



INIBIRE LA RISPOSTA IMPULSIVA

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITA'

La sequenza delle attività proposta in questa lezione è adatta, con opportuni adattamenti ai ragazzi dai 14 anni in poi; dopo aver presentato il questionario di autovalutazione sulle funzioni esecutive versione teen ager ed aver guidato una conversazione in gruppo, iniziano le attività per scoprire le singole abilità. Sarà utile avere una bacheca sulla quale fissare di volta in volta la definizione dell'abilità in oggetto.

OBIETTIVI

Potenziare la capacità degli alunni di riconoscere le risposte impulsive nei propri comportamenti
Potenziare la capacità degli alunni di riflettere sulle possibili cause dei propri comportamenti impulsivi ed ipotizzarne le conseguenze
Aumentare la capacità autoriflessiva e meta cognitiva
Migliorare le abilità comunicative in gruppo
Utilizzare e produrre semplici organizzatori cognitivi (to do list, check list, report, verbali)
Migliorare le strategie di coping

SUGGERIMENTI PER IL DOCENTE

Il lavoro su questa funzione esecutiva è il momento perfetto per rivedere o ridiscutere una questione fondamentale nella vita della classe e nella gestione da parte del docente dei momenti di tensione, cioè LA **DEFINIZIONE DELLE REGOLE DI COMPORTAMENTO.**

Se sollecitati alla riflessione i ragazzi sanno riconoscere il valore delle regole di convivenza come risorsa di tutti; spesso entro nelle classi e vedo il cartellone delle regole appeso al muro...un elenco anche di una ventina di norme. Il sistema perfetto perché non se ne segua neanche una!

Ricordiamoci che le regole hanno un senso se sono:

- Condivise
- Cooperative
- Esplicite
- Con un sistema di sanzioni chiaro ed esplicito

Infine ricordiamoci di essere esempio credibile di ciò che spieghiamo, utilizzando costantemente l'autoriflessione ad alta voce come occasione di modellaggio cognitive, stabiliamo e perseguiamo delle mete a lungo termine per sperimentare la gratificazione differita.

PRESENTAZIONE ALLA CLASSE DELL'ATTIVITA'

Questa settimana ci occuperemo dell'inibizione della risposta impulsiva, in parole semplici **RIFLETTI PRIMA DI AGIRE**; qualcuno vuole raccontare se ha mai sentito questa frase o se gli è capitato di pensare che è un utile suggerimento? Volete raccontare qualche aneddoto?

Vedremo insieme un interessante filmato su un esperimento dell'Università di Stanford, che si intitola "**L'esperimento dei marshmallow**": ad alcuni bambini è stato consegnato un marshmallow e gli è stato detto che se riescono a resistere dal mangiarlo, ne otterranno due. Vediamo come si comportano.

<https://youtu.be/Yo4WF3cSd9Q> (filmato originale)

<https://youtu.be/ARnLGoxTxYY> (video spiegazione in italiano)

SUGGERIMENTI PER LA DISCUSSIONE

Quale dei ragazzi ti ricorda te e perché?

Quando hai bisogno di pensare prima di agire?

Quando NON hai bisogno di pensare prima di agire?

Quando una piccola ricompensa immediata è migliore di una grande ricompensa a lungo termine?

(Naturalmente è auspicabile che si verbalizzi che l'opzione PROCASTINARE LA GRATIFICAZIONE sia l'opzione più densa di significati ed opportunità)

MATERIALI PER LA SETTIMANA

Per potenziare la riflessione personale ad ogni alunno può essere consegnata una scheda da compilare nel corso della settimana, oppure l'insegnante può utilizzare piattaforme multimediali interattive, come un documento in drive o una jamboard in cui gli alunni mettono i loro post it.

CONSEGNA per i singoli alunni:

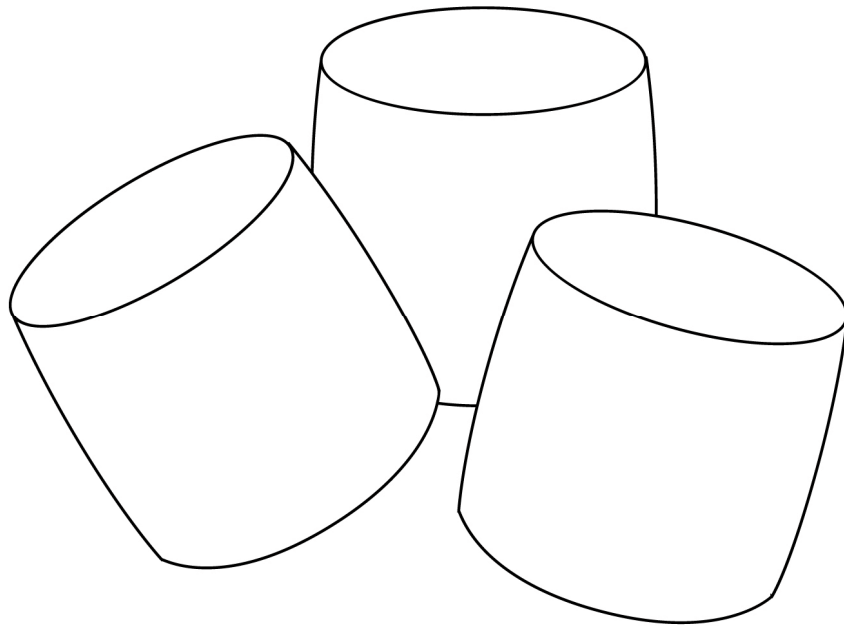
1. dopo avere riflettuto sulla discussione in classe, scrivi per quali obiettivi, progetti o soddisfazioni della tua vita sei disposto ad aspettare un po' di tempo.
2. Osserva intorno a te possibili risposte impulsive ed annotale nella scheda

CONSEGNA per i piccoli gruppi:

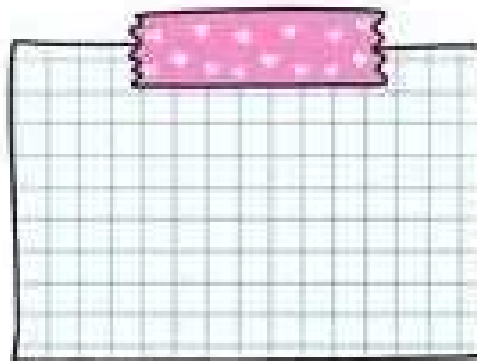
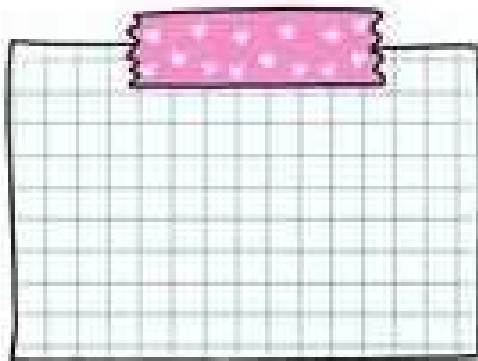
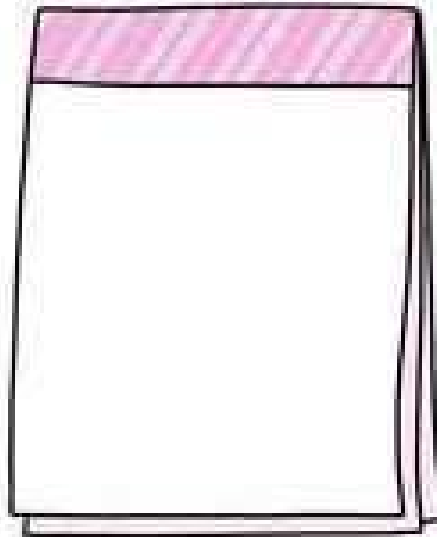
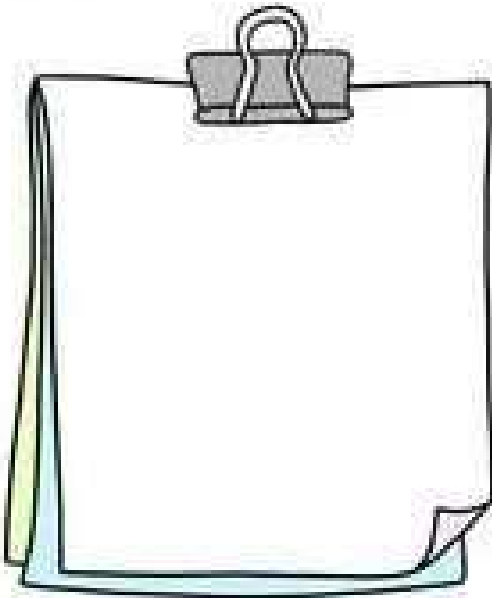
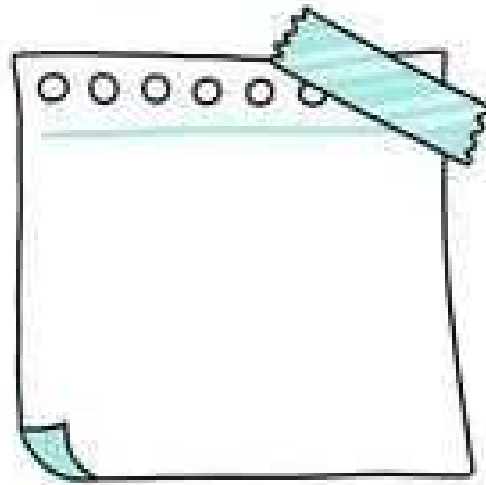
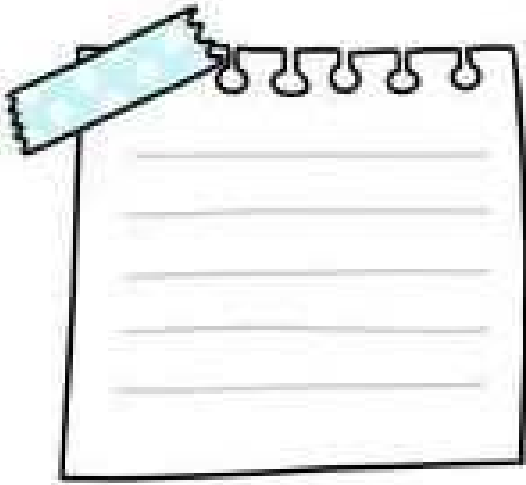
dopo aver discusso con i tuoi compagni, descrivi quali possono essere le conseguenze negative delle risposte impulsive

NOME _____

I MIEI DUE MARSHMELLOW

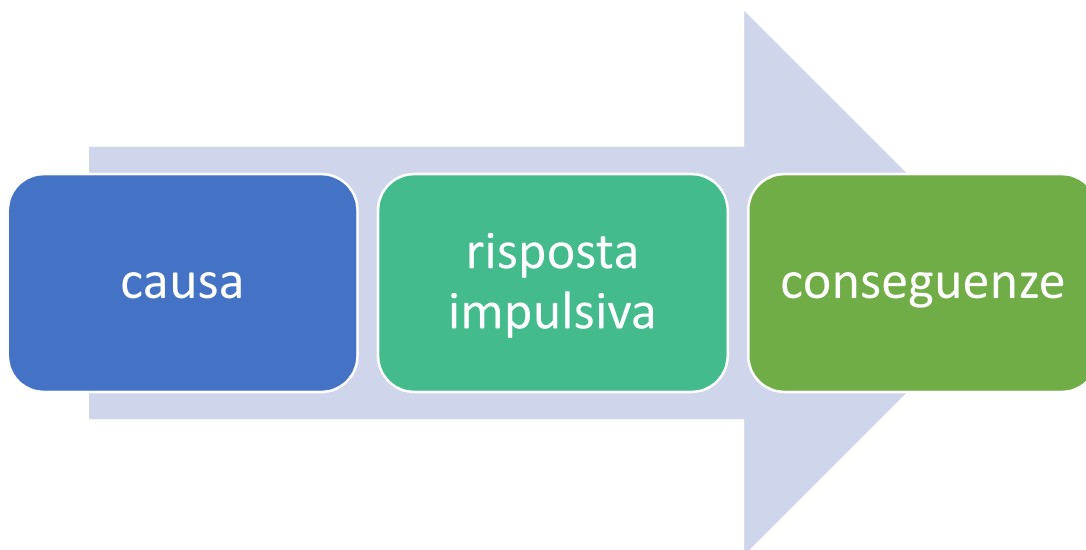


HO NOTATO RISPOSTE IMPUSIVE



LAVORO IN PICCOLO GRUPPO

Sulla base delle esperienze condivise in classe, analizza un comportamento che si manifesta in modo impulsivo cercando di distinguere le cause che lo hanno provocato e le possibili conseguenze. Il vostro approfondimento verrà presentato al resto della classe.



DISCUSSIONE CONCLUSIVA

Alla fine della settimana o del periodo destinato alla funzione esecutiva dell'inibizione utilizzare il lavoro a piccoli gruppi e poi la presentazione plenaria, non necessariamente tutto deve essere svolto in classe; per esempio i piccoli gruppi possono lavorare on line e produrre una presentazione da spiegare poi in plenaria. La sessione si conclude con la condivisione del lavoro personale e la presentazione dei piccoli gruppi.

CREARE STRATEGIE DI COPING

Il percorso raggiunge il suo obiettivo quando permette ai ragazzi di esplicitare delle strategie di gestione del comportamento problema; in questo dipanarsi delle attività abbiamo:

- sollecitato la riflessione personale
- fornito opportunità monitorate dall'adulto (quindi con un modellaggio attento della comunicazione) di confronto e discussione
- fornito strumenti riferimenti teorici e lessicali per l'osservazione del comportamento
- fornito organizzatori grafici e concreti per la documentazione e per tenere traccia del percorso
- agevolato il lavoro in piccolo gruppo
- stimolato le abilità comunicative

Non rimane che esplicitare delle semplici strategie di coping, cioè spingere i ragazzi a formulare, ad alta voce, per iscritto, tenendole in tasca o nello zaino o attaccate sul banco, sulla scrivania a casa e ovunque la persona lo trovi utile, **delle frasi che invitino alla INIBIZIONE DELLA RISPOSTA IMPULSIVA.**

LE MIE FRASI

The image contains four empty rectangular boxes arranged in a 2x2 grid. Each box has a decorative scalloped border. These boxes are intended for the student to write their own sentences.