

STRUMENTO 3 - TRIADE COGNITIVA

Modulo: VISIONE

Foglio di lavoro

Obiettivi:

Conoscenza dei pensieri come fenomeno.

Conoscenza di come i pensieri influenzano le emozioni e il comportamento.

Conoscenza ed esperienza pratica su come è possibile acquisire un maggiore controllo sui propri pensieri, emozioni e comportamenti.

Materiali necessari:

Lavagna a fogli mobili

Pennarelli

Nastro

Libri e matite

Guida passo passo per la conduzione dell'attività:

- Introduci il concetto di pensiero e spiega come questo influenzi le emozioni e il comportamento.
- Proponi loro l'esperimento mentale.
- Dimostralo attraverso una triade cognitiva.
- Chiedi loro di definire visivamente come vedono una trappola.
- Disegna una croce sul pavimento con del nastro adesivo per illustrare la trappola.
- Formate delle triadi all'interno del gruppo.
- Fate in modo che tutti lavorino su scenari con trappole mentali, in cui ciascuno rappresenti un angolo (pensiero, emozione, comportamento) e fate ruotare i ruoli.
- Fate in modo che tutti lavorino su scenari di soluzione, in cui ciascuno rappresenti un angolo (pensiero, emozione, comportamento) e fate ruotare i ruoli.
- Riflessione sulla loro esperienza.

Durata prevista

80 minuti

Risultati attesi

Conoscenza dei pensieri e di come questi ci influenzano.

Strumenti concreti per cambiare prospettiva e scegliere i pensieri in modo più consapevole.

Esperienza di lavoro di gruppo e collaborazione.

Modi pratici per migliorare una situazione.

Adattamenti specifici per l'autismo

Istruzioni strutturate e svolgimento prevedibile – Tempistiche flessibili e carico cognitivo ridotto. Adeguamenti ambientali per ridurre al minimo lo stress sensoriale.

SUPPORTO VISIVO E SCRITTO

PENSIERI NEGATIVI TIPICI E SENTIMENTI CORRELATI

Pensiero «Non sono abbastanza bravo» – Emozione: frustrazione, tristezza, rabbia 😞

Pensiero «Nessuno mi capisce» – Emozione: turbato, frustrato, demotivato 😞

Pensiero «Non ce la faccio» – Emozione: rabbia, senso di colpa, paura 😞

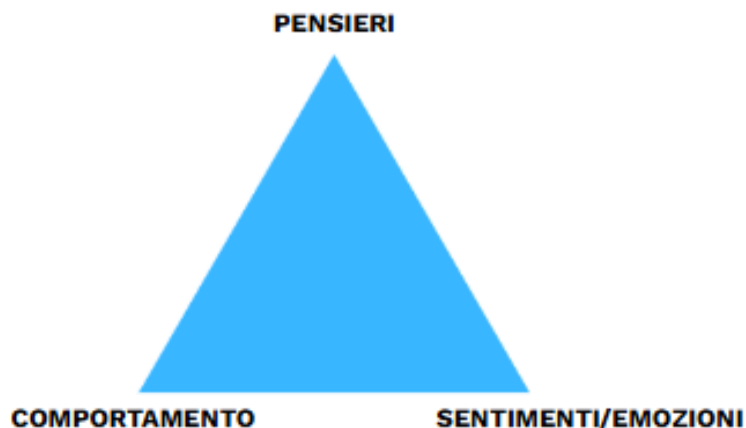
PENSIERI TIPICAMENTE OTTIMISTICI/POSITIVI E EMOZIONI CORRELATE

Pensiero «Sto facendo del mio meglio» – Emozione: Speranza, soddisfazione, felicità 😊

Pensiero «Sono forte e lavoro sodo» – Emozione: ottimismo, soddisfazione 😊

Pensiero «Sono unico» – Emozione: Felice, orgoglioso 😊

ILLUSTRAZIONE DI UNA TRIADE COGNITIVA



LISTA DI CONTROLLO

- Quanti sono i partecipanti:
- Cosa ha funzionato e perché:
- Cosa non ha funzionato come previsto:
- Numero di partecipanti che hanno partecipato:
- Fase 1 completata:
- Fase 2 completata:
- Fase 3 completata:
- Debriefing completato: