LA GESTIONE DEI **COMPORTAMENTI PROBLEMA** A SCUOLA

Dott.ssa Francesca Gastaldi

Che cosa è bene sapere?

1° INCONTRO

1. Cosa sono i «comportamenti problema»? Definizione e classificazione

2. Come osservare questi comportamenti? Protocolli osservativi e focus di attenzione

3. Come intervenire? Modalità operative

2° INCONTRO

4. Come prevenirli? Strategie efficaci

5. Il vissuto del docente: come tutelarsi

Eventuali domande

Cosa sono i «comportamenti problema»?

- Comportamento di tale intensità, frequenza o durata che **la sicurezza fisica della persona o di altri viene messa in grave pericolo** o comportamento che può **limitare seriamente o negare l'accesso all'utilizzo di strutture comunitarie**

(Emerson)

Nel contesto scolastico, per comportamento problema s'intende un **atteggiamento che può essere rischioso per il soggetto e per gli altri**, per l'ambiente, che **può ostacolare l'apprendimento e le relazioni sociali**. Tali comportamenti possono comprendere: gesti inappropriati verso compagni, insegnanti e genitori, aggressività verbale, atteggiamenti oppositivi, comportamenti socialmente inadeguati.

Sono un «universo» molto articolato:

Compromettono l'adattamento

- Irrequietezza
- Stereotipie ed ecolalie

Compromettono il sistema di regole

- Oppositività
- Iperattività

Compromettono il benessere

- Aggressività
- Autolesionismo

Si possono manifestare in condizioni molto diverse tra loro:

Reazioni temporanee

- Acting out dovuti a **emozioni non modulate**
- Acting out dovuti a stati di **frustrazione**
- Acting out dovuti a emotività espressiva e **contagio emotivo**
- Acting out dovuti a meccanismi di **imitazione**

Disturbi strutturati

- Disturbo oppositivo-provocatorio
- Disturbo della condotta
- Disturbo antisociale di personalità
- ADHD

Sintomi secondari ed altre condizioni

- Disabilità intellettive
- DSA
- Autismo
- Disturbi della comunicazione
- Disturbi emotivi
- Disturbi dell'attaccamento

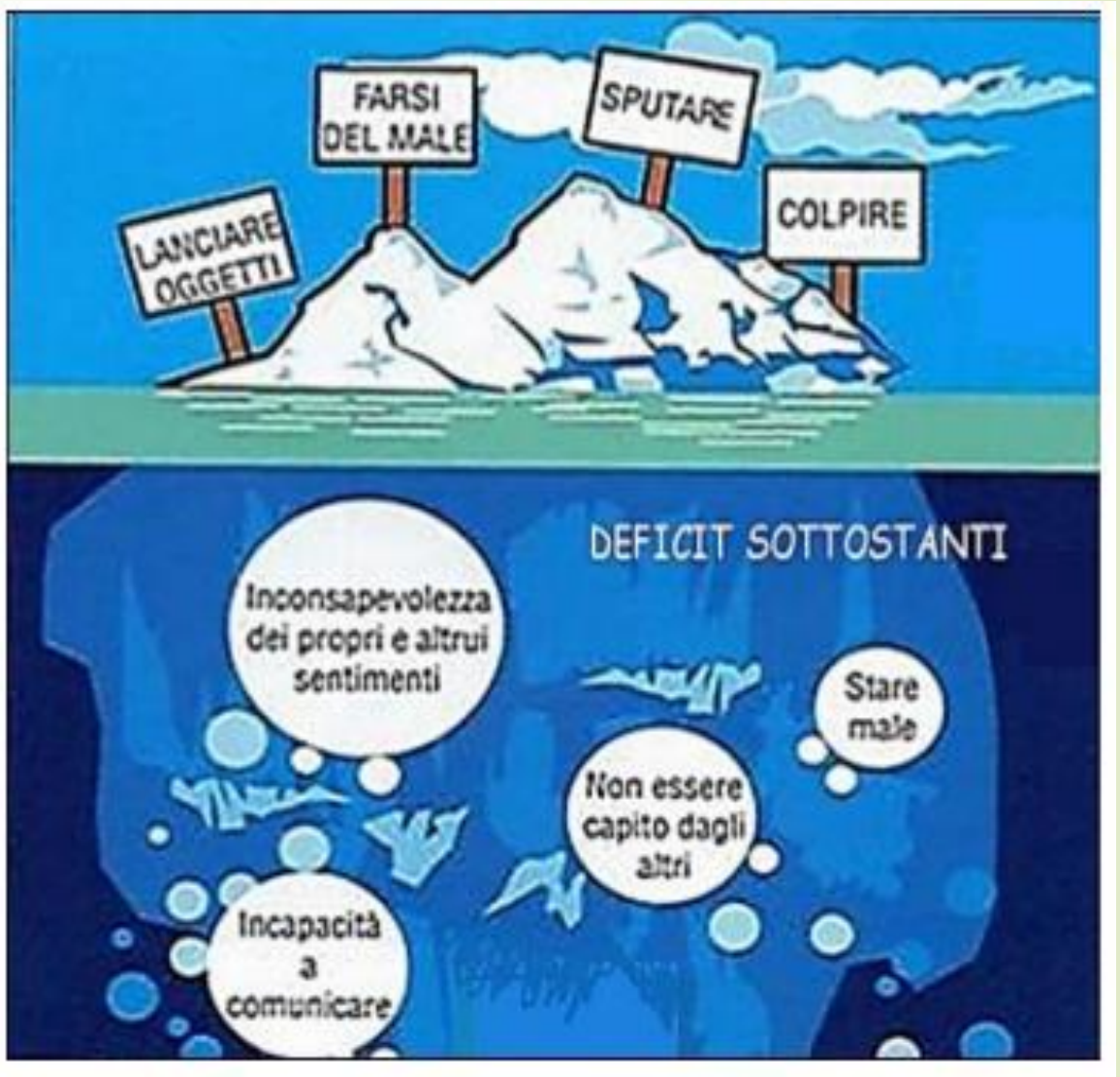
Risulta quindi importante distinguere tra:

DIFFICOLTÀ temporanea, situazionale

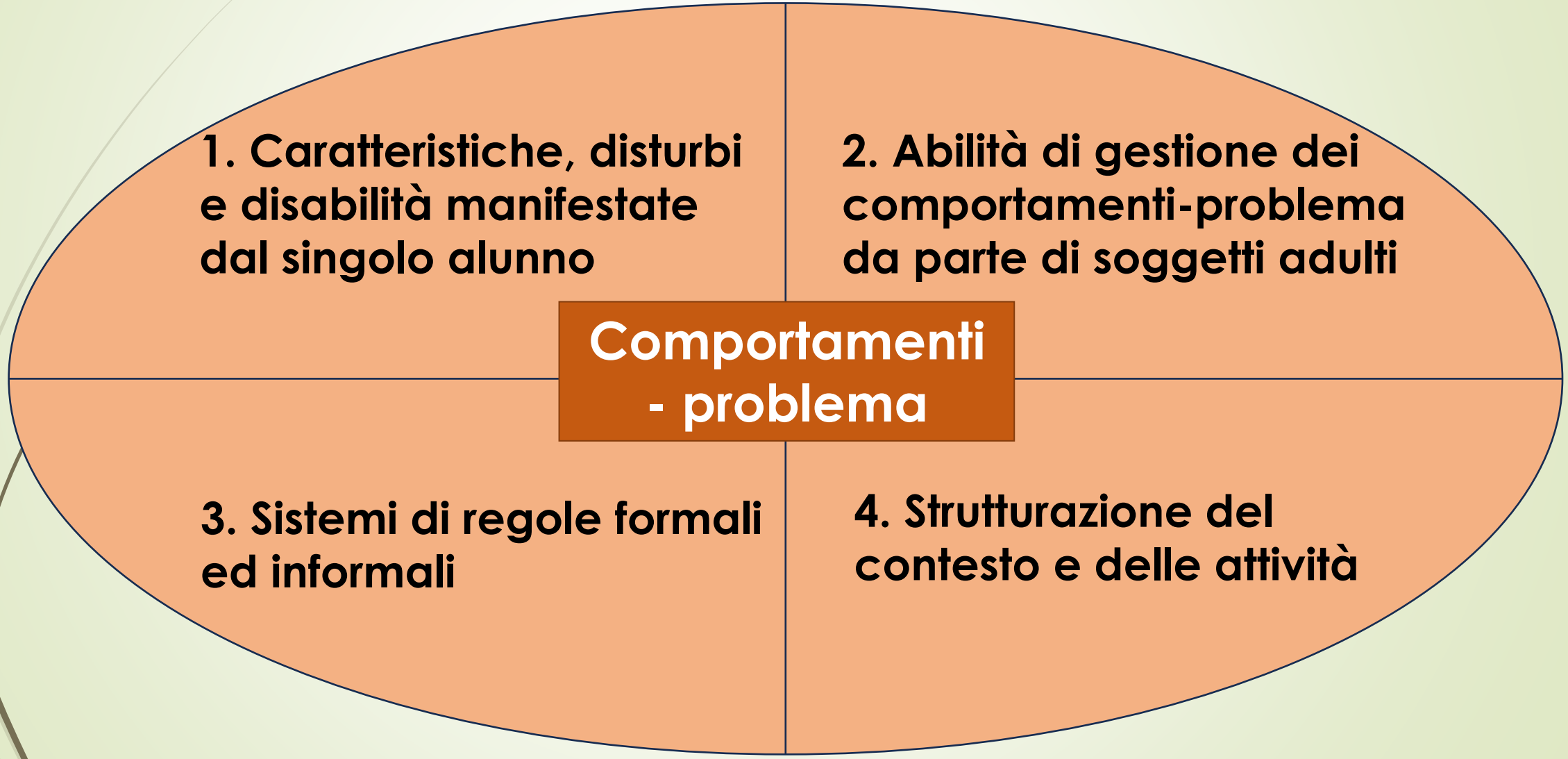
DISTURBO

- **Pervasività delle condotte (ad es. Si presentano in tutti i contesti frequentati dal bambino?)**
- **Compromissione funzionale**
- **Andamento involutivo**
- **Resistenza al trattamento**

Il comportamento problema è **parte dei deficit dovuti alla patologia** ed è **plasmato inavvertitamente** dall'ambiente circostante, **quindi sensibile al cambiamento**



«Plasmato inavvertitamente dall'ambiente circostante»…cosa significa?



Le «funzioni» di un comportamento problema:

Comunicare una richiesta, un disagio, un'emozione, ecc.

Scaricare uno stato di iperattivazione fisiologica

Controllare l'ambiente

Ricevere attenzione

Ottenere oggetti o attività gradite

Evitare conseguenze sgradite

COME OSSERVARE QUESTI COMPORTAMENTI?

L’analisi funzionale del comportamento problema

L’analisi funzionale è lo studio della relazione tra eventi antecedenti comportamento e conseguenze (ABC) per giungere alla previsione e al controllo di classi di comportamenti (Skinner)

Tale analisi ha l’obiettivo di dare un’efficace griglia di osservazione dei comportamenti per **comprendere meglio le loro relazioni con l’ambiente e modificarli.**

Come fare l'analisi funzionale

Ogni comportamento può essere analizzato in base a tre serie di eventi **(ABC)**:

- **Antecedenti:** gli stimoli che esistono immediatamente prima del comportamento, ma anche le caratteristiche de soggetto, del contesto…
- **Behavior**: comportamento osservabile
- **Conseguenze** del comportamento: ciò che segue un comportamento

ANTECEDENTI (Cosa stava succedendo prima?)	COMPORTAMENTO (Cosa ha fatto/detto il bambino?)	CONSEGUENZE (Cosa ho detto/fatto, cosa è successo dopo?)
La maestra consegna dei fogli con degli esercizi alla classe	Marta guarda il compito e lo fa cadere per terra	La maestra dice a Marta di raccogliere il foglio
La maestra dice a Marta di raccogliere il foglio	Marta si alza dal banco e si avvia verso l'uscita	La maestra raccoglie il foglio degli esercizi e se lo riprende dicendo a Marta di tornare al suo posto
La maestra raccoglie il foglio degli esercizi e se lo riprende dicendo a Marta di tornare al suo posto	Marta ritorna a posto	La maestra esclama "ah, con te non si può fare proprio niente"

Marta ha ottenuto quello che desiderava: ha evitato di svolgere il compito richiesto

L'analisi funzionale del comportamento secondo l'ABC ci permette di **individuare** a posteriori **quale elemento dell'ambiente ha contribuito** a «plasmare» quel determinato comportamento-problema

ANALISI FUNZIONALE DELLA CRISI COMPORTAMENTALE		
ISTITUZIONE SCOLASTICA: **ORDINE e PLESSO SCOLASTICO:**		
Alunno/a:	**Data della crisi comportamentale:**	
L'analisi funzionale della crisi viene integrata alla Scheda di rilevazione della crisi (*Allegato 2_ Scheda di rilevazione della crisi*)		
Descrizione sintetica del contesto in cui si è verificata la crisi, sulla base della descrizione effettuata nella scheda:		
Analisi funzionale della crisi comportamentale ABC		
A	**B**	**C**
ANTECEDENTE *(quello che succede prima del comportamento problema)* *Dove? Quando? Con chi? Cosa stava facendo? Cosa stavano facendo gli altri? Caratteristiche sensoriali del contesto (intensità dei suoni, rumori, intensità della luce, odori, temperatura ambiente…)*	**BEHAVIOR/ COMPORTAMENTO** *(descrivere il comportamento problema in modo oggettivo)* *Cosa ha fatto… nessuna interpretazione!*	**CONSEGUENZA** *(al comportamento problema)* *Cosa è successo subito dopo? Chi è intervenuto? Come? Cosa hanno fatto gli altri? Cosa ha fatto lui?*
…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……	…… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… …… ……

E' importante che l'osservazione sia SISTEMATICA: condurre un'osservazione sistematica significa rivolgere l'attenzione al comportamento effettivamente messo in atto in una precisa situazione, registrando fedelmente le informazioni ricercate

E’ importante fare una **DESCRIZIONE OPERAZIONALE:** quando descriviamo un comportamento lo definiamo operazionalmente in modo da renderlo inequivocabilmente accessibile all’osservatore e da consentirne un’efficace misurazione

Marco è un ragazzo timido

Etichetta sommaria

Marco sta da solo. Se prova a conversare con lui, risponde a monoparole e non reciproca neanche un commento

Definizione Operazionale

Definizioni non operazionali	Definizioni operazionali
Agitazione psicomotoria	Cammina velocemente su e giù per la stanza; oscilla velocemente sul busto ed urla; muove ed agita le braccia in continuazione…
“Crisi”	Si butta a terra e batte i piedi, urla e a volte piange, si strappa il maglione e si morde la mano
Aggressività eterodiretta “agiti”; Acting aggressivi	Colpire con pugni, graffiare, sferrare calci…
Autolesionismo Aggressività autodiretta	Picchiare la fronte sul pavimento Darsi pugni sul capo all’altezza delle tempie Schiacciarsi l’occhio con il dito
Comportamento stereotipato, manierismo, ritualità …	Sventolare le mani Dondolare il corpo Mettere in bocca oggetti e succhiarli

OSSERVAZIONI E RILEVAZIONI COMPORTAMENTALI

GIORNO	Eventuale antecedente osservato	COMPORTAMENTO RILEVATO	OSSERVAZIONI E STRATEGIE APPLICATE
8.30 – 10.30		☐ Fa dispetti ai compagni, li infastidisce ☐ Si getta a terra e si sdraia ☐ Scappa dall'adulto verso un altro spazio ☐ Si schiaffeggia, si morsica ☐ Dà calci, testate, graffia, sputa ad altri ☐ Esplicita desiderio di morte	
INTERVALLO		☐ Fa dispetti ai compagni, li infastidisce ☐ Si getta a terra e si draia ☐ Scappa dall'adulto verso un altro spazio ☐ Si schiaffeggia, si morsica ☐ Dà calci, testate, graffia, sputa ad altri ☐ Esplicita desiderio di morte	
10.30 – 12.30		☐ Fa dispetti ai compagni, li infastidisce ☐ Si getta a terra e si sdraia ☐ Scappa dall'adulto verso un altro spazio ☐ Si schiaffeggia, si morsica ☐ Dà calci, testate, graffia, sputa ad altri ☐ Esplicita desiderio di morte	
MENSA		☐ Fa dispetti ai compagni, li infastidisce ☐ Si getta a terra e si sdraia ☐ Scappa dall'adulto verso un altro spazio ☐ Si schiaffeggia, si morsica ☐ Dà calci, testate, graffia, sputa ad altri ☐ Esplicita desiderio di morte	
14.00 – 16.30		☐ Fa dispetti ai compagni, li infastidisce ☐ Si rifiuta di fare quanto richiesto ☐ Si getta a terra e si sdraia ☐ Scappa dall'adulto verso un altro spazio ☐ Si schiaffeggia, si morsica ☐ Dà calci, testate, graffia, sputa ad altri ☐ Esplicita desiderio di morte	

Altri strumenti osservativi

«CARTA E MATITA» (DIARIO)

GRIGLIE DI OSSERVAZIONE

SCHEDE PER L'OSSERVAZIONE

APPENDICE 3

Scheda per l'osservazione degli intenti comunicativi dei comportamenti problema

Comportamento

Scopo del comportamento	Aggressivo verso terzi	Autolesivo	Piange	Accessi d'ira	Urla	Si allontana	Indica	Sguardo fisso	Afferra / Prende	Usa oggetti	Disegna linee o immagini	Usa gesti	Usa segni semplici	Usa segni complessi	Usa parole singole	Usa frasi semplici	Usa frasi complesse	Altro
Ottenere l'attenzione dei compagni																		
Ottenere l'attenzione degli operatori																		
Ottenere l'accesso a un'attività																		
Ottenere cibo																		
Ottenere un oggetto																		
Protestare																		
Chiedere una pausa																		
Chiedere aiuto																		

Soggetto: ..... Data: .....

Setting di osservazione: ..... Osservatore: .....

SCHEDA PER L'OSSERVAZIONE SISTEMATICA DEL COMPORTAMENTO

Allievo: _____ Osservatore: _____

Abilità osservata: _____ Parametro: _____

Modalità: _____

Contesto: ☐ strutturato ☐ destrutturato Attività: ☐ individuale ☐ di gruppo

INDICATORI	Data: ___/___/___ Ora inizio: ___:___ Ora fine: ___:___ Tempo tot: ___:___	Data: ___/___/___ Ora inizio: ___:___ Ora fine: ___:___ Tempo tot: ___:___	TOTALE ATTI PER INDICATORE COMPORTAMENTALE
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
* _____	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐	
TOTALE ATTI PER EVENTO OSSERVATIVO	_____	_____	

COME INTERVENIRE?

MODALITA’ OPERATIVE

Comportamento osservato:

Si getta a terra e si sdraia, spinge con i piedi i banchi dei compagni, spinge le sedie dei compagni cercando di rovesciarle, urla

COSA FACCIO?!

RICHIAMO VERBALE?

Mario rimettiti seduto sulla sedia

Se mentre lo richiamo si fa male qualcuno?

AVVICINAMENTO E CONTATTO FISICO?

Mario ti stai facendo male, resta fermo

Se mentre mi avvicino mi prendo un calcio o un pugno?

ALLONTANAMENTO DALL'AULA?

Ora resti qui fino a quando torni calmo

Se lo porto fuori gli permetto di ottenere quello che vuole e rinforzo il suo comportamento problema?

A cosa dare priorità:

INCOLUMITA' DEI TUTTI I PRESENTI: qualcuno rischia di farsi male? → **DEVO ALLONTANARE IL BAMBINO DA QUELLO SPAZIO FISICO**

Se è possibile, allestire un'aula appositamente dedicata alla «decompressione», dotata di arredi morbidi, stereo per musiche rilassanti, plastilina…

O, in alternativa, individuare uno spazio il più possibile adeguato in cui potermi soffermare con lui, anche tenendolo tra le braccia, fino a quando la crisi non rientra

IMPORTANTE: tenere lontano il bambino dall'aula solo per il tempo necessario a fargli riacquistare la calma, NON PROPORGLI ATTIVITA' STRUTTURATE PIACEVOLI altrimenti si rischia di rinforzare il comportamento problema

Sono tutti al sicuro ma non si riesce a svolgere l'attività?

Applico tutte le strategie progettate a priori dandomi dei tempi precisi

1) Chiedo al bambino quale sia il problema: «Mario qual è il problema? Come ti posso aiutare?»

2) Fingo di non fare caso al comportamento disturbante del bambino (per 2 minuti/5 minuti…)

3) Ricordo al bambino quali sono le **REGOLE** che gli sono state date

4) Indico chiaramente con poche parole precise che cosa sta facendo di sbagliato (ad es. «Stai gridando e non possiamo sentire cosa diciamo»; «Stai infastidendo il tuo compagno che non riesce a lavorare»;…)

L'importanza delle REGOLE:

POCHE E PRECISE

Un bambino che presenta dei comportamenti-problema non riesce a gestire adeguatamente molte situazioni, non possiamo pensare che raggiunga subito un insieme complesso e articolato di obiettivi, è necessario che il team docenti stabilisca POCHE REGOLE prioritarie, che poi possono essere man mano modificate e aggiornate a seconda del raggiungimento dei diversi obiettivi

Ad esempio se il bambino non riesce a stare in classe per più di 20 minuti perché ogni ora/ogni 2 ore: tenta la fuga, attua comportamenti che mettono a rischio l'incolumità propria e altrui

Posso pormi 3 obiettivi:

1) Stare in classe seduto per un tempo gradualmente sempre maggiore (ogni settimana 5 minuti in più)
2) Non attuare condotte aggressive
3) Non tentare la fuga in caso di crisi

Che si traducono nelle seguenti REGOLE

Regole:

1) Resto in classe seduto e svolgo le attività richieste
2) Son gentile con gli altri
3) Se mi sento agitato resto vicino al maestro/alla maestra

L'importanza della concordanza tra docenti

Tutti i docenti devono essere sempre concordi nella scelta degli obiettivi, delle regole e delle modalità di intervento

Ogni docente deve andare oltre le proprie ideologie e opinioni personali, queste devono essere espresse e condivise nella fase di progettazione del percorso di intervento

NELLA FASE ATTUATIVA E' FONDAMENTALE CHE TUTTI I DOCENTI APPLICHINO LE MEDESIME STRATEGIE D'INTERVENTO E MODALITA' OPERATIVE

L'importanza del GRUPPO CLASSE

Il gruppo classe può svolgere un ruolo molto importante. Come?

Quando un bambino o più bambini del gruppo rispetta/rispettano una delle regole posso dargli/dar loro attenzione complimentandomi ad alta voce

Se il bambino individua nel gruppo uno o più amici, significa che questi compagni sono riusciti ad «agganciarlo»: posso chiedere a questi bambini di invitarlo a giocare, di aiutarlo se è in difficoltà…

Posso decidere di utilizzare uno o più degli STRUMENTI scelti a tutto il gruppo classe

Posso proporre dei percorsi e delle attività che mirino a far acquisire o potenziare le ABILITA' SOCIALI E RELAZIONALI di tutto il gruppo

Posso decidere di parlare con i bambini spiegando loro che alcuni faticano a rispettare le regole più di altri ma che quelle REGOLE sono importanti per STARE BENE INSIEME A SCUOLA

Quali STRUMENTI?

La **TOKEN ECONOMY**: ha lo scopo di rendere chiaro il rispetto o il mancato rispetto delle **REGOLE**

COME MI SONO COMPORTATO OGGI:

DAL ..... AL ....

HO RISPETTATO LE REGOLE

HO RISPETTATO LE REGOLE SOLO IN PARTE

NON HO RISPETTATO LE REGOLE

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8.30 9.30					
9.30 10.30					
intervallo					
10.30 11.30					
11.30 12.30					
mensa					
14.00 15.30					/
15.30 16.30					

COME HO LAVORATO OGGI:

DAL ..... AL ....

CON MOLTISSIMO IMPEGNO

CON MOLTO IMPEGNO

CON IMPEGNO

CON POCO IMPEGNO

	Lunedì		Martedì		Merc.		Giov.		Venerdì	
8.30 9.30	ITA.		MATE.		ITA.		ITA.		INGLESE	
9.30 10.30	ITA.		MATE.		INGLESE		ITA.		INFORM.	
10.30 11.30	SCIENZE		GEOG.		STORIA		RELIG.		MOTORIA	
11.30 12.30	SCIENZE		GEOG.		INGLESE		RELIG.		MOTORIA	
12.30- 14.00										
14.00 14.30	MUSICA		LABO.		MUSICA		LABO.			
15.00 15.30	STORIA		LABO.		MATE.		IMMAGINE			
16.00 16.30	MATE.		LABO.		MATE.		IMMAGINE			

COME MI SONO COMPORTATO OGGI?
MALE
COSÌ COSÌ
BENE
1ª
LUNEDÌ
MARTEDÌ
MERCOLEDÌ
GIOVEDÌ
VENERDÌ
PREMIO

Se si sceglie di utilizzare la TOKEN ECONOMY è importante ricordare che:

Il RINFORZO POSITIVO scelto deve essere dato SEMPRE (non si può rimandare, posticipare, dimenticare)

l'assegnazione del «bollino» deve essere immediata (al termine di ogni range orario)

Quali RINFORZI?

1) Gratificazione verbale
2) Attività creativa piacevole
3) Attività motoria piacevole
4) Tempo di gioco libero aggiuntivo
5) Possibilità di scegliere un'attività o un gioco solo tra quelli proposti da svolgere con la classe

COME PREVENIRLI?

STRATEGIE EFFICACI

Il miglioramento dello spazio aula:

Aiuta a prevenire comportamenti di noia o oppressione

attraverso la valorizzazione dello spazio nel quale gli studenti trascorrono molto tempo

E' possibile utilizzare:
- luci colorate
- una musica di sottofondo («Gandarva Veda»)
- decorazioni vivaci frutto del lavoro degli alunni

La riduzione degli STIMOLI AMBIENTALI:

Diventa importante per prevenire quel senso di «soffocamento» dovuto a troppe sollecitazioni ambientali

Soprattutto per quegli studenti che non riescono a discriminare e soddisfare tutti gli stimoli

Potrebbe essere utile:
- definire dei tempi per il silenzio
- utilizzare delle tecniche di concentrazione (libro «La scoperta delle emozioni»)
- definire dei tempi per l'uso dei materiali
- avere a disposizione solo i materiali che servono in quelle ore
- fare uso di tappetini per le attività rumorose

Definire, semplificare e arricchire il contesto

A volte il solo spazio aula risulta eccessivamente limitante per alcuni studenti

Sarebbe quindi opportuno arricchire il contesto di esperienza

Questo si potrebbe sostanziare nel fare:
- frequenti visite alla biblioteca o ad altre aule particolari della scuola
- utilizzando gruppi di lavoro/peer tutoring
- effettuando gite di istruzione
- usando spazi adiacenti alla classe
- avvalendosi di specialisti o consulenti esterni
- aprendosi al territorio

La semplificazione e la sistematizzazione dell'ambiente

L'ambiente dovrebbe essere quanto più possibile semplificato

I materiali dovrebbero essere facilmente accessibili, gli appendiabiti e i ganci abbassati, gli utensili e gli strumenti in uso agli studenti dovrebbero avere istruzioni d'uso, andrebbero semplificate le procedure complesse

L'ambiente educativo dovrebbe essere sistematizzato in modo adeguato

gli appendiabiti e i cestini vicino all'entrata, i materiali non utilizzati ben chiusi e riposti, disegnare percorsi obbligatori funzionali, sbarazzarsi degli arredi inutili.

Proporre dei percorsi e delle attività che mirino a far acquisire o potenziare le ABILITA' SOCIALI E RELAZIONALI di tutto il gruppo

Apprendere le regole elementari per la partecipazione a scambi sociali e ad attività basate sulla cooperazione

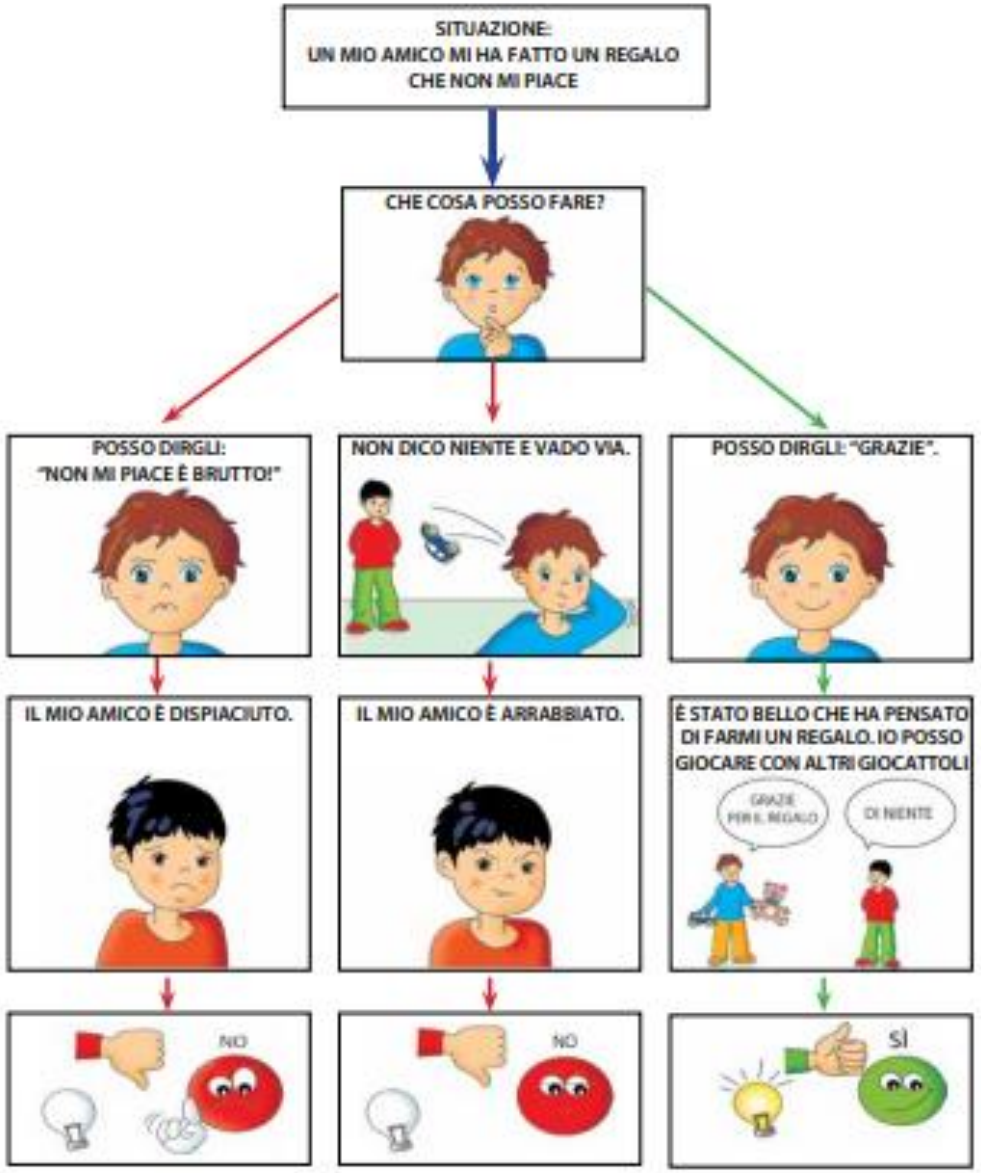
Sviluppare la capacità di interpretare il comportamento sociale degli altri

Imparare le abilità relative alla tempistica delle interazioni sociali

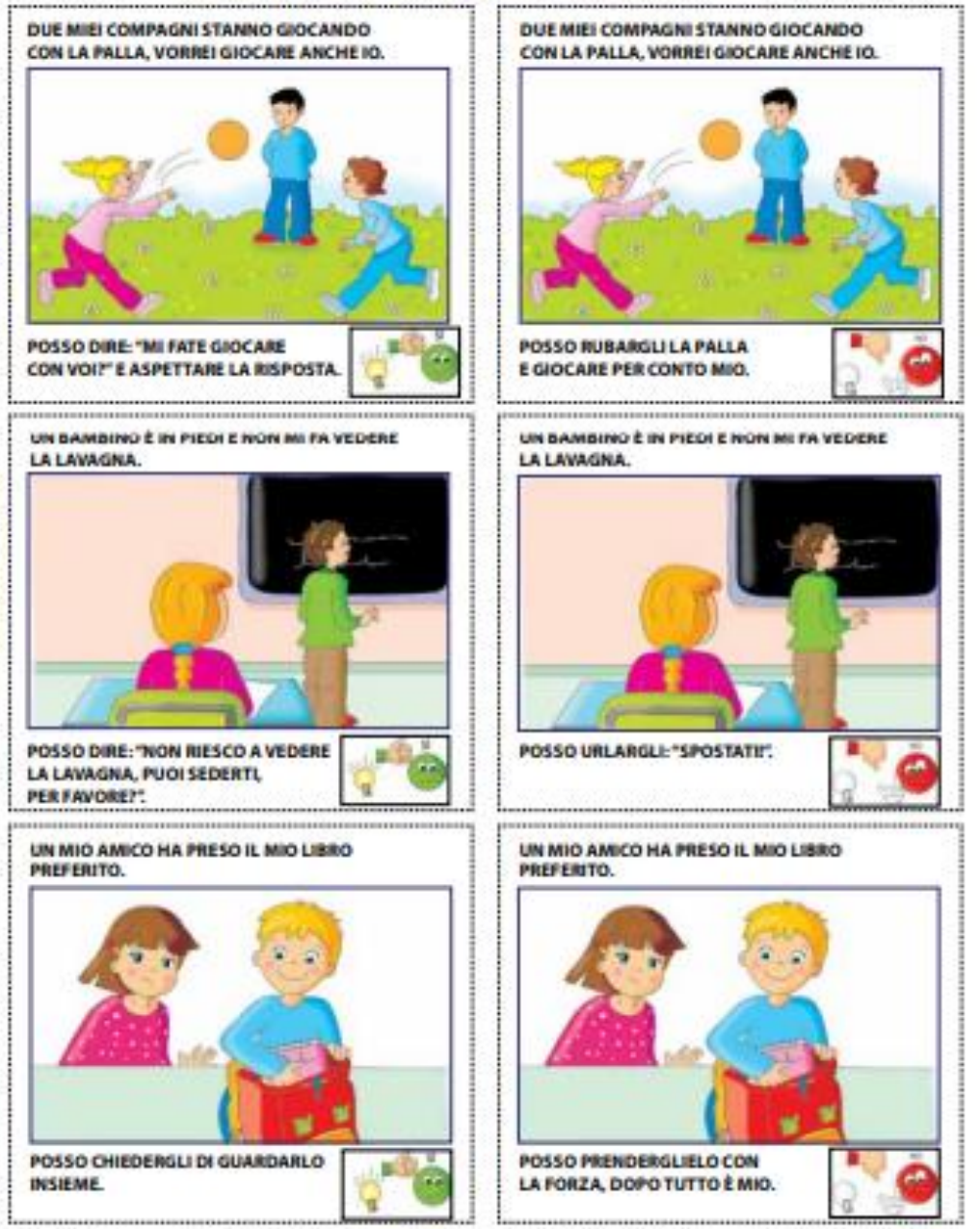
Sviluppare abilità di problem solving

Scegli come comportarti

- Leggi la situazione e scegli come comportarti.

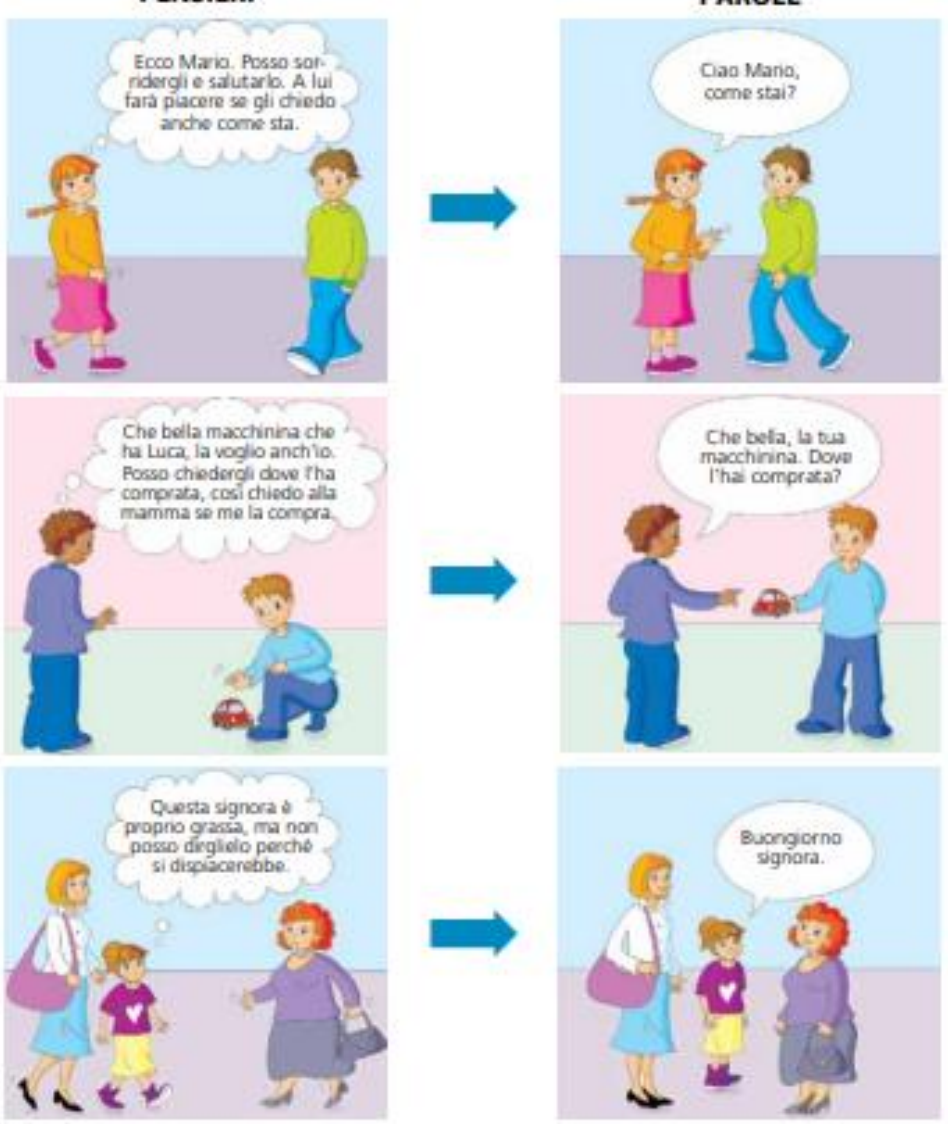


Carte per il gioco "È una buona idea?"

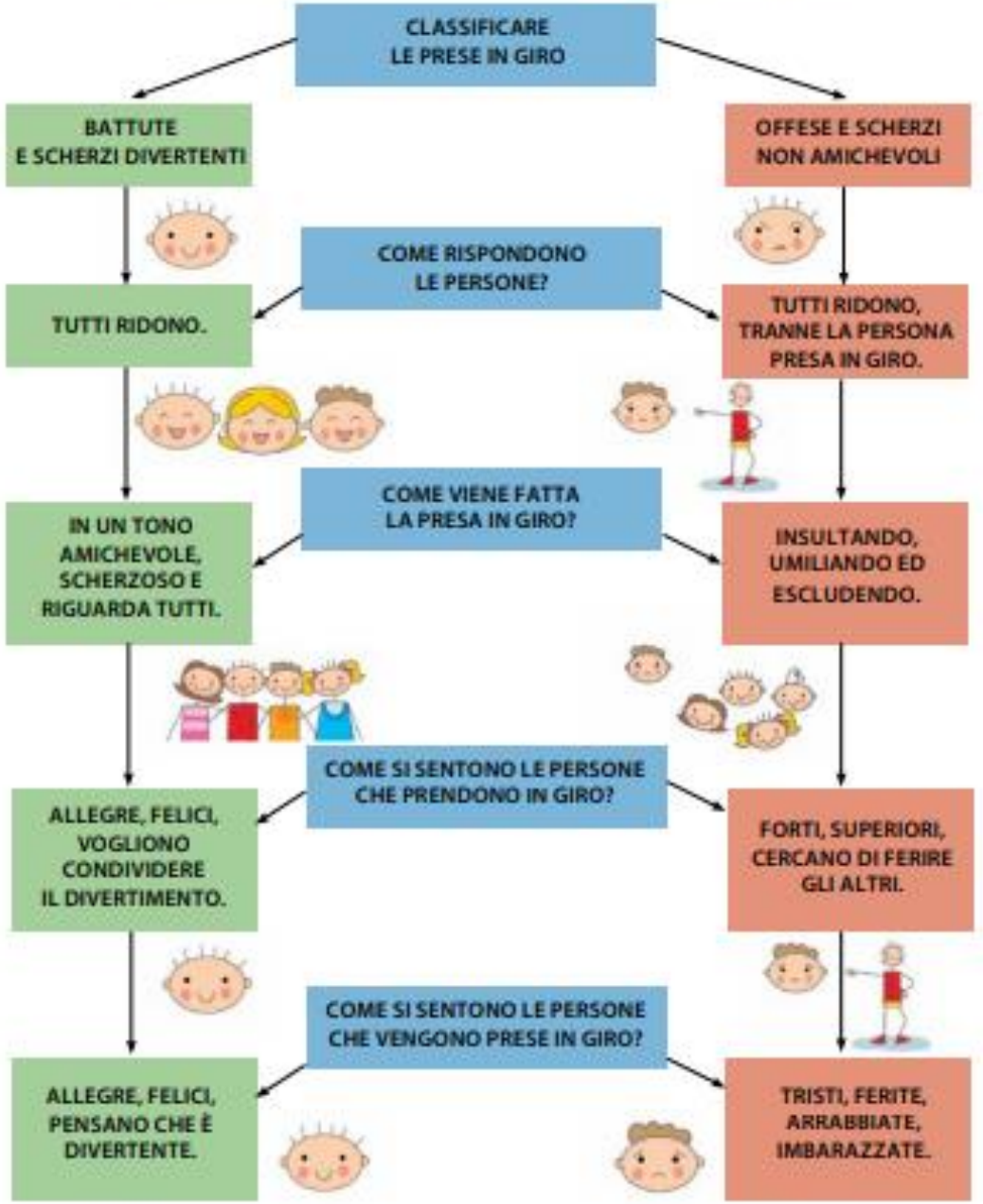


Scopri le differenze tra pensieri e parole

- Leggi i fumetti e scopri la differenza tra i pensieri e le parole del protagonista.



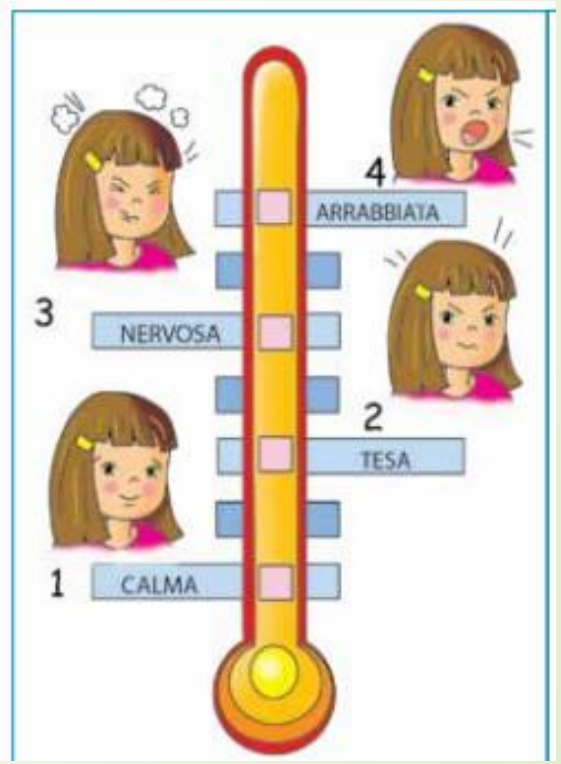
Schema per classificare le prese in giro



Comprendere le proprie EMOZIONI e imparare a comunicarle agli altri

Imparare a manifestare anche i sentimenti nel corso delle attività

Adattare il proprio comportamento in base alle emozioni espresse dagli altri



L'orologio
delle
emozioni
www.archivio-scuoladacolorare.it

SCATOLA DELLA
RABBIA

I bambini si sono vestiti in maschera e si divertono a fare scherzi e a tirarsi i coriandoli perché oggi si festeggia il Carnevale.

4. In una situazione simile, ti arrabbi se ti tirano i coriandoli? Che cosa fai?

☐ Tiro i capelli. ☐ Fuggo via. ☐ Mi metto a urlare.

☐ .....

5. Che cosa devo/non devo fare per controllarmi?

☐ Devo comprendere la situazione. ☐ Non devo tirare i capelli. ☐ Non devo fuggire via.

☐ Non devo mettermi a urlare. ☐ .....

6. Come ti sei comportato?

☐ Bene. ☐ Così così. ☐ Male.

Mentre andava in bicicletta il bambino è caduto e ha sbattuto un polso. Adesso sta piangendo, perché si sente triste.

4. In una situazione simile piangi anche tu per la tristezza? Che cosa fai?

☐ Mi viene il fiatone. ☐ Mi mordo. ☐ Mi dondolo.

☐ .....

5. Che cosa devo/non devo fare per controllarmi?

☐ Posso piangere un pochino per sfogarmi. ☐ Devo fare grossi respiri.

☐ Non mordermi. ☐ Non devo dondolarmi. ☐ .....

6. Come ti sei comportato?

☐ Bene. ☐ Così così. ☐ Male.

IL VISSUTO DEL DOCENTE: COME TUTELARSI

Riconoscere il proprio livello di stress è uno dei pilastri portanti per la gestione di situazioni problematiche e la presa di consapevolezza della sua presenza nella nostra quotidianità è importante per affrontare al meglio la vita scolastica.

Lo stress si manifesta soprattutto quando le richieste che provengono dall'esterno richiedono uno sforzo maggiore rispetto a quanto siamo in grado di dare e fare in quel momento.
In queste situazioni tutte **le abilità acquisite fino ad ora** (comunicative, relazionali, sociali, autoregolative) **possono subire una significativa riduzion**e.

La nostra capacità di far fronte a situazioni molto complesse dipende dalle nostre strategie di coping ossia l'insieme dei meccanismi adattativi che ogni individuo mette in atto per far fronte a problemi emotivi ed interpersonali con lo scopo di gestire, ridurre o tollerare lo stress ed il conflitto

Framework del Benessere

Fare attività fisica individuale per 2-3 ore

Avere un hobby assorbente per 2/3 ore alla settimana

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno

Meditare 10/15 minuti al giorno

Praticare uno sport di gruppo

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

CeDisMa

Centro studi e ricerche sulla Disabilità e Marginalità

Mangiare regolarmente 3 volte al giorno da seduti

Le 12 fasi del Burnout

Psicoadvisor

1. Ricerca di approvazione

Il lavoratore è sempre pronto ad assumersi nuove responsabilità. Vuole dare prova del suo valore.

2. Sovraccarico di lavoro

Non riesce a staccare la spina.

3. Trascura i suoi bisogni

Dorme poco, non ha orari di pranzo, mangia ciò che capita, trascura la sua vita sociale.

4. Sposta il problema

Non associa il suo malessere al lavoro. Si sente in ansia o nervoso senza saperne le cause.

5. Scala dei valori

Distorce i suoi valori. Amici e famiglia diventano marginali. Il tempo libero ha una minore importanza.

6. Negazione

Reputa i colleghi inefficienti. Diventa sempre più intollerante e aggressivo. Il contatto sociale diventa spinoso e difficile. Crede che i suoi problemi siano legati alla scarsità di tempo e risorse.

7. Ritiro

Poca o nessuna vita sociale. Alcol e droghe possono essere viste come unica via di fuga.

8. Comportamenti

Famiglia e amici si preoccupano: emergono chiari cambiamenti nel comportamento.

9. Perdita di personalità

Non dà valore a sé stesso, ne' agli altri. Non percepisce i suoi reali bisogni.

10. Vuoto interiore

Disconnesso dai suoi bisogni inizia a percepire un vuoto interiore che tenta di colmare con gesti estremi, una vita sregolata o con sostanze.

11. Depressione

Inizia a sentirsi sfinito, insicuro e senza punti di riferimento.

12. Burnout

Collasso mentale e fisico.

www.Psicoadvisor.com

NON TRASCURARE MAI IL PROPRIO BENESSERE. AI PRIMI SEGNALI DI MALESSERE PARLARNE SUBITO CON LE PERSONE CHE CI SONO VICINE, CONDIVIDERE PENSIERI, PREOCCUPAZIONI, DISAGI SIA SUL LUOGO DI LAVORO SIA IN AMBITO PRIVATO

NON ESSERE MAI AUTOREFERENZIALI: CONDIVIDERE SEMPRE QUANTO PIU' POSSIBILE CI AIUTA A TUTELARE IL NOSTRO BENESSERE

GRAZIE

Bibliografia e sitografia:

- Dettori F., Carboni F., *I disturbi del neurosviluppo e del comportamento. Sapere medico e pedagogico didattico al servizio dell'inclusione scolastica*, Franco Angeli Editore, 2021
- Muratori P., Papini M., *DOP Disturbo Oppositivo Provocatorio. Cosa fare (e non). Guida rapida per insegnanti. Scuola primaria,* Erickson 2023
- Muratori P., Lambruschi F., *I disturbi del comportamento in età evolutiva,* Erickson 2020
- Tagliabue A., *La scoperta delle emozioni. Un viaggio di educazione affettiva assieme ai bambini,* Erickson 2003
- Vivanti G., Bonci B., Centra R., Cottini L., *Autismo come e cosa fare con bambini e ragazzi a scuola*, Erickson 2013
- https://www.youtube.com/watch?v=2AdryVU3Y4M «La gestione dei comportamenti problema a scuola» – UPS Istituto Psicologia