ESEMPI DI LAVORI SVOLTI PER FAR EMERGERE LA CONSAPEVOLEZZA DEI PENSIERI DISFUNZIONALI ALLA BASE DELLE EMOZIONI PROVOCATE IN SEGUITO A DIFFICOLTÀ INCONTRATE IN MATEMATICA

ESEMPIO DI FRASI SCRITTE NEI POST-IT:

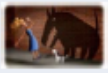
*C'è una risposta?? Non la so!!!
Ci sono quasi, bisogna che mi spieghi in modo comprensibile.
*Non so la soluzione.
Su proviamo a farlo.
Non capisco qual è la soluzione.
Ho trovato la soluzione (almeno spero).
*Che noia! Non so come risolvere questo problema.
Dai ce la posso fare…
No, non ce la faccio.

*In questo momento dentro di me, mi sto dicendo che non riesco a trovare la soluzione.
*Che figo un problema senza numeri (anche se difficile).
La risoluzione di questo problema l'ho trovata ma non so se è giusta e quindi ho paura a scriverla.
Avevo sbagliato la risoluzione ma ora l'ho trovata! Evviva!!! Sono felice.
Ho paura che il mio ragionamento sia sbagliato e ho l'ansia perché voglio sapere se ho lavorato bene.
*Oddio come si fa?
Forse ho trovato il risultato.

*Spero di fare bene il problema.
Non ho capito bene il problema.
Frustrazione.
Non riesco proprio a capire come il problema vada fatto.
Non ce la posso fare.
*Non mi riesce molto.
Non ci capisco niente.
*Troppo difficile.
Sembrava difficile ma non lo è….
Sicuramente l'ho sbagliato. Come si fa? Fallirò sicuramente.

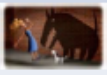
*Mi sto annoiando perché questo problema non ha una riposta e io i prob. con le aree non li so fare!
Booo
Mai pensato al suicidio?

*Non ho voglia e non mi riesce oddio.
Come si fa? Sono triste.
Non ho idea di come si calcoli un problema senza i numeri.
Però mi piacciono queste lezionI con i post-it.
*Sento che esploderò, con questa sete e questo caldo. Vorrei tanto buttarmi dalla finestra dritto in un lago. E poi a che serve l'affare dei post-it. Quello che penso è personale. 10 minuti per un problema che la soluzione è "non si può sapere" sta roba mi ha rotto. Ma che mi serve fare le diagonali se non ho i lati. Ho sonno. Che noia. Che accidenti di problema dovrebbe essere….

ETICHETTE	PENSIERI DISFUNZIONALI	
pretendere, esigere	Pretendo di avere già la soluzione	
dare interpretazioni sbagliate	E' colpa della prof se non ci riesco	
svalutare	Il problema sono io	
ingigantire	Questo problema è irrisolvibile	
generalizzare	Tutti gli altri ci riescono, io no	

ETICHETTE	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Vorrei avere già la soluzione	
dare interpretazioni sbagliate	Posso studiare di più: non è colpa di nessuno	
svalutare	Il problema è il problema	
ingigantire	Se mi ci metto posso farcela a risolverlo	
generalizzare	Come gli altri posso riuscirci anch'io	

ETICHETTE	PENSIERI DISFUNZIONALI	
pretendere, esigere	Non devono farmi fare problemi con post-it	
dare interpretazioni sbagliate	Il problema non si può fare perché mancano i dati	
svalutare	La soluzione che ho trovato è sicuramente sbagliata	
ingigantire	E' il problema più difficile di tutti	
generalizzare	Nessuno ce la può fare	

ETICHETTE	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Vorrei che non mi facessero fare i problemi con post-it	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema non ha i dati, ma provo a risolverlo	
svalutare	Ho trovato la soluzione, verifichiamo se è esatta	
ingigantire	È un problema difficile, ma ce la posso fare	
generalizzare	Possiamo provare a farcela	

ETICHETTE	PENSIERI DISFUNZIONALI	
pretendere, esigere	Pretendo di avere sempre risposta alle domande che faccio alla prof.	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema è difficile solo per me	
svalutare	Non sono all'altezza di questo problema	
ingigantire	Questo problema è troppo difficile	
generalizzare	Non ce la farò mai	

ETICHETTE	PENSIERI POSITIVI	
pretendere, esigere	Mi piacerebbe che la prof rispondesse sempre alle mie domande	
dare interpretazioni sbagliate	Questo problema è difficile ma non impossibile: ce la posso fare	
svalutare	Il problema non è alla mia altezza	
ingigantire	Questo problema è difficile ma non impossibile: ce la posso fare	
generalizzare	Ce la posso fare	