

Impulsività e autocontrollo

Interventi e tecniche
metacognitive

Cesare Cornoldi, Marina Gardinale,
Annalisa Masi e Laura Pettenò

MATERIALI
NEUROSVILUPPO



Erickson

IMPULSIVITÀ E AUTOCONTROLLO

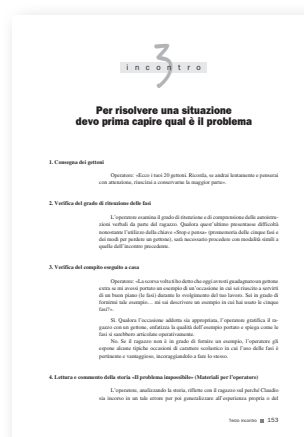
Le capacità di riflettere e valutare, oltre che di controllare l'attenzione e la concentrazione rappresentano un pre-requisito centrale per l'apprendimento e l'acquisizione di abilità non solo in ambito scolastico. Molti alunni, però, presentano notevoli difficoltà nell'autoregolazione di questi processi e, pur disponendo di adeguati patrimoni intellettivi, non riescono a far emergere le proprie potenzialità positive. Con conseguenti e frustranti insuccessi nell'esecuzione di compiti nei tempi richiesti, e atteggiamenti impulsivi che provocano calo della motivazione e dell'autostima.

Strategie cognitive efficaci permettono di prevenire e ridurre deficit dell'attenzione, irrequietezza motoria, cali di concentrazione, comportamenti e relazioni interpersonali problematiche.

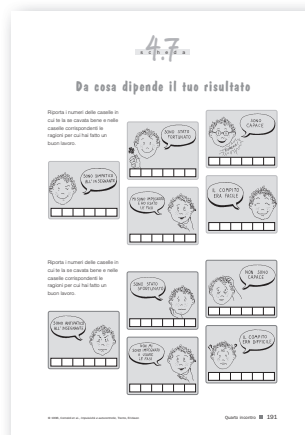
Il volume presenta le tecniche di intervento psicologico più recenti e attività pratiche per potenziare o «ricostruire» le capacità di autoregolazione mediante l'apprendimento di strategie cognitive mirate: dialogo interno e concentrazione; definizione del problema; generazione di alternative; valutazione delle conseguenze; scelta della soluzione; verifica del piano di lavoro adottato. Per controllare la rabbia, allenarsi all'autoefficacia, rendere più gradevole l'impegno nello studio, trarre motivazione dai propri progressi, capire come risolvere possibili incomprensioni con gli altri, allenarsi a pensare e valutare le soluzioni migliori nelle piccole e grandi scelte.



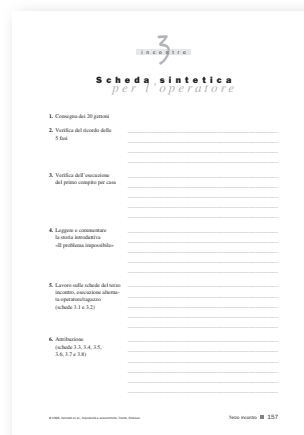
Riflessioni autobiografiche per «pensare positivo»



Schede pratiche, istruzioni



Valorizzare le proprie abilità da parte dei ragazzi



Diario delle attività per il lavoro degli operatori

GLI AUTORI

CESARE CORNOLDI

Professore ordinario di Psicologia dell'apprendimento e della memoria presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Padova.

MARINA GARDINALE

Psicoterapeuta clinica, membro del gruppo MT, è autrice di numerose pubblicazioni.

ANNALISA MASI

Laureata in psicologia clinica dello sviluppo, ha lavorato in maniera specifica con bambini che presentano sindrome da disturbo dell'attenzione e iperattività.

LAURA PETTENÒ

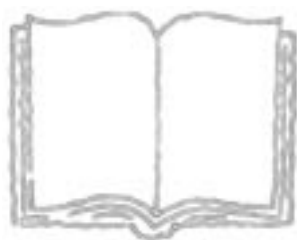
Psicologa, ha collaborato con il Gruppo MT dell'Università di Padova e si è specializzata in Psicoterapia breve strategica.

€ 21,50



www.erickson.it

M a t e r i a l i *per l'operatore*



Lao il grande saggio

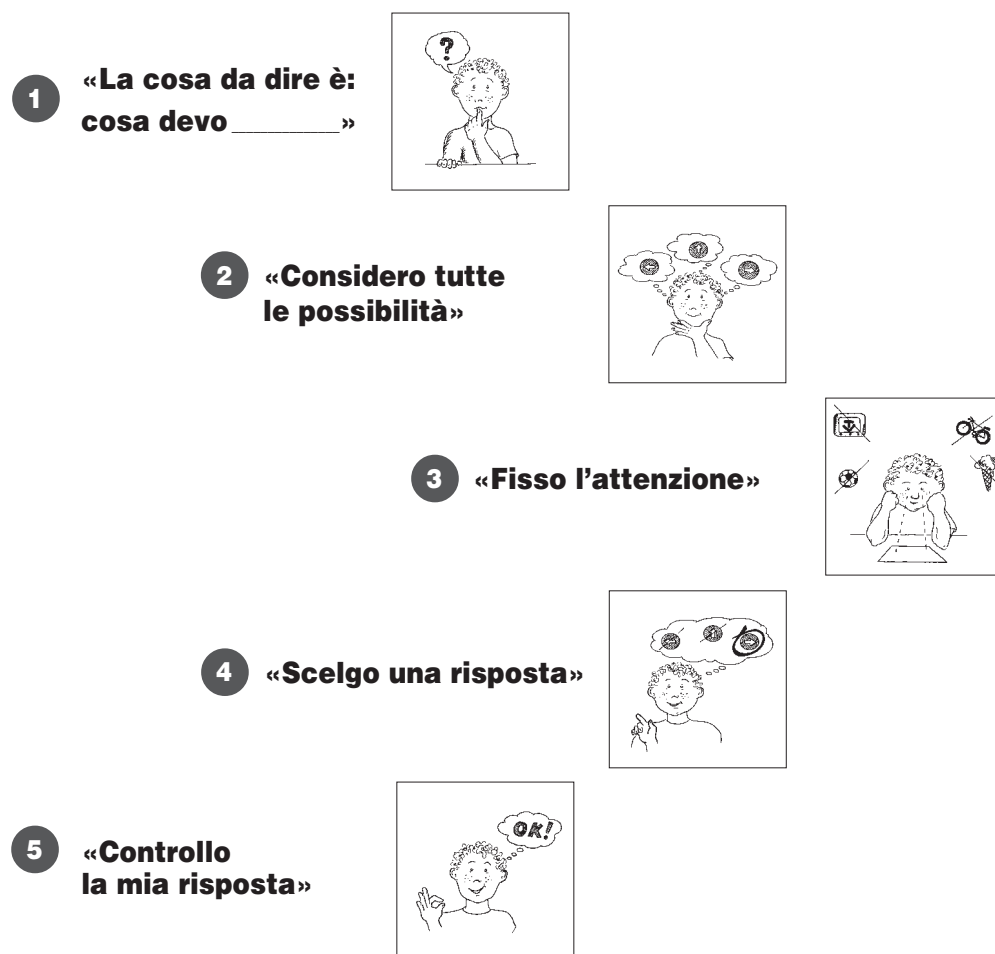
In un piccolo villaggio sperduto tra i monti, ogni anno arrivano delle persone per conoscere Lao il grande saggio.

Giungono uomini da ogni parte del mondo perché si è sparsa la voce che Lao il grande saggio sa raccontare storie molto interessanti. Un giorno arriva al villaggio anche Francesco accompagnato da suo padre: entrambi sono molto incuriositi e vanno subito ai piedi del grande albero ad ascoltare il grande saggio. Per molti giorni la loro attenzione viene catturata da storie fantastiche e, al momento di ripartire, Francesco è molto triste. Il grande saggio Lao se ne accorge e decide di parlargli. Francesco può così chiedergli mille cose e alla fine riparte contento di essere riuscito a carpire il segreto del grande saggio.

Lao gli ha raccontato che ha imparato ad ascoltare le persone, il loro modo di pensare e di parlare e che talvolta anche i racconti tramandati dai vecchi del paese lo hanno aiutato: le parole ascoltate riecheggiavano nelle sue orecchie e spesso lo guidavano nella soluzione dei suoi problemi. È stato necessario un grande impegno ma ne è valsa la pena.

Autoistruzioni verbali (le 5 fasi del piano)

Ogni volta che svolgerai un compito o un problema userai cinque passaggi o fasi. Cominciamo subito a passarle in rassegna:



Dopo aver letto i 5 punti, coprili e prova a completare le frasi inserendo le parole mancanti.

1. La cosa da dire è: cosa devo _____
2. La 2ª cosa da dire è: considero tutte le _____
3. La 3ª cosa da dire è: fisso _____
4. La 4ª cosa da dire è: scelgo una _____
5. La 5ª cosa da dire è: _____ la mia risposta _____



Autoistruzioni verbali (le 5 fasi del piano)



3.4

s c h e d a

Il proverbio

In questa scheda ti viene richiesto, ancora una volta, di dedurre dagli elementi in tuo possesso che cosa devi fare.

N _ N R _ M _ ND _ R _

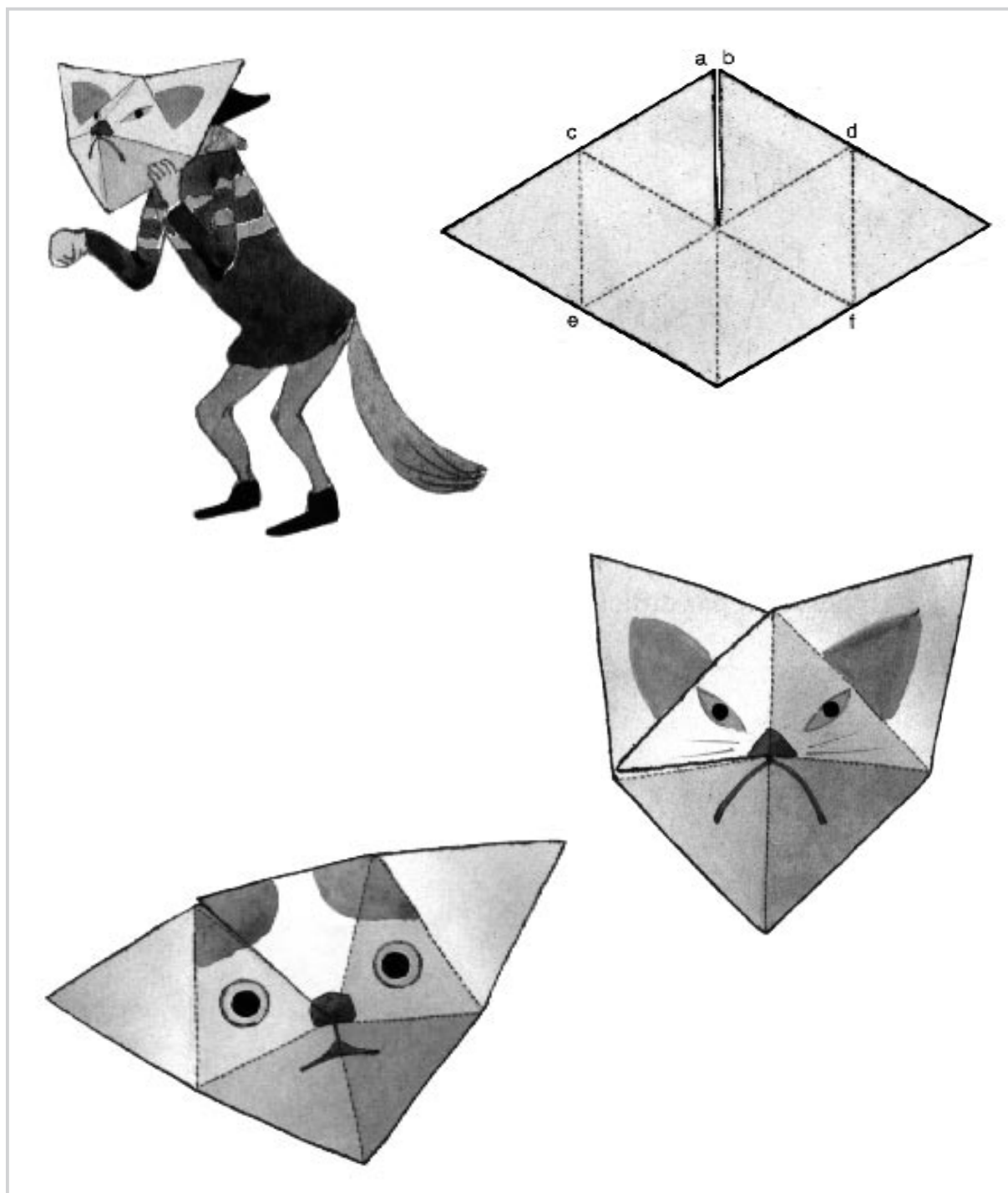
_ _ D _ M _ N _ C _ _ CH _

P _ _ _ F _ R _ _ GG _

Spiega il piano di soluzione ed eseguilo usando le fasi.

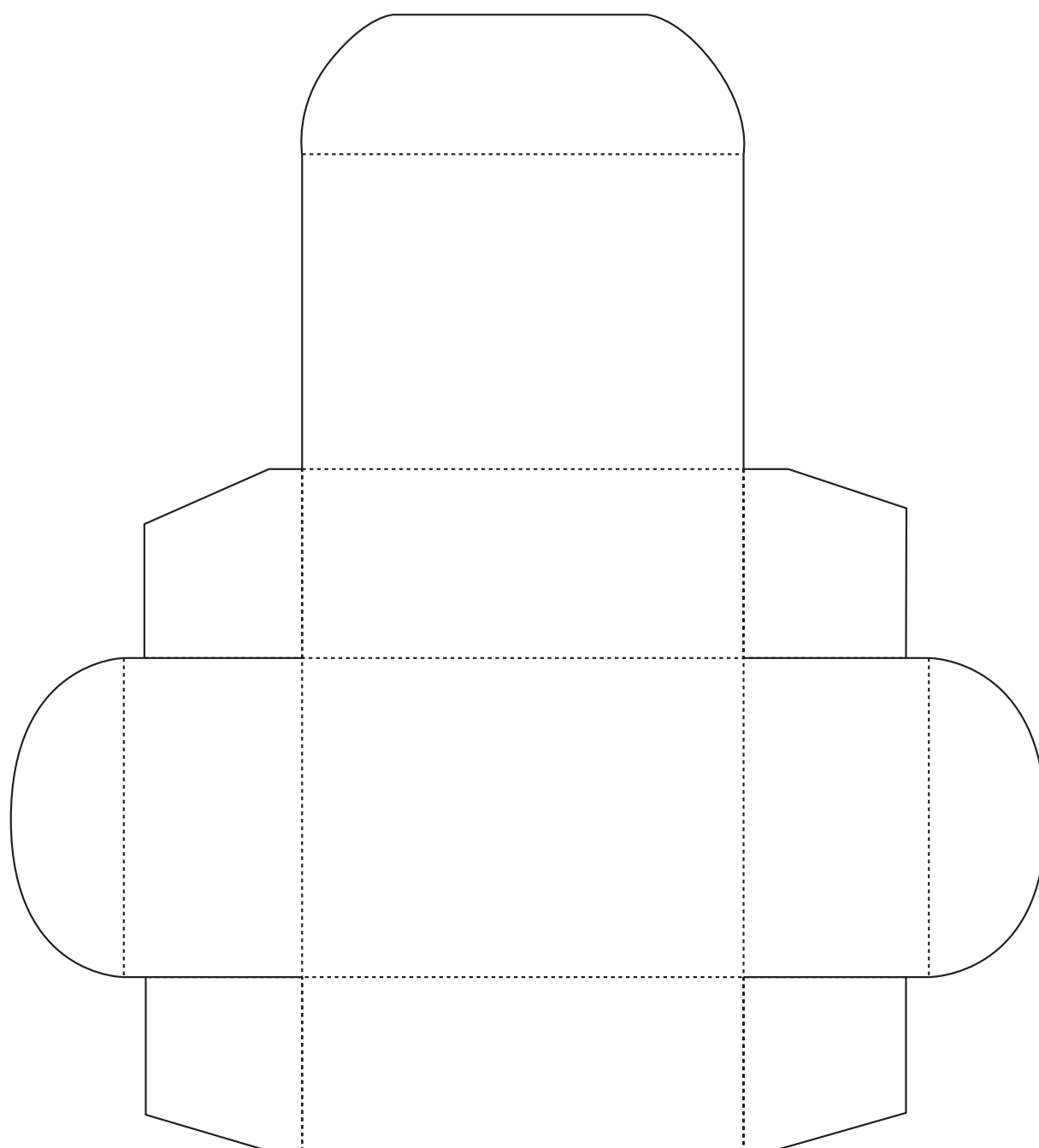
La maschera

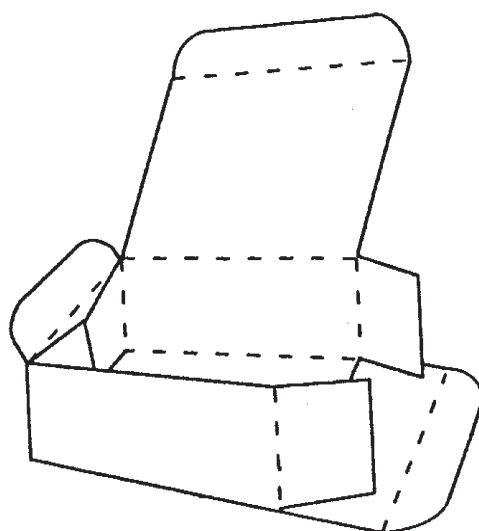
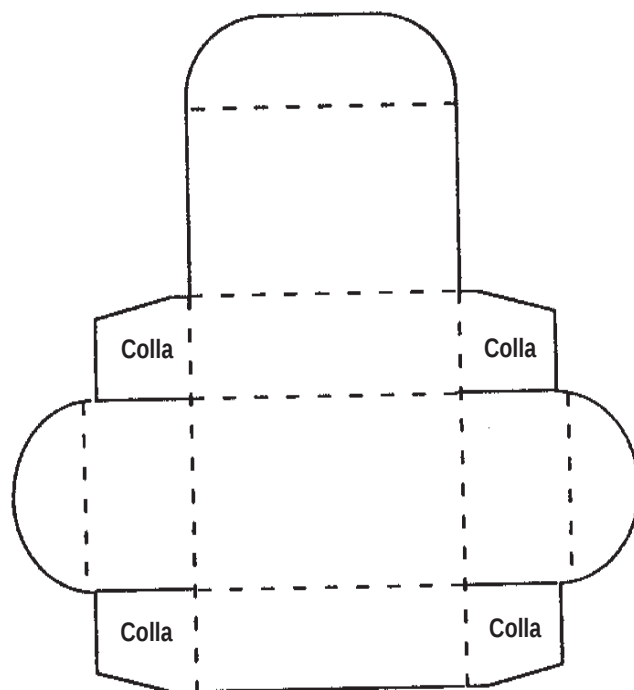
Cosa devi fare?



La sagoma

Cosa devi fare?





A che cosa attribuischi i tuoi errori?

A tutti capita di commettere degli errori; prova a indicare qui a fianco alcuni tipi di errori che hai recentemente commesso a scuola:

1. _____

2. _____

3. _____

Secondo te, perché li commetti? Prova a considerare le seguenti alternative e riporta accanto ai tre errori indicati quella o quelle che scegli.

Talvolta pensiamo di sbagliare perché il compito è troppo difficile.

Difficoltà ►



A volte si pensa di sbagliare perché non siamo capaci.

◀ **Incapacità**

A volte crediamo che l'errore sia dovuto al fatto che siamo stati sfortunati.

Sfortuna ►



Altre volte si pensa di avere sbagliato perché l'insegnante ci ha in antipatia e non ci aiuta.

◀ **Insegnante**