

# Indice

|                           |                                                                                                                                       |     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Introduzione</b> ..... | XIII                                                                                                                                  |     |
| <b>Unità 1</b>            | <b>Flessibilità, potere e pianificazione</b> .....                                                                                    | 1   |
| Argomento 1.1             | Pensiero flessibile .....                                                                                                             | 2   |
| Argomento 1.2             | Piano A/Piano B = Più potere.....                                                                                                     | 17  |
| Argomento 1.3             | Come aumentare il proprio potere per aiutare sé stessi e il mondo.....                                                                | 32  |
| Argomento 1.4             | Le Strategie di Coping per sentirsi meglio e per sbloccarsi quando ci si sente<br>in sovraccarico, stressati, frustrati o delusi..... | 44  |
| Argomento 1.5             | Pensiero flessibile – Accettare e lasciar andare la frustrazione e la delusione .....                                                 | 60  |
| Argomento 1.6             | Mettere un piano sotto processo (controllare il proprio piano prima<br>di metterlo in pratica) .....                                  | 72  |
| Argomento 1.7             | Giorno di festa! La festa con il Piano B .....                                                                                        | 86  |
| <b>Unità 2</b>            | <b>Compromesso</b> .....                                                                                                              | 93  |
| Argomento 2.1             | Il compromesso è un vantaggio per tutti.....                                                                                          | 94  |
| Argomento 2.2             | Dovrei fare un compromesso?.....                                                                                                      | 108 |
| Argomento 2.3             | Mettere alla prova le proprie abilità nel compromesso .....                                                                           | 118 |
| Argomento 2.4             | Pianificare insieme un altro evento speciale utilizzando le abilità<br>nel fare compromessi (due sessioni).....                       | 127 |
| Argomento 2.5             | L'evento speciale.....                                                                                                                | 136 |
| Argomento 2.6             | Riepilogo dell'evento speciale .....                                                                                                  | 142 |
| <b>Unità 3</b>            | <b>Pianificazione efficiente</b> .....                                                                                                | 147 |
| Argomento 3.1             | Entusiasmarsi (e mantenere l'entusiasmo) per un obiettivo futuro.....                                                                 | 148 |
| Argomento 3.2             | Pianificazione efficiente – Rimanere concentrati sull'obiettivo generale.....                                                         | 161 |
| Argomento 3.3             | Pianificazione efficiente – Tenere d'occhio l'orologio.....                                                                           | 171 |
| Argomento 3.4             | Mettere insieme i pezzi – Utilizzare tutte le parole-chiave e le relative<br>abilità per mettere a punto il piano .....               | 181 |
| Argomento 3.5             | L'evento/progetto a lungo termine – Pianificazione efficiente = Potere! .....                                                         | 191 |
| Argomento 3.6             | Riepilogo dell'evento/progetto a lungo termine: imparare dai nostri<br>successi e dalle nostre sfide.....                             | 199 |
| <b>Unità 4</b>            | <b>Come far funzionare le abilità di funzionamento esecutivo nella vostra vita</b> .....                                              | 207 |
| Argomento 4.1             | Definire un obiettivo personale: utilizzare le abilità di funzionamento<br>esecutivo nella vita di tutti i giorni.....                | 208 |
| Argomento 4.2             | Utilizzare le abilità di funzionamento esecutivo per degli obiettivi<br>personali .....                                               | 221 |
| Argomento 4.3             | Mettere i piani personali sotto processo .....                                                                                        | 230 |
| Argomento 4.4             | Prepararsi per la festa di fine corso: celebrare le nostre abilità<br>di funzionamento esecutivo .....                                | 240 |
| Argomento 4.5             | Festa di fine corso.....                                                                                                              | 249 |
| Appendice A               | Domande per riflettere .....                                                                                                          | 259 |
| Appendice B               | Risoluzione dei problemi: FAQ – cosa fare quando si incontrano<br>delle difficoltà .....                                              | 261 |
|                           | Ho difficoltà a mantenere la motivazione e la partecipazione attiva dei miei<br>ragazzi. Cosa dovrei fare? .....                      | 261 |
|                           | Ho l'impressione di essere assillante nel richiamare costantemente i ragazzi.<br>Cosa dovrei fare? .....                              | 262 |

---

|                                                                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Come posso aiutare i miei ragazzi a utilizzare le parole-chiave e relative le abilità nella loro vita di tutti i giorni, sia dentro che fuori scuola? .....                     | 262 |
| Alcune delle parole-chiave, dei termini e delle frasi sembrano irritare parecchio alcuni dei miei ragazzi. Quanto è importante per me rimanere fedele alle parole-chiave? ..... | 263 |
| Cosa devo fare se ai miei ragazzi non piace un'attività? .....                                                                                                                  | 264 |
| I miei ragazzi trovano alcuni concetti contenuti in queste sessioni troppo complessi. Come posso aiutarli a comprenderli meglio?.....                                           | 264 |
| Come posso evitare i comportamenti oppositivi? .....                                                                                                                            | 264 |
| A volte non riesco a distinguere il comportarsi male deliberatamente da un'effettiva difficoltà di funzionamento esecutivo. Come posso fare questa distinzione? .....           | 265 |