

# PREMIO O PUNIZIONE: QUESTO È IL PROBLEMA!



*Ecco dei consigli su come rispondere ai comportamenti scorretti (ma anche a quelli corretti) dei propri figli*

## LE CONSEGUENZE CHE SEGUONO UN COMPORTAMENTO

I genitori spesso si pongono molte domande su quale siano le strategie educative più corrette: devo punire i miei figli quando sbagliano? Come faccio a far capire loro che quel comportamento è scorretto? Le punizioni sono efficaci? Come devo reagire se mio figlio sbaglia?

Come si nota subito leggendo rapidamente le domande sopra elencate, la maggior parte degli interrogativi che i genitori si pongono si riferiscono a cosa sia più giusto fare in seguito ad un comportamento sbagliato: poche volte, infatti, essi agiscono al fine di prevenire i comportamenti scorretti, incentivando quelli corretti.

La gestione delle conseguenze positive e negative di un comportamento costituisce lo strumento più efficace che chi ricopre il ruolo di educatore, sia un insegnante, un genitore o un professionista, ha a disposizione per promuovere comportamenti adeguati e ridurre quelli inappropriati.

Quando si parla di conseguenze di un comportamento ci si riferisce ai rinforzi o alle punizioni che seguono tale comportamento.

## I RINFORZI

Con il termine "rinforzo" si fa riferimento a qualsiasi oggetto (es. giocattolo) o situazione-premio (es. andare al cinema) che favorisce la ricomparsa di un dato comportamento.

E' importante che i genitori non dimentichino mai che, anche non volendo, possono rinforzare un comportamento del figlio; è quindi utile che essi prestino particolare attenzione a come reagiscono alle azioni, più o meno corrette, messe in atto dal loro bambino, al fine di evitare di rinforzare

un comportamento sbagliato o di non rinforzare adeguatamente uno giusto.

I rinforzi possono essere suddivisi nelle seguenti categorie:

- **Consumabili:** cioccolatini, caramelle, dolci, patatine...
- **Tangibili:** premi materiali (ad es. giochi, vestiti, ecc.).
- **Dina mici:** attività gratificanti o privilegi particolari che hanno una valenza positiva per la persona che ne beneficia (ad es. usare il computer, andare al cinema, ecc.).
- **Simbolici:** bollini o gettoni premio che una volta accumulati vengono scambiati con premi tangibili o danno diritto a qualche forma di rinforzo dinamico (vedi Token Economy)
- **So c i a li :** manifestazioni di approvazione e di affetto (ad es. complimenti, sorrisi, carezze, elogi, riconoscimenti, ecc.)
- **Informativi :** feedback sull'effetto dell'azione.

Il rinforzo è particolarmente utile per promuovere la messa in atto del comportamento desiderato, ma risulta efficace solo se viene erogato subito dopo la messa in atto di un comportamento osservabile ben preciso. Quindi nella somministrazione del rinforzo i genitori devono stare particolarmente attenti a due aspetti:

- il rinforzo deve essere dato entro tempi brevi dalla messa in atto del comportamento
- il rinforzo deve riferirsi ad un comportamento definito, e non ad una descrizione generale come ad esempio "essere educati" o "essere pazienti"....

Un buon rinforzo è facilmente disponibile, è stato scelto dal bambino ed è quindi in linea con la sua età e con i suoi interessi.

L'incoraggiamento e altre forme di attenzione positiva che il genitore può rivolgere al figlio risultano di fondamentale importanza in ambito educativo. L'attenzione positiva è molto "economica", può consistere in un semplice sorriso, un cenno affermativo del capo, una mano sulla spalla, ed è ben accettata e desiderata da tutti i ragazzini. Elargire lodi e riconoscimenti può sembrare semplice, ma l'uso organizzato e sistematico di tale attenzione richiede grande abilità: è importante lodare il

comportamento (es. "oggi sei stato bravo a rimettere a posto tutti i vestiti") e non il bambino in sé, andando a specificare bene quali sono gli aspetti ritenuti particolarmente positivi. Sarebbe preferibile utilizzare parole sempre diverse, allo scopo di evitare che tali rinforzi verbali assumano il carattere di una "filastrocca" conosciuta e quindi non più ascoltata.

In fase iniziale, le prime volte in cui si prova ad insegnare un certo comportamento, lode ed incoraggiamento non sono sufficienti; è necessario, cioè, ricorrere a premi tangibili più potenti, come ad esempio l'acquisto di un giocattolo desiderato a lungo, una gita in un posto amato dal ragazzo, la possibilità di passare più tempo a svolgere un'attività piacevole...

### LA TOKEN ECONOMY

La Token Economy è un programma di gratificazione estremamente utile per migliorare un comportamento messo in atto da un bambino. Esso consiste nella somministrazione di figurine, adesivi, gettoni o altre ricompense tangibili, subito dopo la messa in atto del comportamento, che poi il bambino potrà convertire con il premio desiderato e concordato precedentemente con il genitore.

Un buon programma di gratificazione è:

- *espresso in termini positivi*: prevede cioè la definizione di ciò che il bambino deve fare e non di ciò che non deve fare.
- *coerente*: rispetta cioè ciò che è stato stabilito in fase iniziale. Ad esempio se è stato stabilito che il bambino prende un gettone se ripiega i vestiti, esso lo riceverà anche se ha picchiato il fratellino perché si tratta di un altro comportamento che non è oggetto del patto iniziale
- *realistico*: deve cioè includere degli obiettivi raggiungibili per il bambino, con un po' di impegno, perché se esso percepisce tali obiettivi come irraggiungibili non sarà motivato ad impegnarsi.
- *creativo*: costruito, cioè dal bambino, in linea con il suo modo di essere.

I vantaggi principali di questa tecnica sono:

-contribuisce all' aumento dell' autostima del figlio

-consente ai bambini di esercitare il loro bisogno di autonomia, in quanto viene data loro la possibilità di scegliere come comportarsi, senza costringerli.

- rende più piacevoli le interazioni genitore-figlio

-da al bambino la possibilità di scoprire il piacere di impegnarsi per raggiungere un obiettivo.

Il dubbio che hanno però molti genitori rispetto all' utilizzo di questa tecnica riguarda la paura che i figli possano abituarsi ai premi, arrivando a pretenderli ogni volta che mettono in atto l' azione corretta. In realtà è opportuno specificare che i premi rappresentano per i bambini solo un incentivo iniziale e temporaneo che li spinge a provare una certa modalità di comportamento. Dopo aver messo in atto il comportamento un po' di volte essi si renderanno conto che non è così impegnativo, come pensavano, ma anzi è vantaggioso perché riduce la conflittualità con i genitori; saranno, quindi, motivati a riproporlo, anche se non ottengono un vantaggio materiale.

### E LE PUNIZIONI?

Arrivati a questo punto probabilmente i genitori hanno un dubbio: " Si è parlato solo di premi e rinforzi... quindi? Non devo punire mai mio figlio?".

Vediamo il motivo per cui la risposta a questa domanda non è così scontata...

La punizione rappresenta tutto ciò che riduce la probabilità che un comportamento venga ripetuto; essa consiste o nell' introduzione di qualcosa di spiacevole o nella riduzione\ eliminazione di qualcosa di piacevole.

Numerose ricerche hanno dimostrato che ha un effetto minore, rispetto al rinforzo, nell'insegnamento dei comportamenti, in quanto, indica i comportamenti da evitare, ma non suggerisce delle alternative comportamentali più funzionali. L' eccessiva tendenza al rimprovero o alla punizione può rendere il clima familiare sgradevole; punizioni dure e frequenti possono persino incrementare l'atteggiamento di sfida del bambino. La punizione che prevede la sottrazione di premi o privilegi è da

preferire a quella che prevede la somministrazione di conseguenze sgradevoli.

Anche se non ha la stessa efficacia del rinforzo, non significa che sia inutile; ci sono delle situazioni in cui risulta, infatti, necessaria: o quando il comportamento messo in atto dal ragazzo è potenzialmente pericoloso per sé stesso o per gli altri o quando tale comportamento inadeguato produce un'immediata conseguenza positiva, che rafforza la sua messa in atto ed aumenta la probabilità che venga ripetuto in futuro. In tutti gli altri casi, la punizione somministrata singolarmente risulta inefficace, ma può, invece, essere integrata con l'elargizione di ricompense, in presenza di comportamenti desiderabili. Ciò è particolarmente funzionale in quanto insegna al bambino quali sono le abilità appropriate e riduce la comparsa di altri problemi comportamentali.

Il rimprovero è probabilmente la forma più frequente di conseguenza negativa, ma la sua efficacia può variare considerevolmente da caso a caso. Sono molto frequenti alcuni errori nella somministrazione del rimprovero che ne invalidano l'efficacia:

- fare rimproveri troppo lunghi, saturando il bambino che, alla fine, non ascolta neanche ciò che gli viene detto;
- rimproverare urlando, insegnando così al bambino tale modalità comunicativa;
- rivolgere commenti svalutativi sul bambino, trascurando di specificare il comportamento indesiderabile.

I rimproveri, al contrario, sembrano essere più efficaci quando sono dati mantenendo il contatto oculare e avvicinandosi fisicamente al bambino.

Soprattutto nel caso di bambini piccoli, che ad esempio fanno capricci per ottenere un gioco o un dolcetto, anziché punirli, può essere vantaggioso decidere di ignorarli in modo strategico. La tecnica dell'attenzione differenziale consiste nel prestare attenzione al bambino quando si comporta correttamente e nel non prestare attenzione quando mette in atto un comportamento inadeguato. Essa risulta adatta per comportamenti-problema di lieve entità, specialmente quando il comportamento inadeguato del bambino sembra essere rinforzato

dall'attenzione che esso riceve dall' ambiente. L'ignorare strategico non implica semplicemente evitare di notare il comportamento, ma funziona meglio in combinazione con l'incoraggiamento positivo: per esempio lodando il bambino quando rispetta una richiesta del genitore e distogliendo l'attenzione da lui quando invece si rifiuta, cominciando ad urlare . Per ovvi motivi, questa procedura non va applicata quando il comportamento indesiderabile del bambino implica un rischio per la sua incolumità fisica o per quella degli altri.

Guida per i genitori