educativi individualizzati per la gestione del C

Fase 1. identificare il C - bersaglio da modificare

- A. Compilare l'elenco dei C problematici
- B. Scegliere il C - bersaglio

Fase 2. Individuare il C adeguato incompatibile

Fase 3. Raccogliere dati per poter costruire una linea di base di frequenza

- Es.: scrivere su un foglio a due colonne il C inaccettabile e quello adeguato, facendovi un segno tutte le volte che occorre durante la giornata, per 3-5 gg.

Fase 4. Elencare i rinforzatori desiderati dal bambino

Fase 5. Stabilire la frequenza di somministrazione della ricompensa

Fase 6. Controllare l'andamento delle modificazioni comportamentali

IN SINTESI

L'iperattività è un quadro comportamentale attribuibile a:

- a) Inattenzione
- b) Iperattività
- c) Impulsività

- E' presente fin dai primi anni di vita, e non può essere attribuita ad altri fattori, quali ambienti anomali, malattie fisiche, ritardo mentale, gravi disturbi psichiatrici.

- L'iperattività ha radici biologiche, riguarda l'aspetto costituzionale di una persona, non le sue intenzioni. Vale a dire: se una persona è iperattiva non è colpa di nessuno, tanto meno della persona stessa.

-Riguarda il 3-5 per cento dei bambini. Proporzioni simili sono probabilmente riscontrabili nella popolazione adulta.

- Le scarse prestazioni in alcuni campi, quali la scuola o la condotta in casa e fuori, sono per lo più attribuibili a difficoltà nel controllare i propri impulsi, l'eccesso di attività, la distraibilità, e non, in linea di massima, alla cattiva volontà.

IN SINTESI

- Un iperattivo vorrebbe se potesse (cioè non è che un iperattivo non vuole stare attento e fermo, è che proprio non può).
- Un'incomprensione del problema di fondo, e un atteggiamento eccessivamente rigido, possono portare ad un circolo vizioso, generato da fallimenti, richieste inopportune e mal gestite, e ulteriori fallimenti.
- Nel mondo sono di più gli iperattivi che le iperattive.
- Non esiste un vaccino per l'iperattività, né una cura miracolosa. Ma un **trattamento multimodale** può essere di grande aiuto nel modificare il peso dell'iperattività nella vita di una persona.
- L'iperattività può diventare un enorme vantaggio se gestita in maniera appropriata.