

# IL DISTURBO DEL COMPORAMENTO

COPING POWER

John E. Lockman, Karen Wells, Lisa A. Lenhart

***Programma per il controllo di rabbia e aggressività in bambini e  
adolescenti***

Edizione italiana a cura di P. Muratori, L. Polidori, L. Ruglioni, A. Manfredi,  
A. Milone

# Pensieri - emozioni - comportamenti

Sequenza generata da pensieri non costruttivi (disfunzionali)		
<b>Pensieri</b>	<b>Emozioni</b>	<b>Comportamenti</b>
Il mio bambino l'ha fatto appositamente per infastidirmi	Furibondo	Urlo o picchio il mio bambino
Il mio bambino l'ha fatto non preoccupandosi di me	Depresso	Rinuncio ad aiutare il mio bambino
Il mio bambino è semplicemente cattivo e non posso fare niente per cambiarlo	Disperato	Smetto di avere attenzioni per il mio bambino
Devo essere un cattivo genitore per il mio bambino, per questo agisce così	Colpevole e inadeguato	Premio il mio bambino per il cattivo comportamento

# Pensieri - emozioni - comportamenti

Sequenza generata da pensieri costruttivi (funzionali)		
<b>Pensieri</b>	<b>Emozioni</b>	<b>Comportamenti</b>
Le intenzioni del mio bambino sono buone, ma lui non riesce sempre a controllarsi	Amorevole e determinato	Gentile, ma ferma risposta al comportamento distruttivo
Il mio bambino mi ama anche se ogni tanto ha un comportamento sbagliato	Felice e sicuro	Continuare con le competenze da genitore aiuterà mio figlio
Il comportamento del mio bambino può migliorare con il mio aiuto	Determinato e comprensivo	Fare attenzione ai comportamenti positivi di mio figlio
Io sono comunque un buon genitore	Competente	Agire il modo amorevole

# Teoria dell'apprendimento sociale

Il comportamento è influenzato dagli eventi che accadono prima e dagli eventi che accadono dopo di esso. I FIGLI PRESTANO MOLTA ATTENZIONE ALLE REAZIONI DEL GENITORE QUANDO FANNO QUALCOSA (in questa fascia di età).

**A**



Antecedente

**B**



Comportamento

**C**

Conseguenze

Differenza tra comportamento oggettivo e giudizio.

Es.: Mio figlio picchia il fratello; mio figlio è cattivo.

Non mettere alla prova  
la mia pazienza.  
L'ho già testata,  
non funziona.



# Osservazione del comportamento del bambino

## comportamenti negativi

- litiga
- piange per protesta
- sfida l'autorità/non obbedisce
- rovina cose altrui
- è pauroso senza motivo
- picchia il fratello
- dà fuoco a qualcosa
- picchia gli altri bambini
- è iperattivo
- è irritabile
- dice bugie
- è rumoroso
- non considera ciò che dicono gli adulti
- non mangia
- mette il muso
- sta fuori fino a tardi
- ruba
- interrompere l'adulto quando parla
- prende in giro
- fa i capricci, ha delle crisi
- piagnucola
- grida
- fa confusione a scuola
- discute polemicamente
- non fa i compiti
- ...

## comportamenti positivi

- discute con calma
- accetta le decisioni degli adulti
- segue le indicazioni/obbedisce alle regole
- usa gli oggetti in modo appropriato
- è deciso
- gioca con il fratello
- non gioca con il fuoco
- risolve i problemi parlandone
- è calmo, si concentra sui compiti
- è tranquillo e sorridente
- è onesto
- è calmo, pacifico
- segue le indicazioni degli adulti e accetta le loro decisioni
- mangia volentieri
- mi spiega cosa vuole fare
- rispetta gli orari di uscita e rientro
- rispetta gli oggetti degli altri, chiede in prestito
- rispetta l'adulto, ascolta
- fa dei complimenti, non insulta
- accetta un "NO", si può raggiungere con lui un compromesso
- usa un tono di voce appropriato
- usa un tono di voce normale
- si comporta bene a scuola
- fa i compiti in tempo
- ...

“DEVO BECCARE MIO FIGLIO MENTRE FA QUALCOSA  
DI BUONO!”

Utilizzare delle conseguenze positive per premiare i  
comportamenti adeguati.

Il potere delle lodi.

(Lodi specifiche e lodi aspecifiche)

# Un tempo speciale genitore/figlio

È molto importante che i genitori passino con i figli momenti piacevoli, liberi da preoccupazioni, problemi o discussioni.

Requisito indispensabile è che il bambino sia realmente coinvolto e interessato.

Modalità per coinvolgere i figli:

- dare rimandi positivi
- mostrare interesse, fare domande
- non criticare o rimproverare a priori, senza tener conto di ciò che è successo
- rimandare tutti i problemi a dopo
- evitare gli argomenti difficili e spinosi, le questioni irrisolte
- divertirsi nello stare insieme
- permettere al proprio figlio di scegliere l'attività da fare insieme
- partecipare in maniera piena e attiva a qualunque attività lui proponga



# Dare istruzioni efficaci

Antecedente:

- Ciò che penso è qualcosa che il bambino deve fare?
- è il momento giusto?

Tono di voce normale e assertivo (rispetto per il bambino).

Le istruzioni devono essere:

- formulate come una affermazione diretta
- date una sola volta
- limitate a solo una, al massimo due alla volta
- seguite da almeno 10 secondi di silenzio

Es.: *“Giovanni la tua stanza è veramente sporca, per favore puliscila subito”*

*“Giovanni, potresti per favore pulire la tua stanza perchè è così sporca? Non mi va che tua zia possa vederla in questo stato, non credo neanche che lei riuscirà ad entrarci per quanto è lercia.”* (richiesta confusa, formulata come domanda e posta in tono implorante).

# Un tempo speciale genitore - figlio

