

Le carte Flow

Istruzioni

Eva Benso

Uno strumento per psicologi,
mental coach, logopedisti, TNPEE,
insegnanti, educatori e genitori



Metodo Benso



Erickson

Progettazione/editing

Sara Lisa Di Mario

Progetto grafico e impaginazione

Leonardo Michelon

Direzione artistica

Giordano Pacenza

© 2026 Edizioni Centro Studi Erickson S.p.A.

Via del Pioppeto 24

38121 TRENTO

Tel. 0461 951500

www.erickson.it

info@erickson.it

ISBN: 978-8-859-05029-2

Finito di stampare nel mese di febbraio 2026
in Cina per conto di Leo Paper Products Ltd

Contenuto

258 carte, suddivise in:

- 72 carte numero da 0 a 5 omogeneo (colore della carta uguale al colore del contenuto)
- 12 carte numero da 0 a 5 disomogeneo (colore carta diverso da colore contenuto)
- 12 carte **cambio**
- 4 carte **jolly**
- 26 carte stroop (numeri e lettere)
- 16 carte simboli omogenei (colore carta uguale a colore simboli)
- 4 carte simboli disomogenei (colore carta diverso da colore simboli)
- 20 carte animali omogenei (colore carta uguale a colore animale)
- 10 carte animali disomogenei (carta colorata e animale nero)
- 20 carte dadi
- 20 carte numero da 6 a 10 omogeneo
- 30 carte doppia sillaba
- 12 carte vuote personalizzabili



Alcune carte contenute all'interno della scatola

Introduzione al Metodo Benso®

a cura di Francesco ed Eva Benso

Il Metodo Benso® è una metodologia aperta, che si adatta alla persona, ai suoi ritmi e ai suoi bisogni evolutivi e clinici. Discende direttamente dai modelli proposti dalle neuroscienze cognitive, nelle quali emerge come il rafforzamento delle funzioni cognitive ed esecutive favorisca lo sviluppo e il consolidamento di qualsiasi apprendimento, anche di tipo scolastico. Pertanto, il Metodo viene spesso definito come un *meta-metodo* perché declina rigorosamente i paradigmi della letteratura ed è strutturato flessibilmente per recepire gli importanti cambiamenti che possono avvenire nel corso di nuove sperimentazioni (anche nostre). Si arriva a comprendere molto presto che non è un semplice “pacchetto” con le istruzioni per l’uso (chiuso in se stesso), ma un insieme di manovre studiate, giustificate e sperimentate che possono adattarsi a qualsiasi materiale ben organizzato (anche oltre a quello specifico del Metodo) e a diversi contesti di applicazione. Da questi presupposti teorici, alla fine degli anni ‘90, nasce il Trattamento Cognitivo Integrato-ICT, intervento di ri-abilitazione che combina in modo coordinato il potenziamento delle funzioni cognitive/attentive esecutive, di sistemi centrali ad alto profilo e più specifici (apprendimenti di vario tipo, come lettura, scrittura, ecc...).

Tale training si definisce adattivo, in quanto utilizza costantemente il feedback dell’utente – osservato, mediato e interpretato dall’operatore – per modulare in tempo reale la difficoltà degli esercizi, mantenendo la persona nella zona ottimale di sfida. Una volta individuato il livello adeguato, l’operatore gestisce la difficoltà in modo dinamico. Pertanto, la complessità del compito deve aumentare gradualmente: mantenere sempre la stessa difficoltà non allena

(o addirittura può indebolire) i sistemi cognitivi/attentivi (Metzler Baddeley, 2017; Benso & Benso, 2023).

L'operatore è parte centrale del Metodo: attraverso la competenza, la relazione e il "trascinamento empatico" sostiene la motivazione, regola il ritmo del lavoro e facilita l'ingresso e il mantenimento dello stato di flow, condizione mentale ideale per apprendere.

Caratteristiche

Gli interventi sono personalizzati e graduati, adattati al profilo cognitivo e ai bisogni specifici della persona. Le attività proposte – verbali, carta e matita, motorie e computerizzate – possono essere utilizzate in modo trasversale in diversi contesti e lungo l'intero ciclo di vita.

In ambito clinico, l'ICT è applicabile a:

- disturbi del neurosviluppo,
- dal ritardo cognitivo alla plusdotazione,
- esiti di trauma nell'adulto,
- decadimento cognitivo dell'anziano.

Grazie alla sua struttura flessibile e trattando funzioni trasversali ad ogni tipo di apprendimento, oltre al contesto clinico, trova applicazione anche in ambito:

- didattico-educativo
- artistico-sportivo
- ludico-quotidiano.

È importante valutare e ricordare che in situazioni particolarmente gravi è uno dei diversi trattamenti di stimolazione inseriti nell'organizzazione di protocolli provenienti da discipline anche diverse.

Carte Flow del Metodo Benso®

Scopo

- Creare condizioni ideali per avviare con maggiore efficacia un compito, difficile o impegnativo e, una volta fatto emergere tale stato, favorire il consolidamento di diversi tipi di apprendimento (cognitivo e motorio) e in particolare scolastico.
- Stimolare e potenziare attenzione e funzioni esecutive.
- Fornire ai soggetti la sensazione di uno stato di flow, probabilmente esperienza poco praticata, abituandoli gradualmente a mantenerlo il più possibile durante performance importanti.

Flow

Le carte, progettate per attivare e per passare, senza interruzioni, nella fase del potenziamento, facilitano lo stato di flow (Csikszentmihalyi, 1990), ovvero una condizione ottimale di attenzione e prestazione, in cui la persona è completamente immersa nel compito, motivata e capace di dare il meglio, apprendendo in modo naturale e fluido.

Dal punto di vista neuroscientifico, il flow si associa a:

- reti attentive-esecutive fronto-parietali che bilanciano un'elevata attenzione focalizzata (sembrerebbe coinvolta la Corteccia Cingolata Anteriore – ACC – anche nel monitoraggio dei conflitti) con una riduzione del controllo massivo (ipofrontalità transitoria), permettendo un'esecuzione più automatica e fluida (a seconda del tipo di attività sembrerebbero ingaggiate anche Cor-

teccia Motoria e Cervelletto).

- consapevolezza nel “qui ed ora”, una gestione del feedback immediata e al contempo una concentrazione profonda, con totale assorbimento nell’attività stessa (Goleman, 2015)
- riduzione delle distrazioni interne/divagazioni (Default Mode Network; DMN) e perdita della percezione temporale (il tempo sembra volare).
- stato di benessere psicofisico: esperienza autotelica, ovvero già gratificante nel suo realizzarsi a prescindere dal risultato.

Per entrare nel flow è essenziale che il livello di sfida dell’attività sia adeguato:

- Se la sfida è troppo bassa, la persona si annoia, perde interesse e motivazione e l’attenzione cala.
- Se la sfida è troppo alta, cresce la frustrazione e si rischia di abbandonare il compito.

Il Metodo Benso® e l’ICT lavorano proprio su questa modulazione ottimale della difficoltà, regolata attraverso il feedback continuo e la guida dell’operatore. Quando la sfida è giustamente calibrata, la persona percepisce di riuscire, mantiene l’attenzione, migliora l’autoefficacia ed entra più facilmente nel flow, condizione ideale per l’apprendimento e il potenziamento cognitivo. La permanenza in tale stato è importante per aumentare la disponibilità dei Soggetti a insistere su di un compito, può essere molto bassa all’inizio, ma è fondamentale che migliori gradualmente di volta in volta (si può partire da situazioni debolissime, che non devono costringere immediatamente al giudizio da parte dell’operatore). Come è noto nell’apprendimento delle arti marziali, dove si utilizza anche la conoscenza delle manovre e degli stati derivanti dallo zen, “se si continua a guardare il seme, per controllare la crescita, la pianta morirà”. Il controllo avviene dopo un determinato tempo di allenamento/trat-

tamento. Quindi, quando appare il flow è bene conservarlo e non interromperlo con banali correzioni, ma procedere fino a quando è possibile mantenere tale stato. Lo sguardo non giudicante e la motivazione empatica dell'operatore rendono molto più facili e piacevoli tali esercitazioni. Pertanto, la condizione migliore di funzionamento di queste attività prevede una diade, operatore-persona, in modo tale che la persona, specie con severe fragilità attentive, possa essere attivata/potenziata, tenendo ritmi alti ove possibile o effettuando micro rallentamenti ad hoc (regolazioni dell'operatore). Un singolo utente potrebbe altresì utilizzare le carte per auto-attivarsi/stimolarsi in maniera efficace solo se dotato di una buona motivazione di base e seguendo un piano di allenamento graduale e crescente.

Funzioni attentive-esecutive coinvolte negli esercizi proposti

(solo alcune di quelle ipotizzate)

- Attenzione selettiva, divisa e sostenuta.
- Avvio e Allerta (da fasico a tonico)
- Aggiornamento della Memoria di lavoro.
- Flessibilità cognitiva e switching
- Controllo e autoregolazione.

Benefici

- Maggiore concentrazione e stabilità attentiva.
- Miglioramento delle funzioni esecutive attentive
- Controllo degli errori e gestione delle distrazioni.
- Migliore capacità di affrontare compiti complessi o poco motivanti.

- Incremento della motivazione intrinseca nell'affrontare compiti cognitivi.
- Trasferimento, a tempo debito, delle abilità potenziate nei diversi ambiti di apprendimento.

Contesto nel Training

Le carte Flow sono uno strumento specifico del Training Cognitivo Integrato-ICT del Metodo Benso® e rappresentano le cosiddette Carte Attivazione e Carte Potenzamento del Training stesso. I riferimenti teorici ed applicativi approfonditi sono presenti nel testo Benso, F., & Benso, E. (2023). *“I principi neuroscientifici dei training cognitivi. Applicazioni del Metodo Benso® in clinica, in ambiti educativi, neuromotori, sportivi e artistici”*. Hogrefe.

Carte per l'Attivazione

- Sono pensate per favorire rapidamente l'ingresso nello stato di attivazione attentiva, senza sovraccaricare i sistemi.
- Hanno un effetto già in pochissimi minuti: non è possibile fissare un tempo preciso, ma spesso bastano 3–5 minuti di utilizzo continuativo.
- Il loro scopo non è l'allenamento prolungato, ma “accendere” l'attenzione, preparare la mente e favorire l'accesso al flow.

Carte per il Potenzamento

- Sono orientate all'allenamento vero e proprio dei sistemi attentivi ed esecutivi e anche di alcuni aspetti o moduli specifici (lettura/fusione e calcolo seriale/subitizing).
- Richiedono un tempo maggiore per essere efficaci, tipicamente 15–20 minuti, variabili in base all'età e al profilo della persona.

- L'obiettivo è mantenere il flow, aumentare gradualmente la complessità e produrre un potenziamento stabile.

Nota: questa doppia funzione le rende uno degli elementi chiave del Metodo Benso®, utili sia per iniziare l'apprendimento in condizioni ottimali sia per potenziarlo e in seguito generalizzarlo in contesti clinici, scolastici, domestici e artistico-sportivi, sempre con supervisione o guida quando necessario.

Utenti finali

A) Le carte sono rivolte principalmente a chi usufruisce direttamente dell'allenamento cognitivo, in contesto 1 a 1 e in contesto di piccolo gruppo:

- Bambini e ragazzi con difficoltà attentive, problemi di concentrazione o disturbi del neurosviluppo e dell'apprendimento (DSA, BES, ecc.).
- Studenti in età scolare che vogliono migliorare attenzione, memoria di lavoro e funzioni esecutive.
- Traumi cranici soprattutto frontali (con i quali è nato il Metodo).
- Adulti che desiderano potenziare concentrazione, organizzazione mentale e capacità di apprendimento.
- Anziani per stimolare attenzione, memoria, funzioni cognitive e rallentare il declino cognitivo.
- Sportivi che vogliono allenare attenzione, prontezza mentale e capacità di concentrazione durante l'attività fisica o agonistica.

B) Le carte sono progettate anche per essere acquistate e utilizzate da chi supporta l'apprendente:

- Professionisti: psicologi, logopedisti, TNPEE, educatori specializzati, insegnanti di sostegno, mental coach/preparatori atletici.

- Genitori: per supportare l'apprendimento e l'allenamento cognitivo a casa in modo guidato.
- Insegnanti: per attivare attentivamente gli studenti e stimolare attenzione e funzioni esecutive durante attività didattiche mirate.

Attività con le carte

Prima di iniziare: l'operatore seleziona il tipo e la quantità di carte che intende utilizzare e le raccoglie in un mazzetto, in genere di 20-30 carte circa, che svelerà al Soggetto di fronte a sé, facendo più giri.

Nota bene: prima di procedere con le *carte attivazione* è fondamentale aver già organizzato e predisposto il compito successivo, al fine di non interrompere lo stato di attivazione innescata.

Durata dell'attività: 3-5 minuti circa per le *carte attivazione*, 15-20 minuti circa per le *carte potenziamento*. L'attività viene svolta ad un ritmo incalzante, calibrato sulla persona (vedere dopo), senza fermarsi se il Soggetto fa errori, ma potendo modulare, in maniera puntuale, la velocità di erogazione delle carte, con possibili rallentamenti e accelerazioni (vero feedback).

Frequenza e timing: è consigliabile svolgere le attività con cadenza quasi quotidiana. Utilizzare le *carte attivazione* ogni qualvolta ci sia la necessità di favorire l'ingresso in un compito complesso (training di potenziamento clinico, compiti scolastici, pausa attiva sportiva) e le *carte potenziamento* (che in genere sono precedute da quelle dell'attivazione) inserirle in un momento specifico della giornata, andando a creare una routine, rappresentano un potenziamento a sé stante. Possono essere integrate ad altri esercizi di potenziamento (cognitivi/attentivi/motori...) in quadri clinici più severi.

Proposte operative

Premesse necessarie

Per un utilizzo consapevole delle carte Flow è fondamentale considerare quale sia lo scopo del loro utilizzo, in quanto possono essere utilizzate da un lato esclusivamente come attivazione attentiva, dall'altro come strumento di allenamento, variando complessità dei compiti e loro durata. **Pertanto, tale strumento composto da 258 carte può essere utilizzato per entrambi gli scopi e l'operatore consapevole dovrà quindi gestirne le dinamiche, i tempi e regolare sapientemente il grado di difficoltà.**

Alcune considerazioni operative utili

Taratura: provare e calibrare la velocità di erogazione delle tipologie di carte che si intendono utilizzare, cercando prima di trovare il ritmo base di risposta (diverso da soggetto a soggetto) e, partendo da tale baseline, aumentare gradualmente la velocità e l'incalzare, senza però generare una risposta con un alto tasso di errori da parte della persona.

Carte per l'attivazione: nell'arco di pochi minuti proporre diverse modalità di esercizi, senza pause, con complessità crescente, senza sovraccaricare i sistemi, partendo sempre dal "semplice" e accompagnando la persona gradualmente verso livelli più complessi. Numero di carte 20-30 circa per giro.

Carte per il potenziamento: in genere vengono svolte subito dopo quelle dell'attivazione, senza pause, con maggiore diversificazione (tipologie di esercizi e/o varianti), complessità (carico in memoria di lavoro) e lunghezza temporale (10-15 min oltre a

quelli iniziali di attivazione). Numero di carte dalle 20-30 circa per giro in su (arrivando a 40, 50, 60... per giro, anche mixando carte di più mazzi).

Carte per l'attivazione: “Ora girerò di fronte a te delle carte con dei simboli (numeri, oggetti, animali) e colori delle quali ti chiederò di denominare, più velocemente che puoi, ad esempio il numero. Nel caso ti dovessi sbagliare, non ti preoccupare, cerca di riagganciarti al compito il prima possibile, denominando la carta successiva che ti girerò, in quanto non potrò fermarmi.”

Nota bene: in caso di errore l'operatore non si ferma, ma non “lascia indietro” il Soggetto, in quanto potrà mettere in campo dei micro-rallentamenti al fine di trovare una nuova sincronizzazione tra carta e risposta del soggetto, aiutandolo così a riprendere il flusso della denominazione, e ove possibile, cercherà nuovamente di incalzarlo. Inoltre, si andrà a promuovere una gestione funzionale dell'errore, focalizzando il Soggetto sul compito di riattivarsi, nonostante il picco inevitabile di frustrazione relativo all'errore commesso (che in molti soggetti compromette poi l'intera prestazione).

Consegna tipica in itinere: una volta avviati i compiti e chiarite le regole base, ad ogni giro di carte, tra una esecuzione e l'altra, si ha solo il tempo di rimescolare le carte e di ribadire la medesima consegna (ad es. denomina colori e batti mano dx se esce il giallo) o se ne comunica una nuova (ad es. denomina colori e batti mano dx se esce il rosso). L'operatore potrà dare un feedback motivazionale ed empatico attraverso lo sguardo, sempre meglio alla fine del giro di carte per non interferire nel compito (il Soggetto deve guardare le carte) o con incitamento verbale molto calibrato (sempre per non distrarlo) per non perdere gli aspetti di relazione col Soggetto.

Attivazione o potenziamento? Il confine è labile, in quanto per una persona il solo denominare velocemente degli stimoli può

essere attivante e aggiungere uno o due compiti (doppi compiti motori o verbali o compiti di switch o inibitori) può rappresentare l'allenamento vero e proprio (area del potenziamento), mentre per un'altra persona una denominazione con un paio di doppi compiti potrebbe risultare un'attivazione corpora, da rendere ancora più complessa nel caso tale soggetto, oltre ad attivarsi, volesse anche potenziarsi.

Pertanto, nelle proposte operative qui delineate non è possibile dividere in maniera tassativa le carte dell'attivazione da quelle del potenziamento, ogni attività, con le medesime carte, può prevedere infinite varianti, aumento di compiti e di carte che, a seconda del Soggetto, permettono di passare dall'attivazione al potenziamento.

Carte numero colore (0-5)

Tale mazzo rappresenta il nucleo basilare delle attività, poi sviluppate e declinate negli altri mazzi. Il mazzo standard, in fase di attivazione, è composto da circa 30 carte.

Denominazione numero/colore:

L'operatore stabilisce il compito da svolgere, svela una carta per volta, ponendole una sopra l'altra, ad un ritmo incalzante ma adeguato all'utente.

- Denominare il numero oppure il colore della carta



- *Denominazione numero.*
- *Denominazione colore.*

Variante 1: aggiungere +1 alla carta visualizzata.

Variante 2: denominare la penultima carta (appena coperta da quella successiva).

Variante 3 verso il potenziamento: denominare la penultima carta (appena coperta da quella successiva) e se minore/maggiore di quella corrente battere una mano sul tavolo.

Variante 4 verso il potenziamento: con l'inserimento delle carte che possono avere colori disomogenei (numero rosso e sfondo blu), chiedere di denominare solo il colore del numero oppure dello sfondo, oppure abbinare a tali carte un compito ulteriore, come un gesto/parola.

Variante 5 verso il potenziamento: utilizzo delle carte speciali, come quella dello switch, per alternare le due denominazioni, o quella jolly (bussola) per inserire un compito particolare (vedere carte speciali).

Variante 6 verso il potenziamento: sommare/moltiplicare le ultime due carte, ovvero sempre l'ultima girata con la penultima (rimasta coperta), come nel trattamento dell'APE10 (Benso & Benso, 2023), utilizzando calcoli automatizzati dal Soggetto (da tarare precedentemente)..

Denominazione numero/colore

+ gesto motorio:

L'operatore stabilisce il compito da svolgere, ad esempio "denominare il colore (o il numero) e contemporaneamente battere la mano dx sul tavolo quando la carta è rossa".

Variante verso il potenziamento: mantenere le stesse regole e aggiungere un compito o più (ad es. aggiungere ulteriormente "battere mano sinistra se esce carta gialla"), utilizzo delle carte speciali (vedere dopo).



Denominazione numero/colore

+ "silenzio":

L'operatore stabilisce il compito da svolgere, ad esempio "denomina il colore (o il numero) della carta e resta in silenzio quando compare il colore "giallo".

Variante verso il potenziamento: utilizzare la stessa regola ma applicare a più colori, oppure applicare a determinati numeri (ad es. se esce il 3 stai in silenzio)



Denominazioni numero/colore alternate

L'operatore stabilisce il compito da svolgere in modo alternato, ad esempio "nomina il numero della prima carta e il colore della seconda" e così via, alternando il compito ad ogni carta.

Variante: utilizzare la stessa regola ma applicare l'alternanza ogni due carte girate.



1^a carta → denominazione numero

2^a carta → denominazione colore

e così via, alternando ad ogni carta



1^a e 2^a carta → denominazione numero

3^a e 4^a carta → denominazione colore

e così via, alternando ogni 2 carte

Denominazioni numero/colore su due o più mucchi di carte

L'operatore dispone le carte in due mucchietti affiancati, stabilendo che nel primo si denomina il numero e nel secondo il colore. Girare una carta per volta, in maniera casuale in ciascun mucchio, sempre con un ritmo incalzante e calibrato sul Soggetto (ad es. girare tre carte di fila nel mucchio di sx, poi una in quello di dx e continuare in maniera random fino alla fine del mazzo).

Variante 1: disporre le carte in tre mucchi ai quali associare un compito: nel primo denominare il numero, in quello centrale dire

il proprio piatto/calciatore/animale preferito (“lasagna”), nel terzo denominare il colore. Inoltre, cambiare l’ordine delle associazioni relative ai mucchietti.

Porre le carte in 2 MAZZETTI a caso

Denominazione
numero
“2” →



Denominazione
colore
← “BLU”

Variante 2 motoria: disporre le carte in 2 mucchietti, girando sempre una carta alla volta, facendo tenere le mani al Soggetto poco sotto i due mazzetti e chiedere di battere la mano in corrispondenza della carta maggiore o minore (se i due numeri fossero uguali battere entrambe le mani)

Carte Speciali

Carta Cambio



“due”

→



“blu”

→



“uno”

Quando si svela questa carta si può stare in silenzio e si effettua lo switch del compito a partire da quella successiva: se stavo denominando il numero passo al colore e via di seguito. La complessità può essere modulata andando a considerare il numero di cambi. Iniziare con 2-3 cambi e incrementare.

Variante 1 verso il potenziamento: utilizzare la stessa regola ma applicarla anche ad una carta qualsiasi, non solo a quella dello switch (quando incontrerai il “2” effettua immediatamente lo switch).

Variante 2 verso il potenziamento: effettua lo switch con il compito di sommare/moltiplicare le ultime due carte, ovvero sempre l’ultima girata con la penultima (rimasta coperta), come nel trattamento dell’APE10 (Benso & Benso, 2023).

Carte Jolly

Quando si svela questa carta si associa ad essa un gesto da fare o una parola da dire.



Variante: la carta Jolly potrebbe significare l’inibizione di una certa regola prima inserita, ovvero da quando viene svelata non bisogna più battere la mano destra quando esce il rosso (se prima era stata inserita tale regola).

Tutte le tipologie di mazzi possono essere usate con le medesime richieste e consegne del mazzo base numero/colore (con doppi compiti, switch...), andando a gestire diversi indici specifici (colore, quantità, ecc..). Inoltre, tali carte, appartenenti a mazzi differenti, possono essere mixate per aumentarne il numero di carte che si possono girare per volta, variare ulteriormente i compiti, rendere meno monotona la proposta. Si può, ad esempio, unire il mazzo base con i numeri (0-5) con le carte animali e chiedere di denominare nuovamente l’indice relativo al colore o al numero (leggere “5” o dire la quantità di pesci “3”).

Carte stroop numeri e lettere



Indici: numeri/quantità/colori/lettere.

Esempi di compiti: Denominare il numero raffigurato (nell'esempio dire "2") oppure la quantità di numeri (nell'esempio dire "3", effetto stroop), oppure denominare il colore.

Variante 1: a seconda del colore, denominare la letterina in basso, (ad es. denominare i colori e quando esce il blu leggere la lettera).

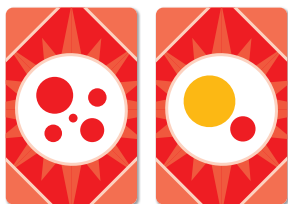
Variante 2 verso il potenziamento: a seconda del colore leggere il numero o la numerosità (col rosso dire quanti numeri ci sono, con gli altri colori leggere il numero rappresentato o viceversa).

Variante 3 verso il potenziamento: inserire carta switch per passare da un indice all'altro.

Variante 4 verso il potenziamento: a seconda del colore, ad esempio il giallo, considerare la letterina in basso, e dire un nome che inizia con tale lettera.

Nota bene: quest'ultima attività è da considerarsi non tanto come attivazione ma di **potenziamento per soggetti con una difficoltà o un disturbo di linguaggio**. Pertanto, utilizzarle in maniera ben calibrata, sia come ritmo e come richieste, senza esporre il soggetto ad un livello di difficoltà e di frustrazione troppo alto.

Carte simboli omogenei (colore carta uguale a colore simboli) e disomogenei (colore carta diverso da colore simboli)



Indici: simboli geometrici/quantità/colori omogenei e disomogenei. Tali simboli geometrici sono indicati con l'adulto, oltre che col bambino.

Esempi di compiti: Denominare il simbolo raffigurato oppure la quantità oppure il colore, utilizzando le 16 carte con simboli omogenei.

Variante 1: inserire le 4 carte con i simboli di colore disomogeneo e quando escono denominare solo la quantità differente oppure denominare la quantità totale e abbinare un doppio compito (ad es. battere le mani) oppure stare in silenzio (inibizione e controllo).

Variante 2 verso il potenziamento: inserire carta switch per passare da un indice all'altro (quantità/colore/nome della forma...).

Variante 3 verso il potenziamento: utilizzare le quantità anche in compiti più elevati di conteggio seriale (APE10 dell'ICT, Benso & Benso, 2023) oltre che con le carte numero, tarando correttamente i fatti aritmetici.

Carte animali omogenei (colore carta uguale a colore animale) e disomogenei (carta colorata e animale nero)



Indici: simboli di animali/quantità/colori omogenei e disomogenei/verso.

Esempi di compiti: Denominare il nome dell'animale (ad alta frequenza d'uso) oppure la quantità oppure il colore della carta.

Variante 1: se gli animali sono neri denominarne il nome, se sono colorati denominarne il colore.

Variante 2 verso il potenziamento: se l'animale guarda verso dx denominare il nome, se guarda verso sx denominare il colore (oppure dire quanti sono).

Variante 3 verso il potenziamento: inserire carta switch per passare da un indice all'altro. Oppure abbinare un doppio compito (ad es. battere le mani in corrispondenza dei pesci) oppure stare in silenzio ad es. quando la carta è blu o l'animale è nero (inibizione e controllo).

Variante 4 verso il potenziamento: utilizzare le quantità anche in compiti più elevati di conteggio seriale (APE10 dell'ICT, Benso & Benso, 2023) oltre che con le carte numero, tarando correttamente i fatti aritmetici.

Carte dadi



Indici: quantità/colore con interferenza della freccia.

Esempi di compiti: Denominare la quantità sulla faccia colorata del dado (attività di subitizing) oppure quella indicata dalla freccia (delle volte non coincidono) oppure il colore.

Variante 1: denominare il colore solo quando la faccia colorata e la freccia non coincidono (o viceversa).

Variante 2 verso il potenziamento: denominare il numero maggiore/minore e se anche indicato da freccia dire “BUM”.

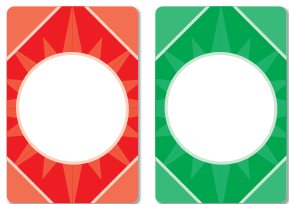
Variante 3 verso il potenziamento: denominare la quantità quando la faccia colorata e la freccia coincidono (o viceversa), se non coincidono denominare la quantità della faccia senza freccia e senza colore.

Variante 4 verso il potenziamento: denominare la quantità sulla faccia colorata del dado della carta precedente e se minore/maggiore rispetto alla carta corrente battere la mano sul tavolo.

Variante 5 verso il potenziamento: utilizzare le quantità anche in compiti più elevati di conteggio seriale (APE10 dell'ICT, Benso & Benso, 2023) oltre che con le carte numero, tarando correttamente i fatti aritmetici.

Nota bene: certe attività con le quantità sono da considerarsi non tanto come attivazione ma di **potenziamento per soggetti con una difficoltà o un disturbo del calcolo**. Pertanto, utilizzarle in maniera ben calibrata, sia come ritmo e come richieste, senza esporre il soggetto ad un livello di difficoltà e di frustrazione troppo alto.

Carte vuote



Carte personalizzabili, in aggiunta o in sostituzione di altre, caratterizzate da cornice colorata e spazio vuoto da utilizzare in base alle proprie necessità.

Carte numero colore (6-10)



Carte numero/colore per completare il mazzo base (1-5). Per le denominazioni veloci è consigliabile non utilizzare il 6 e il 9, specie se poco distinguibili dal paziente.

Carte doppia sillaba



Indici: singole sillabe o loro fusione/colore/orientamento e colore della freccia.

Esempi di compiti: Leggere la sillaba indicata dalla freccia oppure fondere le sillabe seguendo il verso della freccia.

Variante 1: con freccia nera leggere sillaba indicata, con freccia rossa leggere sillaba opposta.

Variante 2 verso il potenziamento: leggere sillaba indicata dalla freccia e battere sul tavolo dove indica la freccia (o battere mano senza far leggere, solo motorio).

Variante 3 verso il potenziamento: fusione sillabica a seconda seguendo il verso della freccia nera. Oppure fusione sillabica nella direzione opposta con freccia rossa.

Variante 4 verso il potenziamento: oltre alla lettura, abbinare doppi compiti (gesto) a seconda del colore della carta oppure battere la mano se la parola letta ha senso (o viceversa).

Nota bene: tale attività è da considerarsi non tanto come attivazione

(magari solo a livello di sillaba) ma di **potenziamento per soggetti con una difficoltà o un disturbo di lettura**. Pertanto, utilizzarle in maniera ben calibrata, sia come ritmo e come richieste, senza esporre il soggetto ad un livello di difficoltà e di frustrazione troppo alto.



Eva Benso

Trainer attentiva/cognitiva di III livello formatrice del “Metodo Benso”. Psicologa, Master di II livello in DSA e altri disturbi del neurosviluppo (Università D’Annunzio, Chieti) e perfezionata in neuro-potenziamento per il benessere (Università Cattolica, Milano), laureata magistrale in Arti Visive con perfezionamento in grafica editoriale, Applicatore SMAART del Metodo Feuerstein, si occupa di ri-abilitazione e di valutazione, operando privatamente a Torino e, come docente, presso enti pubblici e privati (scuole, ASL ed università) sul territorio nazionale. È professore a contratto di Psicometria presso il cdI di TNPEE (Università degli Studi, Torino), è coordinatrice e docente nel Master di I livello in Riabilitazione Cognitiva (Università San Raffaele, Roma), docente presso la scuola di Specializzazione ISPEB (John Bowlby di Modica), già docente di Psicologia dell’Arte (Accademia di Brera, Milano), elabora e promuove progetti di allenamento cognitivo-attentivo, anche attraverso l’Arte. È autrice dei testi “La dislessia” (Leone Verde editore, 2011) e de “I Principi neuroscientifici dei Training cognitivi” (Hogrefe, 2023).



Francesco Benso

Consulente per la ricerca sulle funzioni attentivo-esecutive presso l’Università di Trento, è docente, formatore e consulente in Neuroscienze cognitive e cliniche sul territorio nazionale. È ideatore di una vasta serie di test, tra cui Measures of Executive Attention (MEA; Hogrefe, 2018), e di trattamenti (I Principi neuroscientifici dei Training cognitivi, Hogrefe, 2023). La sua attività di ricerca si concentra soprattutto sulla gestione e creazione di modelli neurocognitivi. Già Docente nei corsi ufficiali di Psicologia Fisiologica, di Psicologia dell’Attenzione, di PsicoBiologia all’Università di Genova e di Funzioni Esecutive e Apprendimenti all’Università di Trento. È stato nominato docente formatore del Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN) del CONI. È Responsabile Scientifico del Master di Riabilitazione Cognitiva promosso dal Consorzio Humanitas ed Università San Raffaele, ha al suo attivo numerose pubblicazioni nazionali e internazionali.

