

**25**
Minuti

Piccolo Quaderno di esercizi per stimolare le funzioni esecutive nelle situazioni sociali

Questo quaderno di esercizi presenta situazioni di vita reale in cui puoi applicare le tue capacità di funzione esecutiva nelle tue relazioni. In ogni situazione, c'è un problema da risolvere. Se sei in difficoltà, usa i suggerimenti per guidarti.



Nome:

Data:



SCENARIO 1

Decidi di collaborare con il tuo amico per completare un compito in classe. Ognuno di voi decide di lavorare su sezioni specifiche del compito e accetta di incontrarsi prima della scadenza per compilare il lavoro che avete svolto. Il giorno prima del progetto, ti rendi conto di non aver fatto la tua parte di lavoro, te la sei lasciata sfuggire completamente. Il tuo amico si sente frustrato perché deve rimediare al compito non svolto, il che genera risentimento.

Come potresti risolvere la relazione e lavorare su questa abilità in futuro?

Suggerimento: l'attivazione implica mettersi in marcia e iniziare un'attività, superare la resistenza iniziale ed essere coinvolti.



SCENARIO 2

Stai parlando con tuo padre e il tuo telefono si spegne. Poiché la tua concentrazione e attenzione si sono spostate, rispondi a lui senza nemmeno pensarci. Tuo padre finisce per sentirsi poco importante e non connesso a te.

Come potresti risolvere la relazione e lavorare su questa abilità in futuro?

Suggerimento: la concentrazione implica la capacità di mantenere e sostenere l'attenzione su un particolare compito o interazione.



SCENARIO 3

Dici alla tua amica che andrai a casa sua alle 19:00 per una serata al cinema. Sei rimasto sveglio fino a tardi la notte prima quindi intorno alle 18 sei esausto e ti addormenti senza impostare la sveglia. Ti svegli alle 21 con quattro chiamate perse della tua amica. Lei sente che non stai mettendo lo stesso impegno nell'amicizia che ha lei, ed è ferita.

Come potresti risolvere la relazione e lavorare su questa abilità in futuro?

Suggerimento: lo sforzo consiste nel regolare le proprie azioni ed emozioni per sostenere l'energia necessaria per completare i compiti e mantenere gli impegni.

SCENARIO 4

Stai uscendo con il tuo fratellino e lui accidentalmente lascia cadere una delle tue decorazioni preferite e si rompe. Sei pieno di rabbia e ti scagli contro di lui urlando e insultandolo. Si sentiva già in colpa, ma ora si sente spaventato ed emotivamente insicuro. In futuro, si sentirà come se dovesse camminare sulle uova intorno a te per evitare di commettere errori e farti esplodere.

Come potresti risolvere la relazione e lavorare su questa abilità in futuro?

Suggerimento: l'assunzione di una prospettiva implica la comprensione e la considerazione dei sentimenti e dei punti di vista degli altri.

SCENARIO 5

La tua amica ti ha mandato un messaggio durante l'ultima lezione chiedendoti di venire al suo spettacolo di danza, ma te ne sei completamente dimenticato e non ti sei presentato. La tua amica più tardi ti manda un messaggio chiedendoti dove eri e ti dice che è ferita dal fatto che non ti sei presentato.



Come potresti risolvere la relazione e lavorare su questa abilità in futuro?

Suggerimento: la concentrazione implica la capacità di mantenere e sostenere l'attenzione su un particolare compito o interazione