

Caso studio 12

- **Descrizione:** Lina, una bambina di 7 anni. Cerca spesso di assumersi la responsabilità di molte cose su cui non può davvero influire. Vuole soprattutto sentirsi al sicuro e chiede sempre di nuovo dopo una lezione, per ricontrollare, per essere rassicurata di aver capito o svolto correttamente il compito. Si osserva che la ragazza perde stabilità quando l'ordine o l'orario dei compiti cambia e si sente sopraffatta dai limiti di tempo e dai cambiamenti. In questi casi, avverte segni fisici di disagio, come sudorazione, brividi e palpitazioni.

Parole chiave: Ansia, disturbo mentale, funzionamento quotidiano.

Piano d'azione per il caso studio numero 12

Attività: Pianificazione e revisione del compito

Materiale necessario: Un calendario o un'agenda, carta e matite colorate o pennarelli.

Istruzioni:

1. Spiegate a Lina che la aiuterete a pianificare e rivedere i compiti e le attività per il giorno o la settimana a venire.
2. Chiedete a Lina di elencare i compiti e le attività che deve portare a termine, come i compiti, le faccende domestiche e le attività extrascolastiche.
3. Utilizzando un calendario o un'agenda, aiutate Lina a creare un programma per i compiti e le attività, tenendo conto di eventuali limiti di tempo o scadenze.
4. Incoraggiate Lina a colorare i compiti e le attività utilizzando colori diversi per aiutarla a ricordare ciò che deve essere fatto.
5. Quando Lina completa ogni compito o attività, chiedetele di spuntarla dall'elenco e di rivedere come è andata. Incoraggiatela a riflettere su ciò che è andato bene, su ciò che poteva essere migliorato e su come affrontare compiti o attività simili in futuro.
6. Alla fine della giornata o della settimana, rivedete il programma con Lina e chiedetele di riflettere su come è andata. Incoraggiatela a identificare le aree in cui ha avuto difficoltà o si è sentita sopraffatta e a elaborare strategie per aiutarla ad affrontare situazioni simili in futuro.

Questa attività può aiutare Lina a sviluppare il suo senso di responsabilità, dandole un senso di controllo sui suoi compiti e sulle sue attività. Creando un programma e verificando i suoi progressi, Lina può anche acquisire fiducia in se stessa e un senso di realizzazione nel portare a termine ogni compito. Inoltre, questa attività può aiutare Lina a imparare ad affrontare i cambiamenti e a superare i segni fisici di disagio, fornendole un approccio strutturato ai suoi compiti e alle sue attività.

Attività 2

Sebbene i compiti scritti non siano l'approccio migliore per tutti gli studenti con ansia, per alcuni possono essere utili. Ecco alcuni esempi di compiti scritti che potrebbero aiutare Lina con la sua ansia:

1. Diario: Incoraggiare Lina a scrivere su un diario i suoi pensieri e sentimenti. Potrebbe scrivere cosa la rende ansiosa, come la fa sentire l'ansia e quali strategie ha provato per gestire l'ansia. Questo può aiutare Lina a comprendere i propri schemi di pensiero e a sviluppare abilità di coping per affrontare l'ansia.
2. Affermazioni positive: Incoraggiare Lina a scrivere affermazioni positive, come "Sono capace", "Sono forte" o "Posso farcela". Chiedete a Lina di tenere con sé l'elenco delle affermazioni e di leggerle quando si sente ansiosa o sopraffatta.
3. Diario della gratitudine: Incoraggiate Lina a scrivere ogni giorno le cose per cui è grata, come buoni amici, una famiglia che la sostiene o un hobby preferito. Concentrarsi sulle cose positive della sua vita può aiutare Lina a spostare la sua mentalità dall'ansia alla gratitudine.
4. Definizione degli obiettivi: Incoraggiare Lina a scrivere i suoi obiettivi, sia a breve che a lungo termine. Questo può aiutarla a sentirsi più padrona della sua vita e le dà qualcosa di positivo su cui concentrarsi quando si sente ansiosa.

È importante notare che i compiti scritti devono essere adattati al singolo studente e alle sue esigenze specifiche. È inoltre importante fornire supporto e guida allo studente mentre si impegna nei compiti scritti e offrire approcci alternativi se i compiti scritti non aiutano lo studente a gestire l'ansia.