



COLTIVARE L'ATTENZIONE E LA CONCENTRAZIONE



Germana Englaro
Psicologa Psicoterapeuta

Tarcento, 20 maggio 2017

Cos'è l'attenzione?



- *Disponibilità a recepire, informazioni per rielaborarle e riprodurle (35%)*
- *Capacità personale legata all'interesse e al desiderio di apprendere (26,5%)*
- *Capacità di concentrazione (23%)*
- *Capacità di ascolto e comprensione (19%)*
- *Capacità di selezione di uno stimolo (5,5%)*

Tipi di attenzione

- Attenzione visiva
- Attenzione uditiva
- Attenzione selettiva (focalizzata)
- Attenzione mantenuta (o sostenuta)
- Attenzione divisa

Attenzione



Memoria

Equivoci frequenti

Il bambino riesce a prestare attenzione solo a ciò che gli interessa

Il bambino è sempre distratto

Il bambino è disattento perché non si impegna

Il bambino è disattento per colpa di... [genitori inefficaci, insegnanti inefficaci, compagni disturbanti e/o istiganti, situazioni di vita particolari]



Le funzioni esecutive

Autoregolazione emotiva

Ciò è la capacità di gestire le proprie emozioni e tenere sotto controllo i propri sentimenti per evitare che ostacolino il raggiungimento dei nostri obiettivi.

Flessibilità

Ciò è la capacità di adattarsi a nuove situazioni gestendo adeguatamente gli imprevisti del caso.

Pianificazione

Ciò è la capacità di immaginarsi come raggiungere uno scopo e, nel dettaglio, quali passi compiere per farlo.



• FUNZIONI ESECUTIVE •

Inibizione della risposta

Ciò è la capacità di non mettere in atto la prima risposta che, impulsivamente, tenderemmo a produrre indipendentemente dall'opportunità della stessa.

Memoria di lavoro

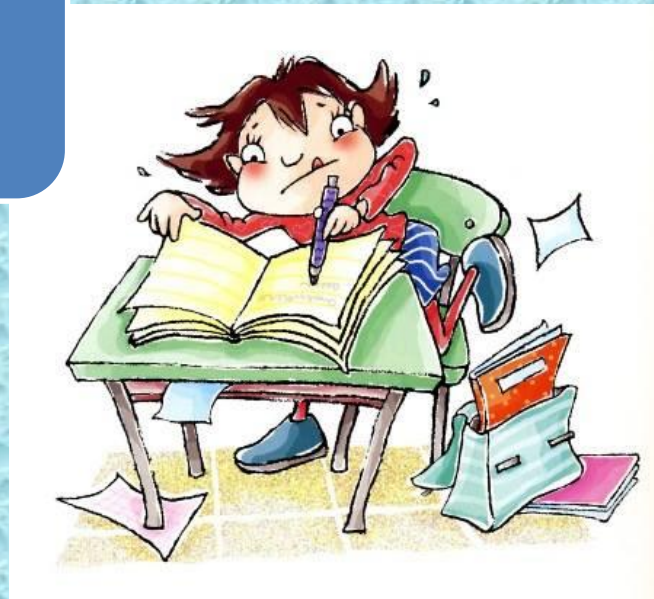
Ciò è la capacità di tenere a mente le informazioni legate all'esecuzione di un'attività il tempo necessario per portare a termine l'attività stessa.

Attenzione focalizzata

Ciò è la capacità di concentrarsi su alcuni elementi, selezionando ciò che risulta utile «filtrandolo» tra tutte le informazioni presenti.

Difficoltà scolastiche

I bambini con problematiche attentive hanno spesso prestazioni scolastiche inferiori ai loro coetanei, pur avendo le stesse abilità intellettive



Altre implicazioni

**Senso di
inefficienza e
inefficacia**

Senso di disistima

Reazioni di rifiuto

Ritiro sociale

Come aiutare i bambini con difficoltà
attentive?

Come coltivare l'attenzione?

- Giochi e attività mirati
- Routine e struttura
- Attivatori attentivi
- Metacognizione

Allenare le FE tramite il gioco



Pianificazione



Memoria di lavoro



Attenzione focalizzata

Allenare le FE tramite il gioco



Autocontrollo

Inibizione

Organizzare

- Spazio
- Tempo
- Materiali

A scuola: organizzare la classe

La disposizione dei banchi

“Qual è il posto in cui presto maggiore attenzione?”

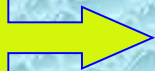


A scuola: organizzare la lezione

IL MENU' DELLA GIORNATA CON LE PAUSE



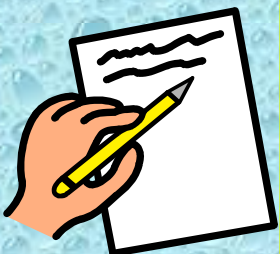
Cosa si fa



Programma della lezione



Spiegazione

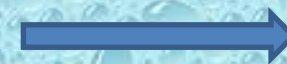
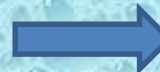


**Controllo
compiti**



**Attività
di gruppo**

Quanto è difficile



Quanto
è lungo



Predisporre un contesto facilitante



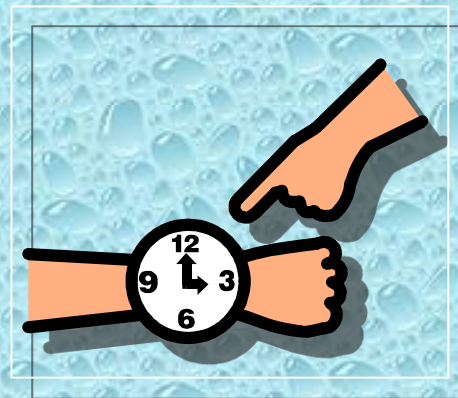
✓ PREVEDERE

✓ ASPETTARE

A scuola: organizzare il tempo

- **Programmi della giornata, delle attività**
- Uso di **segnali visivi** che forniscano chiare indicazioni: immagini, foto, disegni...

- **VEDERE IL TEMPO!!**



OCCHIO AL TEMPO!



Poco tempo	Tempo Medio	Molto tempo
→	→	→

Comunicare il cambiamento: il passaggio da un'attività all'altra

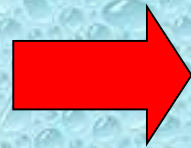
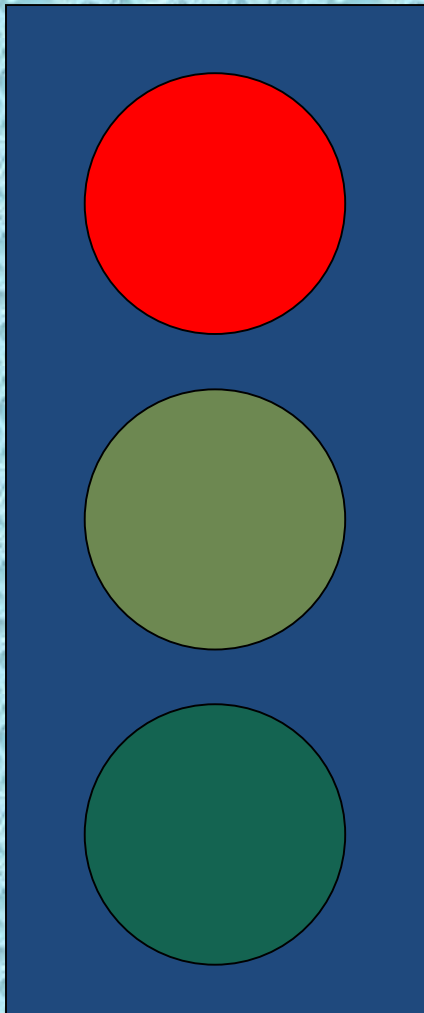
- Preparare gli studenti a un cambiamento, avvisandoli che il momento si avvicina
- Far sapere quanto dura un'attività (timer, orologio, sbarrando le attività già svolte...)
- Dare informazioni che preparino i ragazzi all'avvenimento successivo
- Far sapere quando si potrà tornare all'attività che non vogliono lasciare

Il “DOPO” non basta...

A scuola: organizzare l'impegno

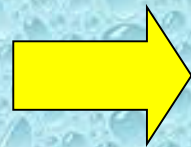
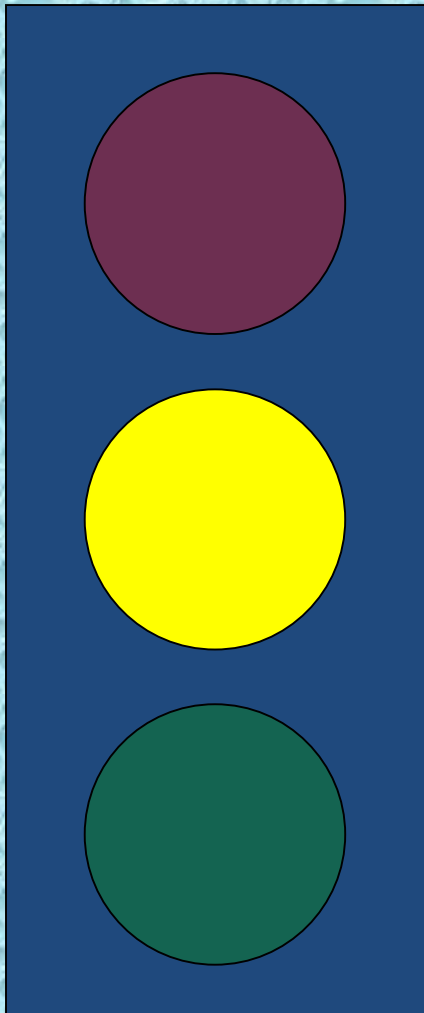
Facile	Alla mia portata	Difficile
		
		

IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



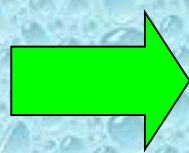
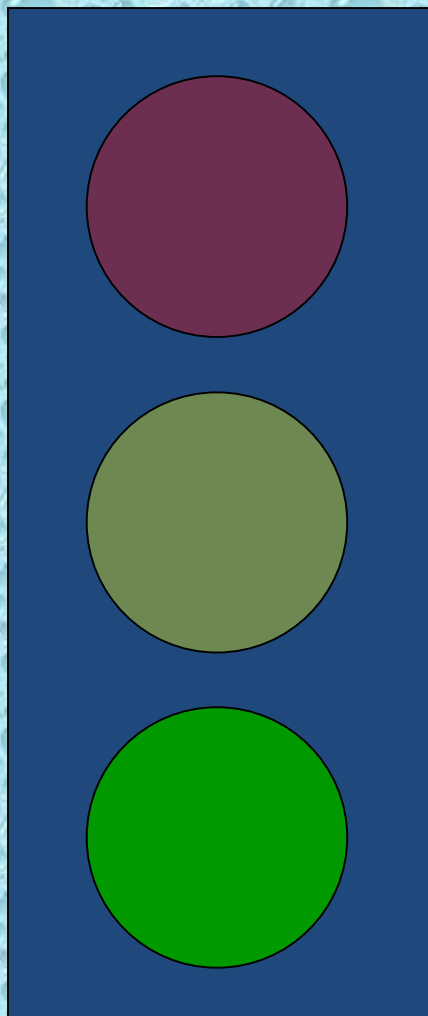
Attività più impegnative:
Spiegazioni, verifiche

IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



Attività intermedie:
esercizi, correzioni, ...

IL SEMAFORO DELL'ATTENZIONE



Attività più leggere:
Disegnare, colorare...

A scuola: organizzare l'ambiente

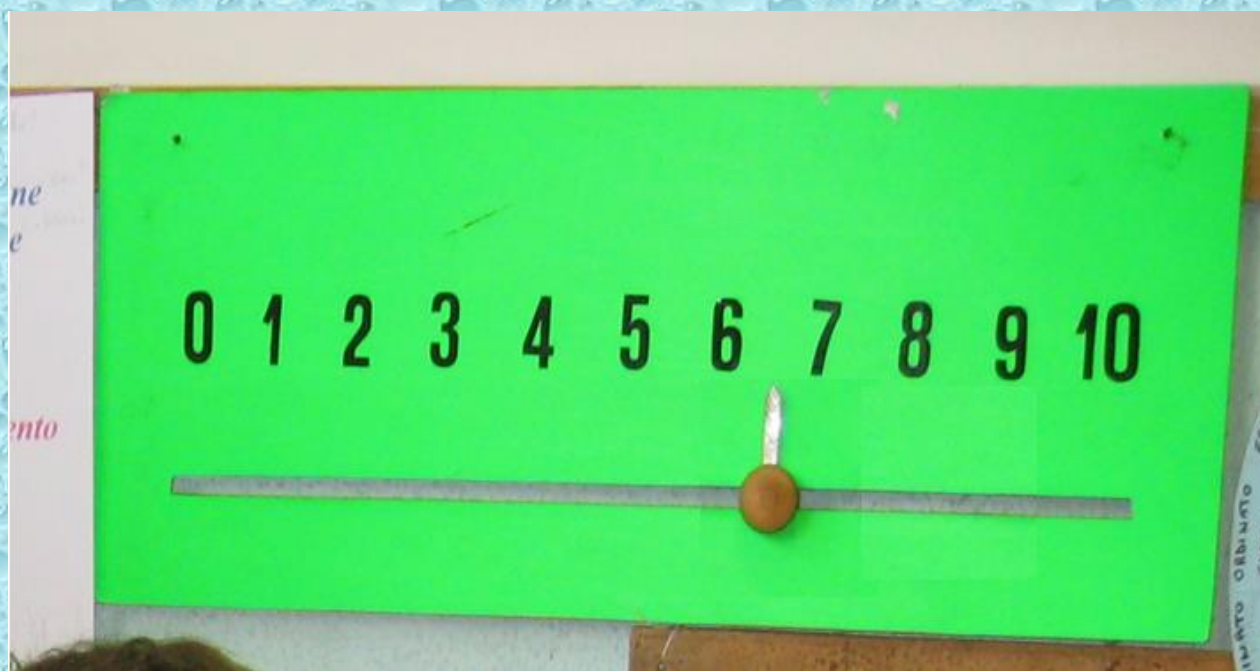
Per regolare il **volume** della classe
durante le attività usiamo il

VOLUMOMETRO!

Lavori di gruppo, a coppie = volume 1 o 2

Momenti di ascolto = volume 0

Interventi individuali e lettura a voce alta = volume 6 o 7



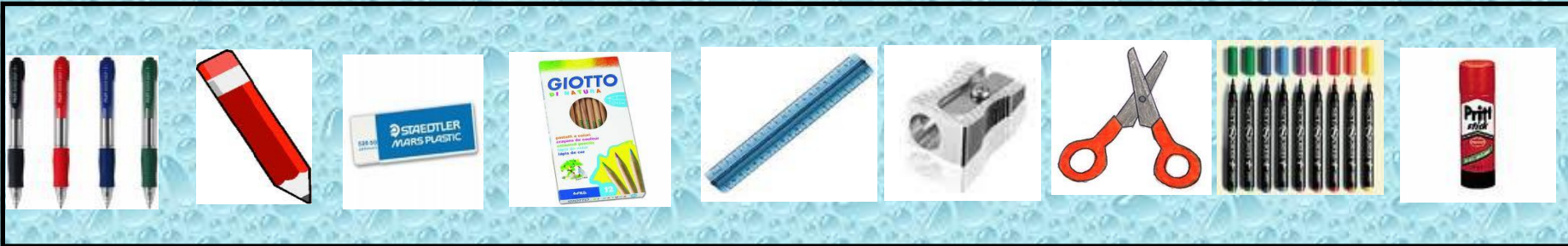
IMPARO A PARLARE A BASSA VOCE



A scuola: organizzare il materiale

Uno strumento per non dimenticare!!!

Nell'astuccio c'è tutto il materiale che mi serve?



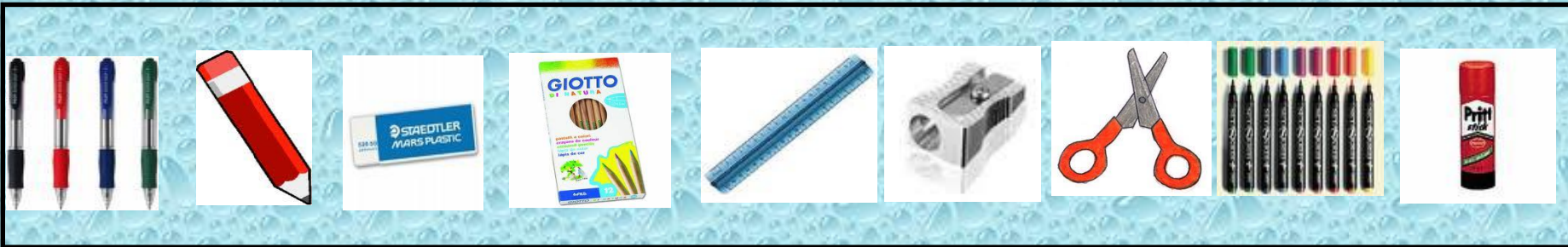
A casa: organizzare lo spazio

ordinato \neq organizzato



A casa: organizzare i materiali

Cosa mi serve?



A casa: organizzare il tempo

Routine e rituali

Pranzo

Tv 30 minuti

Compiti

Cena

Tv 30 minuti

Bagno

Letto

Lavarsi mani

Lavarsi denti

Mettere pigiama



A casa: organizzo il tempo

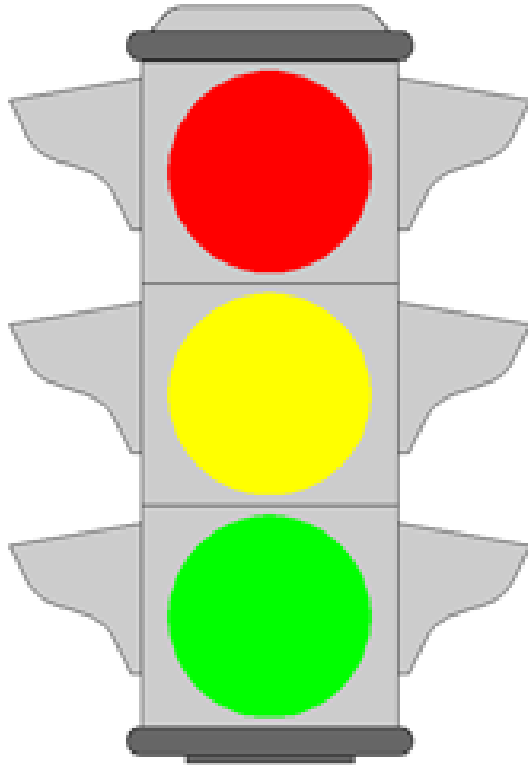


A casa: organizzo le pause!

Organizzazione e pianificazione

	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
LUNEDI							
MARTEDI							
MERCOLEDI							
GIOVEDI							
VENERDI							
SABATO							
DOMENICA							

A casa: organizzo l'impegno



Difficile

Alla mia
portata

Facile

Per ottimizzare l'attenzione

- Iniziare dalle cose più difficili per poi passare a quelle semplici
- Fare pause frequenti
- Scegliere uno spazio tranquillo e ben illuminato, lontano da fonti di distrazioni, possibilmente dedicato all'attività di studio
- Eliminare i distrattori (tv, musica, telefono, ...)
- Concedere canalizzatori attenti al bisogno

Step by step

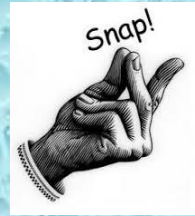


A casa: organizzo l'ambiente

- Stanza tranquilla e ben illuminata
- Lontana da fonti di distrazione
- Riduco i rumori distraenti

Usare attivatori attentivi

- Schiocco delle dita



- Tono di voce



- Segnali sonori



- Stimolatori visivi



I rinforzi



- Verbali
- Non verbali (gesti e/o espressioni del viso)
- Concreti

- Ravvicinati
- Sistematici
- Frequenti

Funzione dei rinforzi

- Orientare il bambino verso comportamenti desiderabili
- Promuovere la reiterazione dei comportamenti desiderabili
- Favorire stati emotivi positivi

- *Ho notato che sei riuscito rimanere concentrato per tutto l'esercizio di matematica, continua così!*
- *Vedo che sul tavolo hai solo il materiale necessario per fare i compiti, sei molto in gamba*



Le indicazioni

- Fornire al bambino **indicazioni** chiare su ciò che ci aspettiamo da lui
- Poche indicazioni, purchè ben esplicitate e condivise
- Seguire il principio della gradualità nella formulazione delle richieste
- Fornire feedback chiari, descrittivi del comportamento (+/-) più che della personalità del bambino

Il ruolo della metacognizione



Stai
attento!

Mi sembra di osservare
che in questo momento
la tua attenzione sta
venendo meno... cosa
potresti fare?

Fare e dare attenzione



Clima familiare



Cooperativo



Competitivo

Quando preoccuparsi?

- Difficoltà attentive persistenti e durature, nonostante gli aiuti attuati
- Ripercussioni sul rendimento scolastico
- Ripercussioni sul piano umorale e relazionale

Difficoltà o disturbo?

- Disturbo da Deficit di Attenzione-Iperattività
- Disturbi specifici di apprendimento
- Disturbi d'ansia
- Disturbi dell'umore
- Disturbi del comportamento

Suggerimenti bibliografici

- Kit per l'ADHD. Fedeli e Vio, 2016; GiuntiEdu
- Sviluppare l'attenzione e la concentrazione, B. Caponi et al, Ed. Erickson
- Organizzazione e concentrazione: il mio libro di esercizi, S. Hansen, Ed. Erickson [13-19]
- Aiutare gli alunni con ADHD a scuola, J. Steer, Ed. Erickson
- Adhd e compiti a casa, G. Daffi, Ed. Erickson
- Sono preoccupato per mio figlio, M. V. Masoni Ed. Erickson

Grazie per l'*attenzione*

