

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**QUADERNO
DI ESERCIZI
PER VINCERE
L'ANSIA SOCIALE**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



Stili educativi

Indica con una crocetta i quattro aggettivi che descrivono maggiormente lo stile educativo delle tue figure di riferimento.

Come era...	Genitore 1	Genitore 2
• Protettivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Critico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Difensivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Premuroso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Diligente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zelante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sempre presente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Eccessivamente attento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Valutativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Esigente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Giudicante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Iper-responsabile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Invadente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Permissivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(continua)

- Punitivo
- Mortificante
- Avvilente
- Scoraggiante
- Umiliante
- Pedante
- Pignolo

- Dal mio **ambiente familiare** ho imparato che per essere accettato devo...

Dalle mie **esperienze di apprendimento** dirette o indirette (osservando gli altri) ho imparato che:

- le persone sono solitamente...

- il mondo è un posto...



La Scala Liebowitz per l'ansia sociale

Indica nella colonna *Ansia* quanto ogni situazione descritta ti rende ansioso o spaventato (0 = nessuna ansia; 1 = ansia lieve; 2 = ansia moderata; 3 = ansia grave). Nella colonna *Evitamento* indica quando hai evitato ciascuna situazione (0 = mai; 1 = qualche volta; 2 = spesso; 3 = quasi sempre). Se devi valutare una situazione di cui non hai esperienza, prova a immaginare cosa succederebbe se dovessi affrontarla. Rispondi facendo riferimento all'ultima settimana. Somma i punteggi di ogni colonna poi calcola il punteggio totale per ricavare il tuo livello di ansia sociale.

Settimana: dal _____ al _____

	Ansia	Evitamento
1. Telefonare in pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Partecipare a un'attività in piccolo gruppo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mangiare di fronte ad altre persone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bere con altri in pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Parlare con qualcuno che ha una posizione di autorità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Recitare, esibirsi o parlare davanti a un pubblico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(continua)

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 7. Andare a una festa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Lavorare mentre si è osservati | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Scrivere mentre si è osservati | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Telefonare a qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Parlare di persona con qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Incontrare persone sconosciute | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Urinare in un bagno pubblico | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Entrare in una stanza dove ci sono già altre persone sedute | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Essere al centro dell'attenzione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Prendere la parola in una riunione | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Sottoporsi a un esame scritto | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Esprimere disaccordo o disapprovazione verso qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Guardare negli occhi qualcuno che si conosce poco | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Esporre una relazione davanti a un gruppo di persone | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Conoscere qualcuno per iniziare una relazione sentimentale/ sessuale | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(continua)



• Step 1 - Misurare l'ansia sociale

22. Restituire della merce in negozio

23. Dare una festa

24. Respingere un venditore molto insistente

Punteggio della tua ansia: _____

Punteggio del tuo evitamento: _____

Punteggio totale: _____

Punteggio

Tra 55 e 64: ansia sociale moderata

Tra 65 e 79: ansia sociale marcata

Tra 80 e 95: ansia sociale grave

> di 95: ansia sociale molto grave