

## ATTENZIONE SOSTENUTA:

Tipo di attenzione che interviene nei compiti poco complessi che richiedono una buona vigilanza, ma una debole concentrazione. Il **bambino ADHD** è particolarmente carente nell'**attenzione sostenuta** (= **mantenuta**). I suoi **tempi di attenzione** sono **molto brevi**

### ALCUNE CARATTERISTICHE DEGLI STIMOLI MODIFICANO I TEMPI DI ATTENZIONE SOSTENUTA

**Salienza** attributo che possiede uno stimolo per attirare l'attenzione

- **figure** - parti scritte
- **figure a colori** - figure in bianco e nero

**Tipo di compito**

- **divertente** - noioso
- **piacevole** - ripetitivo
- **semplice, ma non banale** - complesso

**Situazione interattiva** migliora le prestazioni attentive, aiuta a regolare la vigilanza e la motivazione

### COME POSSO INTERVENIRE PER MIGLIORARE I TEMPI DI ATTENZIONE?

- Ponendo degli obiettivi plausibili
- **Rinforzo positivo** “Hai utilizzato la **strategia giusta** per stare attento il tempo che avevamo stabilito, bravo!” Rinforzare i comportamenti e le strategie, **non la persona**
- Feedback visivo – percettivo (CARTELLONE CON I TEMPI DI ATTENZIONE)



Come migliorare l'attenzione?

- a) Programma individuale
- b) Intervento in classe



Strategie che permettono di mantenere l'attenzione e l'attività

- Dare incarichi che permettano il movimento
- Usare l'attività come rinforzatore (riconoscimento individuale del successo)

- Usare metodi che incoraggiano le risposte attive (organizzarsi, parlare, lavorare alla lavagna)
- Insegnare a fare domande pertinenti
- Feedback sul risultato attento

**Il righello "misura - attenzione"**



RIGHELLO «MISURA-ATTENZIONE»

**Il righello misura attenzione serve per mostrare ai bambini il livello di attenzione che sono riusciti a mantenere durante l'ascolto di un brano. Alla fine dell'attività per ogni sequenza messa al posto giusto si potrà colorare un pezzo del righello.**

17

### **LINEE GUIDA PER FAVORIRE LA META-ATTENZIONE:**

#### **ATTIVITÀ SPECIFICHE**

1. sviluppare conoscenze relative all'attenzione (domande di metacognizione e attenzione)
2. insegnamento di strategie di problem-solving e autoistruzioni
3. esercizi di monitoraggio dell'attenzione attraverso riflessioni metacognitive e attribuzionali sui successi e fallimenti dei processi attentivi

### **ACCORGIMENTI PER EVITARE LA CADUTA DELL'ATTENZIONE**

- Diminuire la lunghezza del compito
  1. Dividere in parti più piccole da completare in momenti diversi
  2. Nel presentare il compito usare un linguaggio preciso

3. Parcellizzare il compito da memorizzare invece che presentarlo nella sua globalità

- Rendere i compiti più interessanti

1. Permettere di lavorare a coppia – in gruppi piccoli (purché a bassa voce)
2. Alternare compiti molto interessanti ad altri meno interessanti
3. Usare proiettori o altri sistemi per comunicare efficacemente
4. Porre una domanda interessante su cui si possa speculare, mostrando una figura o raccontando una breve storia collegata all'argomento da spiegare e che possa innescare la discussione.
5. Essere un po' attori, aggiungendo mimica, teatralità e humor alle proprie spiegazioni.
6. Aggiungere una dose di mistero agli argomenti che devono essere spiegati, utilizzando oggetti (scatole o borse) dove viene "nascosto" il concetto principale dell'argomento della lezione.
7. Variare il tono della voce alternando momenti in cui si "tuona" o si sussurra una frase che si vuole far cogliere agli alunni.
8. Dare segnali chiari che richiamino in modo inequivocabile l'attenzione "...aprite bene le orecchie...ora state tutti molto attenti perché quello che dirò è fondamentale per capire il resto...ora nessuno, dico nessuno, deve essere distratto..."
9. Utilizzare gessi colorati per scrivere alla lavagna.
10. Creare aspettativa ed entusiasmo per la lezione che deve essere spiegata.
11. Utilizzare molto spesso il contatto oculare, soprattutto con gli alunni più disattenti.

#### **Focalizzare l'attenzione**

- Essere sempre visibili a tutti gli studenti.
- Assicurarsi sempre che la propria voce raggiunga perfettamente tutti gli alunni.
- Controllare eventuali fonti di rumore che possano interferire con la propria voce.
- Far sedere gli alunni più disattenti nei primi banchi in modo che siano più visibili all'insegnanti e guardino meno i compagni.
- Le consegne devono contenere delle istruzioni semplici e brevi. È fondamentale assicurarsi che il ragazzo abbia compreso le istruzioni di un compito; per essere sicuri di ciò si possono fare ripetere le consegne ( "...Cosa devi fare?" ).
- Inserire il maggior numero di esemplificazioni e dimostrazioni pratiche durante le proprie spiegazioni.
- Utilizzare un fascio di luce, o un pointer a laser rosso, da indirizzare verso gli stimoli a cui bisogna prestare particolare attenzione.
- Utilizzare il più possibile supporti visivi: parole chiave colorate sulla lavagna, semplici schemi, oggetti interessanti, gesti esemplificativi.
- Illustrare, illustrare, illustrare: disegnare alla lavagna i concetti chiave della lezioni, anche se le proprie abilità grafiche non sono particolarmente brillanti.

- Nel caso non sia disponibile altro materiale scritto, insegnare agli studenti a scrivere brevi, ma essenziali, note della spiegazione orale.
- Per aiutarli nella comprensione del testo è opportuno pianificare una serie di attività preparatorie alla lettura: analizzare attentamente le figure, dare una veloce scorsa ai titoli dei paragrafi e alle parole evidenziate per “indovinare” l’argomento del brano, recuperare le conoscenze relative all’argomento del brano, fare ipotesi circa il contenuto del testo, discutere sul testo da leggere, interrompere, ogni tanto la lettura per chiedersi come procede la comprensione e fare degli schemi dei brani letti.

### **Mantenere l’attenzione**

- Muoversi all’interno della classe per essere sempre visibili.
- Essere molto preparati sulla lezione da spiegare ed evitare “tempi vuoti”.
- Definire con chiarezza i tempi necessari per svolgere le attività giornaliere.
- Utilizzare domande che presuppongono risposte aperte, su cui effettuare un certo ragionamento e che lascino spazio a risposte diversificate al fine di mantenere la discussione tra gli studenti.
- Ridurre il più possibile il tempo della propria spiegazione orale e lasciare più spazio ai commenti degli studenti e alle dimostrazioni pratiche.
- Strutturare le lezioni in modo da favorire il lavoro per piccoli gruppo (vedi apprendimento cooperativo e peer tutoring).
- Il richiamo verbale dell’insegnante (“...Francesco, stai attento; non distrarti...”) deve essere immediato all’evento negativo, altrimenti, a causa dei loro problemi motivazionali e di memoria, gli alunni disattenti non riescono a capire la ragione e il senso del richiamo.
- Utilizzare il nome degli studenti distratti per la spiegazione.
- Costruire situazioni di gioco per favorire la comprensione delle spiegazioni.

### **Per il lavoro individuale al proprio posto**

- Controllare costantemente la chiarezza delle istruzioni impartite. Assicurarsi che tutti gli studenti abbiano veramente capito qual è il loro compito prima di lasciarli lavorare da soli.
- Assicurarsi in anticipo che il lavoro assegnato è congruo con il tempo a disposizione, soprattutto per gli alunni più disattenti.
- Dare agli studenti un segnale (un cartoncino colorato con una scritta) che possono utilizzare per richiedere l’aiuto dell’insegnante nei momenti di difficoltà.
- Rinforzare e gratificare regolarmente per un determinato numero di compiti svolti con una certa accuratezza e impegno (soprattutto per i più disattenti e meno motivati).

- Utilizzare un sistema di “perdita di privilegi o premi promessi” (costo della risposta) nel caso in cui lo studente non sia orientato al compito e sia stato precedentemente avvertito delle conseguenze di tale comportamento.

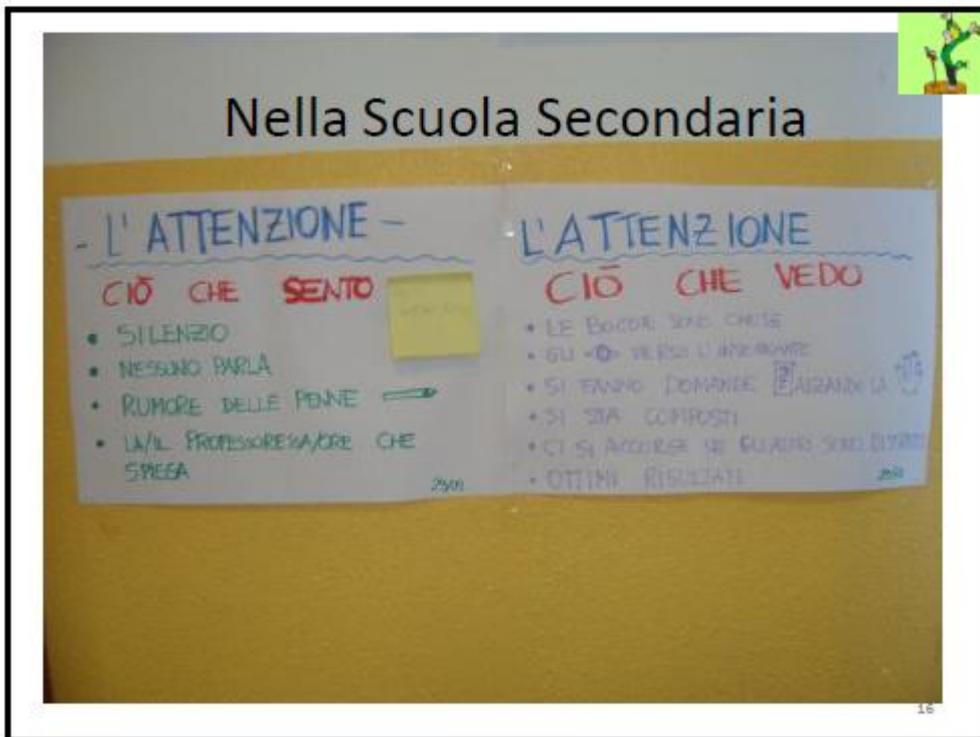
### ACCORGIMENTI PER EVITARE L’INCOSTANZA NEL TERMINARE I COMPITI

1. Assicurarsi che coincidano con le capacità di apprendimento dell’alunno
2. Assicurarsi che non dipenda dalla disorganizzazione
3. Aumentare la strutturazione: essere specifici, usare fogli predefiniti, ecc.
4. Inquadrare la struttura del compito: domande fondamentali, il percorso da compiere, i dati importanti ecc.

### INCREMENTARE LA TENUTA ATTENTIVA

- Dare due compiti
- Caccia all’errore
- DAMMI UN 5! Strategia che si focalizza su 5 parti del corpo coinvolte nel migliorare l’ascolto e l’attenzione





### **AUMENTARE LA VIGILANZA**

- Gli esercizi sono lunghi e POCO stimolanti, per far sì che il bambino impari a sforzarsi di mantenere l'attenzione grazie alle proprie abilità autoregolative. Es. fare un movimento quando si sente una data parola. Es. barrare le A, i quadretti rossi, i quadretti gialli ma non i blu,...

### **AUMENTARE LA CAPACITA' DI INIBIZIONE**

- Produrre una risposta (tracciare un segno) in corrispondenza di un suono e inibirli (fermarsi) in presenza di un altro.
- UN, DUE, TRE,... STELLA!
- SACCHI PIENI, SACCHI VUOTI
- TOCCARE, NON TOCCARE

Esercizi che potenziano l'abilità di selezionare solo alcuni degli stimoli presentati, allenando la capacità di inibire l'impulso in presenza di stimoli che non lo richiedano. Es. barrare un determinato stimolo fra tanti simili. Es. alzare la mano per tutti i numeri tranne...

### **AUMENTARE LA MEMORIA DI LAVORO**

Attività in cui il ragazzo deve volontariamente ricordare informazioni presentate per un periodo limitato di tempo.

- Gli esercizi richiedono al soggetto di esercitare la capacità di mantenere una prolungata attenzione nel tempo, allenando la capacità di mantenere in memoria un numero via via

crescente di stimoli visivi o uditivi. Ad es. ricordare una serie di animali, ricordarli al contrario,...

### **IL GIOCO DELLE SCATOLETTE**

Presentare 3 oggetti e nasconderli sotto 3 scatolette, ma è presente anche una scatola n° 4 vuota... I b/i devono controllare la memoria di lavoro nel senso di mantenere varie informazioni, selezionando fra esse quelle rilevanti e inibendo quelle che non lo sono.

Far vedere una figura (es picnic di animali) e poi chiedere di ricordarne una parte (es quel che c'era sulla tovaglia)

Leggere una filastrocca al cui interno i b/i devono selezionare e ricordare tutte e solo le informazioni che servono per colorare un personaggio

### **IL GIOCO DEL MEMORY**

Si tratta di memorizzare l'ultima di una serie di tessere (3, 5,...) in presenza di un'azione di disturbo che consiste nell'operare una categorizzazione (battere le mani quando nella sequenza appare il disegno di un animale) e solo allora ricordare quel è l'oggetto raffigurato nell'ultima delle 3 tessere.

### **IL GIOCO DELLE FRASI**

Ascoltare delle frasi e dire se sono vere o false e nello stesso tempo tenere in mente l'ultima parola.

### **IMPORTANTE**

- Far sempre seguire/precedere questi giochi da una riflessione.
- “Cosa possiamo fare per essere sicuri di rispondere bene?”
- Far elencare loro le strategie (es ascolto, ripetizione,...) e definirne una comune.

### **AUMENTARE LA FLESSIBILITA' COGNITIVA**

Allenano il bambino ad essere flessibile per poter fornire risposte adeguate

- Gli esercizi esercitano l'abilità di far fluttuare l'attenzione da un aspetto all'altro.
- Es. viene presentato un foglio dove sono rappresentati numeri e lettere disposti in modo casuale. Il bambino, per eseguire il gioco, deve compiere simultaneamente due compiti: collegare sia in ordine progressivo, che alternato, numeri e lettere (cioè: 1-A-2-B-3-C- ecc...), unendo, quindi, in maniera alternata i numeri (dall'1 al 13) e le lettere (dalla A alla N). [la corretta sequenza è 1, A, 2, B, ecc.]

### **ATTENZIONE DIVISA**

Quando l'attenzione deve spostarsi da uno stimolo all'altro fornendo risposte diverse.

Vengono utilizzati gli esercizi di cancellazione e quelli di attenzione sostenuta uditiva; il soggetto deve svolgere contemporaneamente entrambi i compiti richiesti.

- IL GIOCO “ALZA LA MANO, BATTI IL PIEDE QUANDO SENTIRAI QUESTA PAROLA..... NEL RACCONTO”

### ATTENZIONE VISIVA

- LE FIGURE AMICHE: individuare figure target
- CONTA LE PALLINE: individuare palline uguali all'es.
- DIFFERENZE: trova i particolari diversi





## DA SEMPLICI ESERCIZI.....



25



...AD ESERCIZI VIA VIA  
 PIU' COMPLESSI  
 CHE RICHIEDONO L'UTILIZZO  
 DI PIU' ABILITA'  
 E UNO SFORZO  
 ATTENTIVO SUPERIORE...

### SFIDA ALL'ULTIMA DOPPIA!

WINNIE HA SFIDATO YO E PIMPL..  
 CHI HA SCRITTO PIU' PAROLE NEL MODO GIUSTO?  
quando trovi qualche parola che ritieni scritta sbagliata, nel riquadro corretto!



ACCALAPPIARE	CACCA
BARZELETTE	ROTEGLIA
AMMETTERE	CAMMELLO
PASSEROTTO	PADELA
GIACIO	CORDELLA
LEGGIONE	STELLA
FRUTTA	FERO
GOMMA	RICHIELLO
TERA	PIPPURARE

**BRATTE**

CAMBIERERE	CAMPANA
PROSEMO	IMPROVINO
VICCHIO	AMMAGARE
DOCCIA	COLLINA
ACIARO	SOTO
BELJEZZA	CARNEVALE
MACCHINA	DIRSTORE
SCHIACIARE	SCHIATOLD
POZZO	ARROSTO

**BRATTE**

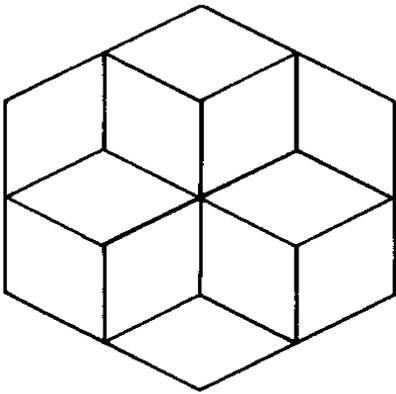
26





Siamo in grado di percepire ciò che la nostra attenzione sceglie di vedere.

Nella figura sottostante si possono vedere 3 immagini diverse: quali?



1. Figura piana: un esagono con iscritta una stella a sei punte.
2. Figura tridimensionale: tre cubi sovrapposti, due dei quali fanno da basamento
3. Figura tridimensionale: (visone dal basso) tre cubi sovrapposti, uno dei quali fa da base

- Al termine di questi giochi si può introdurre un aspetto di riflessione metacognitiva sulle strategie.

PER SCOPRIRE L'OGGETTO MANCANTE HO FATTO...

- Ho detto subito un oggetto a caso
- Ho controllato gli oggetti solo all'inizio
- Ho controllato tutti gli oggetti uno alla volta

## ESERCIZI PER IL POTENZIAMENTO DELL'ATTENZIONE Uditiva

- L'adulto legge una lista di parole,partendo da 10/15/18 parole, poi aumentando. Una di queste parole viene ripetuta.
- Si rilegge chiedendo all'alunno di individuare quante volte una determinata parola è ripetuta.(es.palla)

Es.

MOLLA	PELLE	PALLA
POLLO	SOLE	ALBERO
RANA	PALLA	PINO
PALLA	PELATI	PALLA

Stesso esercizio con una lista di parole complesse. Es. IMBACUCCATO.

IMBACUCCATO	ACCUCCIATO	ASSONNATO
IMPACCIATO	IMBACUCCATO	IMBAMBOLATO
IMPICCATO	INSTRADATO	IMBACUCCATO
IMBRANATO	IMBACUCCATO	ANNOIATO

Stesso esercizio con "non parole". Es.ASSASSI

ASSASSI	TASSASSI	ASSASSI
RETASSI	ASSASSI	MENANASSI
MARASSI	ASSASSI	ANANASSI
ASSASSI	PARASSI	ASSASSI
FASSASSI	SANSASSI	RAGAGASSI

- Leggere lentamente una storia; rileggerla chiedendo all'alunno di individuare quante volte viene ripetuta una determinata parola(dapprima parole con corrispondenza figurativa: es."agnello", "acqua"; poi parole senza corrispondenza figurativa:es."ma"); successivamente quante volte viene ripetuta una breve espressione di 2/3/4 parole( es:"gli fece notare che").

"Un giorno un lupo vide un agnello che bevevo presso un torrente e gli venne voglia di mangiarselo,ma con quale scusa?

Allora,standosene là a monte,cominciò ad accusarlo di sporcare l'acqua, così egli non poteva bere.

L'agnello gli fece notare che,per bere, sfiorava appena l'acqua col muso e che, stando a valle, non gli era possibile sporcare l'acqua che scorreva sopra di lui.

Ma a quel punto il lupo gli disse:

“Non sei tu l’agnello che l’anno scorso ha insultato mio padre?”

Ma l’agnello gli fece notare che a quella data egli non era ancora nato.

“Bene”!-Concluse allora il lupo-“Se tu, caro agnello, sei così bravo a trovar delle scuse, io non posso rinunciare a mangiarti!”

E se lo mangiò.

La favola mostra che ci si può difendere con l’intelligenza, ma se qualcuno ha deciso di farti un torto, non c’è giusta difesa che tenga.

ESOPO

**IMPORTANTISSIMO:**

- Dare all’alunno una consegna ( con difficoltà adeguate alla classe frequentata)

Es. scheda: colora di rosso i triangoli

- Dare un numero sempre più elevato di consegne

Es. scheda: colora di rosso i triangoli, cerchia di verde i quadrati, traccia una croce gialla sui cerchi.....

ALTRE ATTIVITA’ molto interessanti si possono reperire sul sito:

<http://www.maestranonella.it/DSA/CD-BES/pagine/concentrazione.html>