

Allenare l'attenzione

S spesso osserviamo che i bambini, soprattutto quelli con disabilità, fanno fatica a stare attenti. Ma che cosa intendiamo per “bambini attenti”? Sotto al concetto di “attenzione” c'è un sistema complesso e in continuo sviluppo per tutto l'arco della vita, che richiede una conoscenza dei modelli sulle cosiddette “funzioni esecutive”. Le funzioni esecutive sono abilità che consentono il controllo volontario dei processi cognitivi

e del comportamento (attenzione, memoria di lavoro, inibizione motoria, gestione dell'interferenza, flessibilità ecc.). Le funzioni esecutive sono implicate nella coordinazione di sequenze, nella formazione degli apprendimenti complessi, nella capacità di pianificare, formulare strategie e prendere decisioni. Tutti ci dobbiamo impegnare nel sostenere e potenziare queste funzioni, perché sono fondamentali.

COSA SONO LE FUNZIONI ESECUTIVE?

Le funzioni esecutive non si riferiscono a una sola entità ma a un insieme di processi cognitivi di alto livello. È un termine che viene definito “a ombrello”, perché contiene un insieme di funzioni sia a livello qualitativo che a livello quantitativo (Benso, 2018). È fondamentale comprendere che le funzioni sono sovrapponibili l'una all'altra, di conseguenza la stessa attività innescherà le diverse funzioni esecutive in misura quantitativamente e qualitativamente diversa. Le funzioni esecutive ci permettono di: avviare l'azione, *sostenere nel tempo* l'attenzione (fasicamente e tonicamente), controllare i pensieri, le azioni e l'emotività (*autoregolazione*), gestire i cambiamenti repentini di compito (*shifting*) e rielaborare nella memoria di lavoro (*updating*) le informazioni che abbiamo acquisito.

Dalla ricerca sappiamo che anche le attività motorie complesse, e quindi non automatiche, possono contribuire al rafforzamento delle funzioni cognitive.

COME ALLENARLE?

In questi anni abbiamo cominciato un progetto di ricerca e sperimentazione sui giochi da cortile, con l'obiettivo di recuperare quei giochi che allenano le funzioni esecutive e di pensare a come modificarli per avere delle varianti sempre più complesse dello stesso gioco, così da non cadere nell'automatismo. Il gioco che proponiamo qui accanto è un “grande classico” da cortile che abbiamo analizzato e modificato, così che nelle sue varianti possa diventare un mezzo per lavorare sulle funzioni esecutive.

Questo gioco ci consentirà di rafforzare alcune delle funzioni esecutive, come: l'allerta, che ci permette di avere il giusto grado di attivazione per svolgere un'attività; l'attenzione sostenuta, che ci permette di mantenere la nostra attenzione in modo consapevole per lunghi periodi di tempo; l'attenzione uditiva; la memoria di lavoro, che ci permetterà di mantenere attive in memoria le informazioni che ci servono e le istruzioni del gioco che via via cambieranno.

UN GIOCO DA CORTILE: STREGA COMANDA COLORE

La strega comanda un colore a sua scelta; i bambini devono cercarlo in qualsiasi oggetto o indumento (tranne i propri vestiti) e toccarlo, il più velocemente possibile, prima che la strega li catturi toccandoli. Chi non riesce a trovare nessun oggetto del colore indicato viene imprigionato. Vince l'ultimo bambino che rimane in gara. Eventualmente, per velocizzare il gioco e far continuare a partecipare tutti i bambini, i prigionieri possono trasformarsi in aiutanti della strega e quindi rincorrere gli altri giocatori appena viene dato il comando.

DESCRIZIONE

1. Inglese

Lo stesso gioco può essere proposto per allenare la pronuncia dei colori in inglese. Con lo stesso obiettivo, la “witch” potrà anche comandare oggetti da trovare e toccare rapidamente (*tree, door...*) o azioni da compiere (*sit down, jump...*).

2. Colori invertiti

Una volta che il gioco classico è ben consolidato, si può introdurre una variante. Per esempio, quando (e solo se) la strega alza un braccio dobbiamo toccare il colore complementare a quello comandato. Quindi se la strega alza un braccio e dice “giallo” dobbiamo correre e toccare “viola”; se la strega comanda “blu” senza fare nessun gesto tutti dovremo cercare il blu.

MODIFICHE/VARIANTI

3. Adattamenti per giocare in classe

Le stesse attività possono essere proposte anche in classe, seduti al banco. Mantenendo la struttura del gioco classico dove “strega comanda...” possiamo dare sfogo alla nostra creatività per raggiungere altri obiettivi didattici, continuando ad allenare le funzioni esecutive. Per esempio, potremmo chiedere ai bambini di mettere sul banco i propri blocchi logici e dare istruzioni incalzanti e gradualmente più complesse, mantenendo la formula “strega comanda...”. Con questo materiale si può:

- lavorare sul colore (“strega comanda rosso”, lavorando sui colori invertiti come suggerito);
- lavorare sulla forma (“strega comanda quadrato”);
- lavorare sulla grandezza (“strega comanda piccolo”);
- inserire la doppia consegna (“strega comanda quadrato piccolo”);
- inserire la tripla consegna (“strega comanda quadrato piccolo giallo”);
- lavorare sulla logica (“strega comanda rosso, piccolo, ma non quadrato”).



PER SAPERNE DI PIÙ

- Benso, F. (2018). *Attenzione esecutiva, memoria e autoregolazione*. Firenze: Hogrefe Editore.
- Pezzica, S., Caracciolo, S., Perticone, G. (2018). *Scimmietta attentiva*. Firenze: Giunti EDU.