

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

CHE COSA SUCCEDDE?

SITUAZIONI- EMOZIONI-COMPORTAMENTI

*INFORMAZIONI E ATTIVITA' PER I DISTURBI DEL
COMPORTAMENTO*

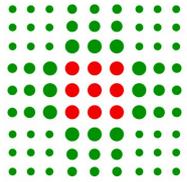
A cura di

Dr.ssa Simona Gianelli, Psicologa, gruppo provinciale disturbi d'ansia

**Dott. Antonello Sannicola, Neuropsichiatra dell'Infanzia e Adolescenza,
gruppo provinciale disturbi di personalità**

Benedetta Gozzi – Tecnico della Riabilitazione Psichiatrica

Simona Bandini – Educatore Professionale

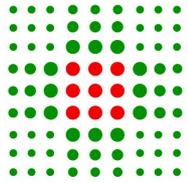


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Se hai bisogno di aiuto rivolgiti al tuo Pediatra di libera scelta o al Medico di Medicina Generale e ai Centri di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza della provincia.

Per ulteriori informazioni visita il sito:

<http://www.ausl.mo.it/vicino-a-te>

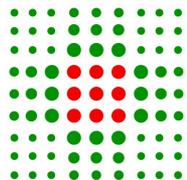


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

TRA LE EMOZIONI C'E' ANCHE LA RABBIA

La rabbia è un'emozione primaria che ha lo scopo principale di **proteggere** la persona. Il comportamento ad essa correlato è l'aggressività, ed è attivato da situazioni ambientali percepite come un pericolo o una minaccia, o quando è necessario raggiungere un obiettivo o una meta.

- La funzione biologica è quella di preparare allo scontro, ma nel mondo moderno serve anche per far comprendere a se stessi e/o agli altri che quello che ci accade intorno non ci va bene e desideriamo cambiarlo; perciò emerge come **meccanismo di difesa**.
- La rabbia ha un impatto sul nostro corpo: per prepararci a superare le eventuali minacce il sistema nervoso produce adrenalina, che a sua volta fa aumentare il battito cardiaco, accelerare il respiro e potenziare i sensi
- Quando siamo arrabbiati il pensiero è focalizzato sullo stimolo che avvertiamo come "minaccia".
- Il comportamento che ne consegue è una **reazione forte** (alzare il tono di voce, battere i pugni, camminare, fino ad avere vere e proprie risposte aggressive); questo ha lo scopo di far comprendere agli altri il nostro disappunto e il desiderio di voler cambiare ciò che ci accade di spiacevole.



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

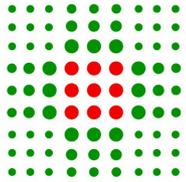
Quando la rabbia diventa un problema...

- Quando è una risposta che sostituisce le altre emozioni
- Quando ci si arrabbia per cose insignificanti
- Quando porta a comportamenti aggressivi e/o a commettere violenze
- Quando il problema è cronico, ovvero ci si arrabbia troppo spesso e troppo a lungo

Nei bambini e adolescenti

La difficoltà a regolare la rabbia può portare a comportamenti eccessivi e disfunzionali: essere sfidanti, oppositivi e/o provocatori, mettere in discussione o violare le regole; fino ad avere reazioni colleriche caratterizzate da aggressività verbale, fisica e atteggiamenti vendicativi verso le figure di riferimento e verso i coetanei.

Ciò porta a difficoltà a sperimentare relazioni familiari soddisfacenti, a socializzare, e ad adeguarsi al contesto scolastico. In alcuni casi può portare a mettere in atto comportamenti a rischio.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

COSA POSSIAMO FARE?

La rabbia, come abbiamo detto, é un'emozione e non una malattia. Quando l'intensità della rabbia diventa molto alta può risultare molto sgradevole e difficile da gestire.

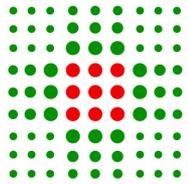
Sia per gli adulti che per i bambini i problemi di rabbia insorgono quando i comportamenti sono:

- Non comprensibili
- Non prevedibili
- Non controllabili

Non riuscire a dare significato al comportamento problema può portare l'adulto a scegliere una risposta affrettata e solitamente punitiva (urlare, castighi, interrompere attività piacevoli, etc.) che non favorisce l'interiorizzazione del comportamento adeguato e la comprensione dei suoi bisogni.

Il significato e la funzione del comportamento problema (es: instabilità attentiva e motoria, aggressività verbale e fisica...) possono essere di varia natura, prevedibili e non, riconducibili a fattori individuali e ambientali.

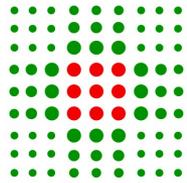
Di conseguenza il comportamento va osservato, analizzato e descritto tenendo conto che si correla agli eventi che lo precedono e lo seguono, non si verifica casualmente.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

“Non è un bambino cattivo!”

- La disregolazione della rabbia o i comportamenti impulsivi possono essere causati da vari fattori, fra i quali vulnerabilità neurobiologica su base genetica, stili di attaccamento, modalità educative, utilizzo della rabbia in funzione “antidepressiva” o “ansiolitica”.
- I bambini apprendono dagli adulti strategie e modelli per la gestione delle emozioni e dei comportamenti. Il bambino tenderà a essere aggressivo se egli stesso è oggetto di modalità educative aggressive (verbalmente o fisicamente).

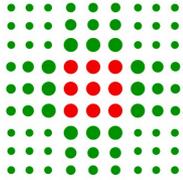


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Alcune strategie...

Esistono alcune strategie che si possono adottare per abbassare l'intensità della rabbia e ridurre i comportamenti socialmente inadeguati:

- Analisi del comportamento
- Instaurare una routine
- Token Economy
- Time Out



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Analisi del comportamento

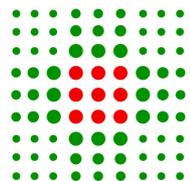
Per analisi del comportamento si intende l'analisi del meccanismo che sta alla base delle reazioni emotive attraverso il modello ABC dell'emozione:

- Il punto A indica un qualsiasi evento o situazione;
- Il punto B rappresenta i pensieri valutativi riguardanti ciò che accade al punto A;
- Il punto C è la reazione emotiva e il comportamento che ne deriva.

Secondo questo modello non è A (evento) a causare direttamente C (la rabbia), ma piuttosto B (i pensieri) che determina il tipo di reazione emotiva e comportamentale.

I pensieri che ci portano ad avere reazioni emotive esageratamente negative, come la rabbia incontrollabile:

- Descrivono in modo irrealistico gli eventi distorcendoli,
- Sono pensieri esagerati e assolutistici,
- Non aiutano nel raggiungimento dei propri scopi,
- Portano a reazioni emotive eccessivamente intense e prolungate.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

- *Per l'analisi del comportamento è utile trascrivere in una tabella tutte le volte che si è manifestata una reazione di rabbia spropositata cercando di suddividere l'evento nei vari punti.*

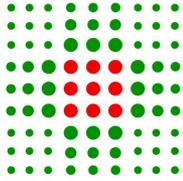
Data Evento	A (= situazione)	B (=pensiero)	C (=comportamento/emozione)

Punto A: Individuare quelli che sono i fattori scatenanti e i segnali prodromici, ovvero quei comportamenti che possono diventare il campanello di allarme di una possibile crisi, così da poterla prevenire o almeno attenuare di intensità e/o durata con strategie di distrazione, allontanamento, decompressione, modificazione dell'ambiente ecc., indirizzando il bambino verso attività rilassanti o gratificanti.

Punto C: riportare le caratteristiche della crisi (modalità, intensità, durata, comportamenti aggressivi...); questi saranno i comportamenti da andare a modificare suggerendo comportamenti alternativi più adeguati (es: verbalizzare le emozioni e gli stati d'animo...).

Punto B: al termine della crisi, guidare il bambino/ragazzo nel comprendere quale sia stato il pensiero valutativo della situazione che ha portato alla crisi.

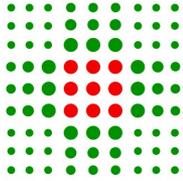
N.B. solitamente i pensieri che muovono la rabbia possono essere sintetizzati in frasi "non mi sono sentito capito", "non è giusto", "non è stata colpa mia"...



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Istituire una routine

- Definire con il bambino una routine quotidiana di attività, azioni, orari e comportamenti da attuare durante la giornata.
Tutte le azioni regolari e i comportamenti prestabiliti forniscono un supporto alla comprensione di ciò che accade intorno al bambino, in questo modo potrà tenere presente i suoi impegni e pianificare i tempi; inoltre avrà la sicurezza che i suoi bisogni psicologici e desideri verranno soddisfatti, limitando così la frustrazione dell'attesa illimitata.
- Stabilire delle regole chiare e conosciute da tutti i membri della famiglia aiuta a organizzare i tempi e a sapere in anticipo quali azioni siano da considerarsi fuori dalle norme stabilite.
- Definire un criterio di “ammonimenti” (es: cartellini colorati giallo, arancione, rosso) per andare a segnalare il mancato rispetto delle regole e contrattare insieme al bambino/ragazzo quali possono essere le “penalità” al terzo ammonimento. (**Contratto educativo**)
- Le attività quotidiane e le regole si possono trascrivere in un tabellone ben visibile a tutti o in un'agenda da poter facilmente consultare regolarmente.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

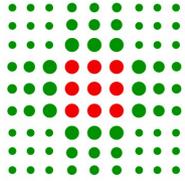
Token Economy

Alcuni bambini necessitano di programmi di rinforzo che li possano aiutare ad apprendere comportamenti più adeguati.

- Stabilire mete raggiungibili in quel periodo dal bambino identificandoli in comportamenti pratici che deve mettere in atto.
- Costituire un sistema di “rinforzo” che può essere a gettoni o a punti.

Per bambini di età compresa tra i 4 e i 7 anni: **Sistema a gettoni** per ogni comportamento adeguato o approssimazione di esso viene conferito un gettone, al raggiungimento di n° gettoni il bambino viene premiato con un regalo fisico, una attività piacevole, un privilegio.

Il **sistema a punti** è simile a quello a gettoni: i punti guadagnati per ogni comportamento adeguato si segnano su un block notes. Adatto per bambini sopra gli 8 anni.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Time Out

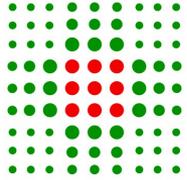
Il Time Out consiste nell'**allontanamento temporaneo** del bambino dalla situazione in cui ha manifestato un comportamento problema, in modo da isolarlo da qualsiasi rinforzo. L'obiettivo è quello di toglierlo dal contesto piacevole invogliandolo alla rimozione del comportamento inadeguato.

E' bene avvertire preventivamente il bambino che la conseguenza del proprio comportamento è l'allontanamento dall'attività che stava svolgendo.

Anche in questo caso si può istituire un sistema di ammonimenti ("cartellini") che si concluderà con il time out.

Il time out è una pausa dai comportamenti poco desiderabili, non una punizione, ma un breve periodo che permette al bambino di avere alcuni minuti per prendere le distanze dai comportamenti vissuti negativamente così da elaborarli e calmarsi.

In **termini pratici**: Il bambino appena si verifica il comportamento indesiderabile, o al raggiungimento del cartellino rosso, viene allontanato dalla situazione in cui si trova e collocato in un luogo tranquillo privo di qualunque stimolo o interesse, nel quale rimarrà fino a quando il segnale di un timer indicherà la fine del periodo del time out.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!