



In collaborazione con



# Tecniche e strumenti di autoregolazione

a cura del prof.re Fabio Midolo

**18-19 marzo 2021**

# Le Funzioni Esecutive

- ▶ Nella pianificazione di strategie di risoluzione dei problemi (problem solving)
- ▶ Nel monitoraggio del proprio comportamento
- ▶ Nell'inibizione di risposte comportamentali non adeguate al contesto (autocontrollo)
- ▶ Nella capacità di passare rapidamente da un compito all'altro (shifting o flessibilità cognitiva)
- ▶ Nel mantenimento delle informazioni e nella loro manipolazione per l'esecuzione di un compito (working memory)
- ▶ Nell'aggiornamento continuo delle informazioni
- ▶ Nella consapevolezza della sequenza temporale degli eventi
- ▶ Nella capacità di astrazione e categorizzazione di stimoli ed eventi
- ▶ Nella volontà di dare inizio alle azioni (volizione)
- ▶ Nell'eseguire azioni che richiedono il distacco da comportamenti abituali e stereotipati (comportamento strategico) (Shallice, 1994)
- ▶ Nel mantenimento dell'attenzione nel tempo.

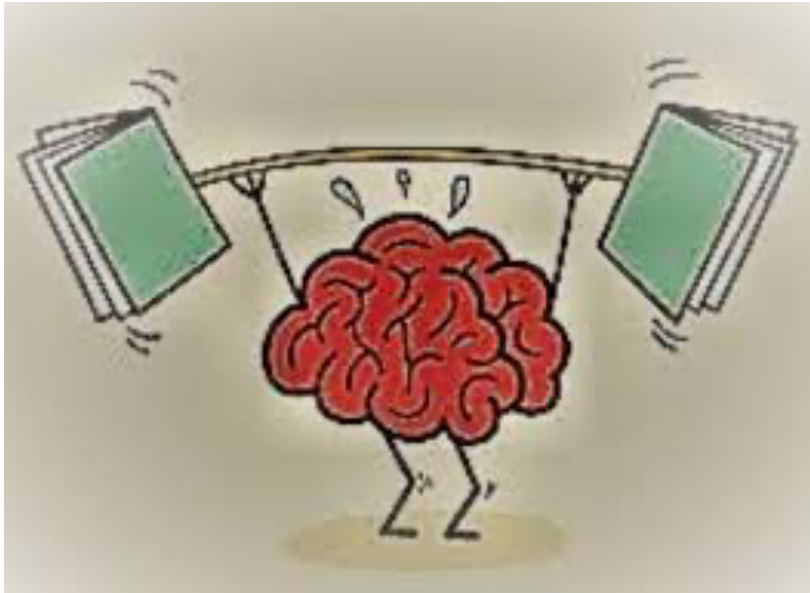
# Deficit delle FE

l'ADHD interferisce con i pensieri, le azioni, le parole, le motivazioni e le emozioni che servono a organizzare il comportamento nel tempo e a prepararsi al futuro anziché a reagire semplicemente al momento presente.

Ecco di seguito, secondo Russel A. Barkley, i difetti di funzionamento esecutivo che si manifestano nella vita quotidiana delle persone con ADHD:

- ▶ Autorestrizione
- ▶ Autogestione temporale
- ▶ Automotivazione
- ▶ Organizzazione autonoma e soluzione dei problemi
- ▶ Autoregolazione delle emozioni

# Autoresrizione



## Deficit

Inibizione del comportamento inadeguata, scarso autocontrollo, scarsa capacità di differire la gratificazione e difficoltà a subordinare i propri interessi e desideri immediati a quelli altrui.



# Autogestione temporale

## Deficit

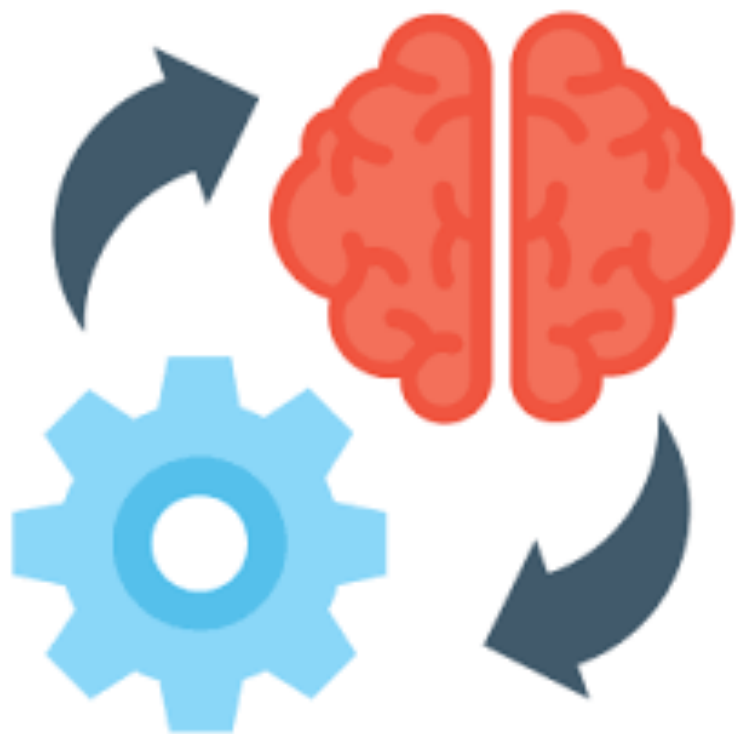
Cattiva gestione del tempo e cattiva organizzazione del tempo quando si tratta di raggiungere i propri obiettivi o portare a termine i compiti assegnati.

# Automotivazione



## Deficit

Incapacità di mobilitare e mantenere la motivazione necessaria allo svolgimento di compiti relativamente noiosi, fastidiosi, faticosi o lunghi, che sono privi di interesse intrinseco o non danno risultati.



# Organizzazione autonoma e soluzione dei problemi

## Deficit

Difficoltà a organizzare il proprio spazio personale, il banco, l'armadietto, il materiale scolastico e gli altri elementi necessari a svolgere il proprio lavoro in modo efficace ed efficiente. La tendenza a dimenticare cosa si doveva fare o i compiti assegnati sarà frequentissima. Come si è detto, si osservano deficit evidenti nei compiti che richiedono un coinvolgimento della memoria di lavoro o la soluzione ponderata di problemi.

# Autoregolazione delle emozioni



## Deficit

Difficoltà a inibire l'espressione di emozioni impulsive in risposta a circostanze emozionanti. Essa si manifesta con eccitabilità, propensione all'espressione incontrollata di emozioni (positive e negative) e tendenza a mostrare in misura superiore alla media atteggiamenti di impazienza, frustrazione, rabbia, ostilità e comportamenti aggressivi di tipo reattivo.



# CONTATTI

<https://cts.ctimonzabrianza.it/cti/>



@  
[scuolapoloinclusione@scuolarodari.edu.it](mailto:scuolapoloinclusione@scuolarodari.edu.it)



@  
[ctsnt.monzaebrianza@gmail.com](mailto:ctsnt.monzaebrianza@gmail.com)



@  
[cticentro@ctimonzabrianza.it](mailto:cticentro@ctimonzabrianza.it)  
[ctiest@ctimonzabrianza.it](mailto:ctiest@ctimonzabrianza.it)  
[natalino.gimmelli@ctimonzabrianza.it](mailto:natalino.gimmelli@ctimonzabrianza.it)  
[anna.aneli@ctimonzabrianza.it](mailto:anna.aneli@ctimonzabrianza.it)