

Guida

TOKEN ECONOMY - Un programma che ha la finalità di incentivare i comportamenti corretti e funzionali quando c'è la necessità di estinguere dei comportamenti problema.

È uno strumento che si può sempre utilizzare nell'età evolutiva, ma si apprezza ancora di più la sua efficacia con i bambini/ragazzi con ADHD o che hanno difficoltà a regolare i propri comportamenti o a controllare le proprie reazioni emotive.

Il funzionamento della token economy è semplice e personalizzabile in base ai bambini/studenti.

Cos'è la token economy?

La token economy è un programma comportamentale che ha solide basi scientifiche, negli anni la psicologia ha studiato la sua efficacia nel campo dell'analisi comportamentale. Il suo più grande vantaggio è la semplicità, il programma può essere messo in pratica con successo, a patto di seguirne in modo scrupoloso le regole.

La logica che sta alla base della token economy è che ogni persona adotta più volentieri un dato comportamento se sa che riceverà una ricompensa. Una ricompensa molto gradita al bambino/ragazzo rappresenta un forte incentivo e lo spinge ad adottare il comportamento richiesto dall'adulto.

Il programma di token economy si evolve nel tempo, sia perché i cambiamenti aiutano a tenere alta la motivazione del bambino, sia perché bisogna accompagnare gradualmente il soggetto a slegarsi dalla ricompensa immediata, che pian piano può essere sostituita dai rinforzi sociali, come ad esempio un riconoscimento o parole di incoraggiamento.

Il funzionamento della token economy

La finalità della token economy è ottenere da parte dei bambini/ragazzi un dato comportamento, da definire con chiarezza fin dall'inizio. Si prepara quindi una tabella da appendere in un luogo visibile e accessibile ai bambini/ragazzi, così ogni volta che tengono il comportamento desiderato, ricevono un token da incollare sulla "tabella dei buoni comportamenti".

Una volta ottenuto un certo numero di token definito in partenza, i bambini/ragazzi riceveranno una ricompensa o rinforzatore. Con un numero maggiore dei token otterranno invece una ricompensa più grande e così via.

La chiarezza è un aspetto fondamentale, infatti bisogna definire fin da subito ogni regola e in particolar modo le tempistiche per riscattare la ricompensa finale. La token economy non funziona quando è troppo difficile ottenere i token e il rinforzatore, perché è importante che i bambini/ragazzi partecipino attivamente e mantengano alta la motivazione.

Innanzitutto il team docente deve definire e condividere chiaramente le regole per evitare richieste differenti che possono disorientare i bambini/ragazzi.

I passi per mettere in pratica la token economy

1. Individuare i comportamenti desiderati dai bambini/ragazzi

Prima di iniziare il programma di token economy bisogna individuare chiaramente i comportamenti desiderati. Essi devono essere individuati nella classe, in seguito ad una attenta osservazione dei comportamenti non adeguati. Si può trattare all'inizio di azioni semplici. Alcuni esempi di comportamenti target che si possono incentivare con la token economy:

- Svolgere l'attività proposta;
- Non interrompere la lezione;
- Restare seduti;
- Non correre durante l'intervallo;
- Alzare la mano per chiedere qualcosa, intervenire;
- Scrivere i compiti nel diario.

Una regola chiave per il buon funzionamento della token economy è definire i comportamenti desiderati in modo specifico. Ad esempio "fare i bravi" è un comportamento troppo generico e non quantificabile, infatti non permette di definire con chiarezza se il comportamento target è stato eseguito oppure no.

In classe non c'è un solo allievo. Bisognerà dunque stare attenti nell'usare questo strumento, per evitare che sia utile per qualcuno e dannoso per altri, anche perché, all'interno di un gruppo, è difficile che una strategia sia utile per qualcuno e dannosa per qualcun altro. Se è dannosa per qualcuno, finirà per esserlo per tutti.

Nella classe i bambini/ragazzi hanno comportamenti diversi, è importante diversificare le richieste: quello che di solito sta attento per tre minuti riceverà un token quando starà attento cinque. Quello che di solito sta attento cinque minuti riceverà un token quando starà attento dieci. Quelli che di solito, con fatica, riescono

2. Preparare token e tabella dei buoni comportamenti

I token andranno incollati in una tabella, che dev'essere ben visibile. Vedere spesso la tabella può aiutare i bambini/ragazzi a ricordarsi del programma dei comportamenti.

Tabella dei comportamenti 1

Tabella dei buoni comportamenti

SCRIVERE TUTTI I COMPITI SUL DIARIO							UN SET DI EVIDENZIATORI
ESSERE PIÙ GENTILE							
NON DIMENTICARE QUADERNI, LIBRI O MATERIALE A CASA							

Tabella dei comportamenti 2

TABELLA DEI BUONI COMPORTAMENTI 

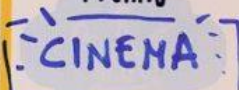
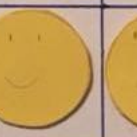
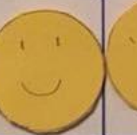
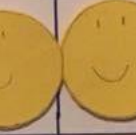
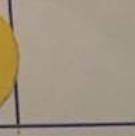
Obiettivo METTERE IN ORDINE i GIOCHI	★	★	★					Premio LECCA LECCA 
Obiettivo ESSERE GENTILE CON ALYSSA	★	★	★	★	★	★	★	Premio  CARAMELLA
Obiettivo ASSAGGIARE CIBI NUOVI	★	★						Premio 1€ 
Obiettivo AIUTARE MAMMA E PAPA'	★	★	★	★				Premio CINEMA 
Obiettivo BUONE AZIONI VARIE	★	★	★	★	★			Premio UN GIORNALINO 

Tabella dei comportamenti 3

Tabella dei BUONI COMPORTAMENTI

	Lunedì	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA	PREMIO
OBIETTIVO								
OBIETTIVO								
OBIETTIVO								

3. Definire la ricompensa (o più di una)

La ricompensa, chiamata anche rinforzatore, è un premio che i bambini/ragazzi otterranno al raggiungimento di un numero definito di token. Dev'essere qualcosa che desiderano molto, come ad esempio un giocattolo o un'esperienza.

La scelta del rinforzatore dev'essere strettamente legata ai gusti e alle preferenze dei bambini/ragazzi, così da diventare un incentivo efficace. Alcuni esempi di ricompensa da cui prendere ispirazione:

- Una figurina;
- L'utilizzo di un gioco particolare;
- La visione di un film;
- L'uscita sul territorio in un luogo particolarmente interessante.

Se non si ha la possibilità di offrire un oggetto o un'esperienza particolare, il rinforzatore può anche essere una nota di merito.

I rinforzatori possono anche essere più di uno, in modo che per ottenere un rinforzatore più grande sia necessario un numero maggiore di token. È un meccanismo che ricorda vagamente le raccolte a punti, ma è finalizzato ad ottenere dei risultati di lunga durata sul piano del comportamento. Si tratta di associare più rinforzatori in modo graduale.

Le regole violate – obiettivo non raggiunto

Cosa fa l'insegnante quando l'obiettivo non è raggiunto? Quando la regola è violata? Quando l'allievo emette un comportamento inadeguato?

Se l'insegnante urla, strepita e mette note a raffica si gioca la relazione con gli allievi e, forse, anche con le famiglie, e probabilmente peggiora lo stato emotivo dei bambini/ragazzi e abbassa la loro autostima e la loro motivazione.

Se gli lasciano fare quello che vogliono o peggio ancora li gratificano, i bambini/ragazzi continueranno a comportarsi in modo inadeguato. Forse gli insegnanti pensano di non gratificare mai comportamenti inadeguati, ma si sbagliano. Se mandano fuori dall'aula un bambino che si è comportato male, forse gli stanno insegnando che quando è stufo di ascoltare la lezione, il modo più semplice per lui è comportarsi male. Se fanno del sarcasmo quando l'allievo si mette scioccamente al centro dell'attenzione, forse gli insegnano che il modo migliore per stare al centro dell'attenzione è fare lo sciocco.

In questi casi la struttura rigorosa della token economy può dare una mano agli insegnanti. In estrema sintesi: ti comporti bene, guadagni un token; ti comporti male, lo perdi.

Regole di base della token economy

1. Il cartellone e i token

Una token economy dovrebbe essere bella a vedersi. Deve essere un bel cartellone appeso in classe sul quale vedere costantemente quanto manca al raggiungimento del traguardo. Un foglietto di carta stropicciato e dimenticato in qualche cassetto della cattedra, dove segnare una crocetta accanto al nome di chi si comporta bene, non è efficace.

I token devono essere pronti in modo che siano a disposizione nell'immediato.

Parallelamente ogni bambino/ragazzo può anche realizzare un proprio passaporto dove annotare i token guadagnati.

2. Gli obiettivi da raggiungere – regole chiare fin da subito

Per ottenere la piena partecipazione dei bambini/ragazzi alla token economy, bisogna chiarire fin dall'inizio le regole. **In una token economy gli obiettivi devono essere semplici, chiari, volti al positivo e illustrati graficamente.** Inoltre, devono essere personalizzati e non uguali per tutti i bambini/ragazzi della stessa classe.

Dev'essere chiaro che ogni comportamento desiderato e definito in partenza, permetterà di ottenere un token. Allo stesso modo i bambini/ragazzi devono sapere che riceveranno il rinforzatore dopo avere ottenuto un certo numero di token.

I docenti non solo devono chiarire le regole fin da subito, ma devono anche rispettarle in modo scrupoloso. Si tratta di un accordo in piena regola e solo se gli adulti rispettano le regole, i bambini/ragazzi saranno invogliati a fare lo stesso.

3. La token economy nella classe – la differenziazione degli obiettivi

Usare la token economy per tutti i bambini/ragazzi di una classe presenta dei rischi, quando il programma non è studiato con attenzione. Se gli obiettivi sono uguali per tutti e chi guadagna più token vince, il risultato sarà che il bambino che avrebbe più bisogno di migliorare, quello più in difficoltà, non arriverà mai primo. Questa gestione competitiva della token economy farà male a tutti. Farà male ai bambini difficili che

non saranno mai adeguatamente rinforzati, e farà male al primo della classe che già riceve una quantità spropositata e alla fine dannosa di rinforzatori. D'altra parte, se gli obiettivi sono ben calibrati sulle caratteristiche di ogni bambino/ragazzo, ma poi la gestione competitiva della token porterà a vincere il primo che raggiunge l'obiettivo, i più bravi protesteranno per quella che sembrerà loro un'ingiustizia: perché io per vincere devo stare fermo e attento per un'ora e a Luca bastano dieci minuti? La soluzione di questo problema sta nella struttura stessa della token economy: obiettivi personalizzati, ma vittoria cooperativa. **Nessuno può vincere da solo, nemmeno se riuscisse ad accumulare un milione di token. Per vincere è necessario arrivare tutti al traguardo.** Così, anziché competere e lamentarsi, i bambini inizieranno ad aiutarsi a vicenda in modo che tutti raggiungano i propri obiettivi: fino al punto di proporre all'insegnante di regalare token ai compagni che sono rimasti un po' indietro.

3. La distribuzione dei token

Le tempistiche sono un aspetto importante cui prestare attenzione. Il token dev'essere dato ai bambini/ragazzi non appena hanno tenuto il comportamento desiderato, senza tempi di attesa. Attraverso questo processo impareranno gradualmente ad attendere per la gratificazione vera e propria, che è rappresentata dalla ricompensa o rinforzatore.

4. Token + rinforzo sociale

L'obiettivo finale della token economy è fare in modo che il comportamento desiderato diventi un'abitudine e non sia sempre legato al token o al desiderio della ricompensa finale. È per questo motivo che bisogna accompagnare il token ad un rinforzo sociale.

Il rinforzo sociale può essere un pollice in alto, una pacca sulla spalla, un "dare il cinque", delle parole motivanti (ad esempio "Ottimo lavoro!" o "Ben fatto!").

Col tempo e gradualmente il rinforzo sociale andrà a sostituire il token.

L'obiettivo non è che i bambini/ragazzi continuino ad avere bisogno della token economy per tutta la vita. Un insegnante e una classe possono aver bisogno di un programma così strutturato per un quadrimestre, più spesso per un intero anno scolastico e talvolta (il mondo è pieno di classi difficili) anche per più anni. Ma l'obiettivo finale di qualsiasi progetto educativo è che gli allievi imparino a camminare sulle loro gambe.

5. Un traguardo è sempre un traguardo parziale

Si può sempre migliorare e non ci si deve mai sedere sugli allori. Capita a volte di sentir dire, da chi non apprezza questi metodi basati sulla gratificazione sistematica, che in questo modo si abbassa sempre l'asticella, si pretende sempre meno dagli allievi, ci si accontenta sempre di quel poco che il bambino dà e così si blocca il suo sviluppo e non si coltivano le sue potenzialità. Niente di più falso. Se un programma di token economy è fatto bene, all'inizio, ovviamente ci si accontenta di quello che ogni bambino/ragazzo può dare. Nella metafora del salto in alto si può anche fissare l'asticella a dieci centimetri da terra, se il bambino non riesce a fare di meglio. Ma appena impara a saltare dieci centimetri ed è rinforzato per questo risultato, l'asticella non si abbassa di certo. Si alza, naturalmente! Si porta a quindici centimetri e adesso solo se il bambino salta quindici centimetri continuerà a ricevere il token. E poi si alzerà a venti... **L'insegnante deve prevedere dei livelli. Come in un videogioco, quando i bambini diventano più bravi il livello sale e a quel punto guadagnare i token sarà più difficile.**

6. I comportamenti inadeguati degli allievi

Una nota al giorno deteriora la relazione con l'allievo, svaluta la nota come si svaluta una moneta quando se ne stampa troppa e ne vanifica così l'efficacia. Ci sono poi punizioni particolarmente pericolose. Sono particolarmente pericolose quelle che umiliano il bambino punendo lui come persona piuttosto che il suo comportamento sbagliato. Sono particolarmente pericolose quelle che prevedono l'applicazione proprio di attività che la scuola dovrebbe motivare (il compito «di punizione», lo scrivere «per punizione»). Sono particolarmente pericolose quelle che sono punitive nella testa dell'insegnante, ma in realtà costituiscono spesso dei rinforzatori in quella del bambino («ti caccio fuori dalla classe»).

E allora? Fermo restando che è meglio premiare un comportamento adeguato che punirne uno inadeguato, fermo restando che i rinforzatori, all'interno di una relazione educativa, dovrebbero essere più numerosi delle punizioni, ci sono due accortezze tecniche che possono rendere la punizione più efficace e meno pericolosa.

Prima accortezza

Utilizzare meno le punizioni di tipo A, quelle che puniscono dando qualcosa al bambino (una nota, una pagina in più da studiare). **Utilizzare di più le punizioni di tipo B. Sono quelle che puniscono togliendo qualcosa al bambino** (nell'educazione familiare la televisione, un videogioco, il cellulare). Le punizioni di tipo B hanno meno controindicazioni, ma sono difficili da usare in ambito scolastico. Si può togliere la

ricreazione, ma questa è una tipica punizione che produce un sacco di effetti negativi. **La token economy può dare una grossa mano all'insegnante, perché all'interno di un programma di token economy erogare una punizione di tipo B diventa facilissimo. È sufficiente multare un bambino di un token quando si comporta in modo inadeguato.**

Seconda accortezza

La punizione non deve mai arrivare all'improvviso, come un fulmine a ciel sereno. Le punizioni improvvise, sotto le quali c'è spesso un'emozione non riconosciuta o mal gestita dell'insegnante, possono fare molto male. **La punizione deve essere annunciata. Il bambino/ragazzo deve sapere cosa lo aspetta se si comporterà in modo inadeguato. Deve essere avvertito, quando si comporta male, che se continua così per l'insegnante sarà inevitabile punirlo.** Deve anche sentire che l'insegnante sta facendo di tutto per evitargli la punizione; che gli dispiace dovergliela dare; che gliela darà solo quando proprio non potrà farne a meno: «Attento! Sei in una zona di pericolo, se continui così non potrò far altro che toglierti un gettone».

Generalizzare il comportamento desiderato dopo la token economy

La token economy non può e non deve durare per sempre. In modo graduale i bambini/ragazzi devono imparare ad adottare i comportamenti desiderati senza aspettarsi token e ricompense, ma solo un rinforzo sociale.

Quando si imposta un buon programma di token economy, si deve quindi pensare a come accompagnare i bambini/ragazzi verso una fase intermedia, in cui si slegano gradualmente dal programma comportamentale e iniziano ad adottare i comportamenti target senza bisogno di rinforzo tangibile.

Dopo che i comportamenti desiderati sono stati assimilati, nel tempo la consegna dei token deve diventare intermittente e sempre più sporadica. Bisogna affrontare questa fase intermedia con grande sensibilità, facendo sentire i bambini/ragazzi fieri di sé stessi per le nuove competenze acquisite.

Ovviamente resta sempre la possibilità di individuare nuovi comportamenti target e iniziare un nuovo programma di token economy per assimilarli. Con la crescita, i bambini/ragazzi si trovano ad affrontare situazioni nuove e sfide sempre diverse.