

INTENTUM HABERE



“La prima premessa per lo sviluppo del bambino è la concentrazione”

(M. Montessori)

Premessa

L'**attenzione** è una delle funzioni cognitive più importanti nello sviluppo dei bambini, permette loro di focalizzarsi su stimoli rilevanti, mettendo da parte quelli superflui, mantenendo la concentrazione per un certo periodo di tempo.

Capire come si sviluppa l'attenzione permette a noi adulti, insegnanti e genitori di strutturare esperienze educative adeguate all'età del bambino rispettando i suoi tempi di crescita e quindi permettendo un apprendimento sereno ed efficace.

I tempi di attenzione variano in base a vari fattori, in modo particolare:

- **la maturazione del sistema nervoso**
- **le esperienze ambientali**
- **la qualità delle interazioni con gli adulti di riferimento.**

L'attenzione si sviluppa prevalentemente nella fascia di età tra i 3 e i 10 anni quando matura la corteccia pre-frontale e nei primi anni di vita essa è prevalentemente **involontaria**, cioè catturata da stimoli esterni nuovi, poi, con il tempo, si sviluppa quella **volontaria**, ossia la capacità di dirigere in modo intenzionale il proprio focus su di un compito specifico.



Insegnante Chiari Alessandra





Un contesto stimolante, sereno e ricco di interazioni positive favorisce lo sviluppo dell'attenzione, al contrario, un ambiente caotico, l'uso eccessivo di dispositivi digitali o la mancanza di stimoli adeguati possono avere un impatto negativo sulla capacità attentiva.

Ma come si sviluppa l'attenzione dai 0 agli 8 anni?

- **Nei neonati (0/12 mesi):** i bambini sono attratti da movimenti e suoni, osservano mani e oggetti e la loro attenzione è breve e facilmente si distraggono.
- **18 mesi:** mantengono la concentrazione per circa 1/2 minuti e la figura dell'adulto è fondamentale
- **2 anni:** l'attenzione si prolunga per due minuti e l'interazione con l'adulto è fondamentale
- **3 anni:** si spazia dai 3 agli 8 minuti con il supporto dell'adulto alternato all'attività d'interesse
- **4 anni:** dagli 8 ai 15 minuti se l'attività è coinvolgente
- **5 anni:** l'attenzione migliora e varia dai 10/15 minuti per quanto riguarda la concentrazione da soli, mentre per i compiti assegnati dall'adulto almeno 5/6 minuti senza distrarsi
- **6/7 anni:** fascia di età che coincide con la scuola primaria facciamo riferimento ai 15/20 minuti con pause regolari per mantenere alta la qualità dell'attenzione
- **8 anni:** l'attenzione raggiunge livelli simili a quelli dell'adulto.

Ovviamente si tratta di intervalli d'attenzione variabili anche in base:

- **agli stimoli**
- **all'attività proposta**
- **all'ambiente**
- **alla stanchezza**
- **alla fame**
- **ad eventuali distrazioni.**

Sostenere lo sviluppo dell'attenzione significa favorire la loro crescita cognitiva, emotiva e relazionale, dando loro un ambiente ricco, accogliente sereno e stimolante.

Un ambiente fatto di relazioni positive e attività educative coinvolgenti, al fine di sviluppare una concentrazione efficace e duratura.

Introduzione

Riprendendo la frase di Maria Montessori, presente nell'incipit, in cui si definisce l'attenzione come la premessa fondamentale per lo sviluppo del bambino, vorrei sottolineare come i bambini abbiano un forte bisogno di concentrarsi per poter crescere.

Si parla anche della "Teoria del flusso", ideata da Mihály Csíkszentmihályi, quando un bambino entra nel flusso (concentrazione) vive uno stato emotivo ottimale che lo induce a calarsi completamente nell'attività svolta.



Insegnante Chiari Alessandra





Tutto ciò parte dall'interesse portando il bambino a prolungare l'attività fino a quando il bisogno interiore non è soddisfatto.

Tale prolungamento, definito anche stato "meditativo", permette al bambino di sviluppare la persistenza e l'autodisciplina avendo la possibilità anche di esercitare il controllo di sé e delle proprie azioni.

In questo modo la mente costruisce una propria personalità.

Essenziale, in questo percorso mirato all'attenzione, sarà:

- **Rispettare ogni attività del bambino** non interrompendolo inutilmente, spezzare la concentrazione vuol dire porre fine a un'esperienza di arricchimento interiore, bloccando un'occasione di arricchimento psichico. Lasciamo quindi il tempo necessario per terminare ciò che stanno eseguendo e avvisiamoli quando sappiamo che non potrà essere così.
- **Il "lavoro" dei bambini è importante quanto il nostro**
- **Limitare gli stimoli**, i bambini necessitano di ordine ed essenzialità, se c'è troppo la mente del bambino non riesce a soffermarsi su nulla
- Gli **oggetti devono essere selezionati**, no mille suoni, luci e colori.

Esistono 4 tipi di attenzione:

1. **Sostenuta**: è essenziale per studiare e lavorare su compiti che richiedono un impegno continuativo
2. **Selettiva**: permette di filtrare le distrazioni e focalizzarci su ciò che è importante in quel momento
3. **Divisa**: capacità di concentrarsi su più attività contemporaneamente (ascoltare e prendere appunti)
4. **Alternata**: saper passare rapidamente da un compito all'altro mantenendo efficienza e precisione.

Nel nostro caso specifico ci occuperemo della fascia 4/5 anni, età caratterizzata da un'attenzione in via di sviluppo, in cui si evidenziano facile distraibilità, difficoltà a mantenere la concentrazione per lunghi periodi e passaggi veloci tra le attività.

I bambini di quest'età sono facilmente attratti da novità e stimoli esterni ma possono anche focalizzarsi intensamente su qualcosa che li appassiona.

La facile distraibilità è dovuta da un'immaturità nell'autoregolazione, infatti il controllo degli impulsi e la capacità di aspettare il proprio turno sono ancora in fase di sviluppo.

Svolgimento

Il percorso si svilupperà su 10 incontri strutturati per gruppi misti di mezzani e grandi in collaborazione tra di loro nei pomeriggi di martedì e giovedì.

Obiettivi



Insegnante Chiari Alessandra





L'attenzione è una delle funzioni esecutive fondamentali e comprende diverse componenti:

- **Allerta**: la prontezza a rispondere agli stimoli di interesse
- **Attenzione sostenuta**: la capacità di mantenere la concentrazione per un periodo prolungato
- **Attenzione selettiva**: la capacità di concentrarsi su elementi specifici, filtrando stimoli non rilevanti
- **Attenzione divisa**: la capacità di dividere l'attenzione su più stimoli contemporaneamente

Per far sì che lo sviluppo dell'attenzione sia efficace e armonioso è essenziale un buon controllo esecutivo quindi le funzioni esecutive, agendo come un direttore d'orchestra, coordinano i processi come, appunto, l'attenzione.

Ma quali e cosa sono le funzioni esecutive?

Le funzioni esecutive si suddividono nelle tre fondamentali che sono:

- **Memoria di lavoro**
- **Inibizione**
- **Flessibilità cognitiva**

E in quelle di livello superiore ossia:

- **Pianificazione e organizzazione**
- **Ragionamento e problem solving**
- **Autoregolazione**

Ognuna di queste ha il compito di controllare e dirigere permettendo ad ogni bambino di pianificare, organizzare, ragionare e gestire le proprie azioni per raggiungere degli obiettivi. L'obiettivo di questo laboratorio sarà, attraverso training specifici, di attuare un potenziamento attentivo ed esecutivo permettendo così miglioramenti nell'attenzione sostenuta, nell'accuratezza e nella velocità della ricerca visiva oltre che nell'aumento di compiti che richiedono un aumento della complessità della risposta a stimoli.

Inoltre permetterà un continuo confronto tra mezzani e grandi favorendo un arricchimento per entrambe le fasce d'età, oltre che un supporto bidirezionale continuo.

Essenziali saranno anche le differenze tra i vari bambini che cercheremo di utilizzare per porre maggior attenzione verso l'altro e verso noi stessi.

Di conseguenza tale percorso ci permetterà di arricchire la metodologia attuata dai nostri bambini nell'affrontare gli stimoli dell'ambiente che li circonda, quindi riassumendo lavoreremo sul:

- Potenziare l'attenzione
- Potenziare l'attenzione uditiva
- Potenziare l'allerta
- Potenziare la flessibilità cognitiva
- Potenziare la memoria di lavoro
- Potenziare l'attenzione visiva



Insegnante Chiari Alessandra





- Potenziare la memoria visiva
- Potenziare l'abilità di pianificazione
- Potenziare l'efficienza di accesso al lessico
- Rafforzare la collaborazione con pari e non
- Comprendere le proprie necessità e quelle degli altri
- Saper esprimere verbalmente i propri bisogni
- Rinforzare il Problem solving sia nella relazione con se stessi che con l'altro
- Lavorare in piccolo e grande gruppo.

Attività

Le attività saranno strutturate seguendo quattro metodologie:

- A tavolino singolarmente
- A tavolino in gruppo
- A terra in circle time in gruppo
- Muovendoci nello spazio e quindi lavorando anche tramite la sfera motoria e focalizzandoci sul NOSTRO CORPO.

Utilizzeremo, inoltre, i 5 sensi in quanto è con essi che recepiamo gli svariati stimoli derivanti dall'ambiente che ci circonda.

Ovviamente, vista la fascia d'età, il mezzo che utilizzeremo sarà il gioco.

Il gioco è fondamentale per lo sviluppo cognitivo, sociale, emotivo e fisico, stimola l'apprendimento di abilità complesse come il Problem solving, la creatività, il linguaggio e la capacità di cooperare e negoziare con gli altri.

Inoltre permette al cervello di creare nuove connessioni neurali e supporta i bambini nella gestione di situazioni difficili permettendo loro di esprimere le proprie emozioni, aiutandoli anche a prendere decisioni e imparare dalle conseguenze favorendo così l'autonomia.

Utilizzeremo:

- Attività su carta
- Attività di ascolto/narrazione tramite libri o storie create ad hoc per l'obiettivo di quel determinato incontro
- Memory gigante
- Sessioni di mindfulness
- Utilizzo di ago, filo, coltelli e forbici per bambini
- Giochi di logica
- Mandala
- Shanghai



Insegnante Chiari Alessandra





- Dobble
 - Giochi di movimento con step e regole
- Ecc.

Materiali:

I materiali che utilizzeremo saranno:

- Stampe
- Matite colorate
- Matite da disegno
- Ago
- Filo
- Coltelli
- Forbici
- Birilli
- Cerchi
- Corde
- Palline
- Giochi da tavolo
- Il nostro CORPO

Ruolo dell'insegnante

Il ruolo dell'insegnante sarà quello di facilitatore e mediatore; il suo compito sarà quello di progettare e organizzare l'attività, fornendo i materiali e lo spazio adeguati.

L'insegnante ha il compito di guidare i bambini attraverso l'osservazione, la riflessione e il dialogo, stimolando l'autonomia, la loro creatività e la capacità di risolvere problemi tramite il gioco e l'esperienza diretta.



Insegnante Chiari Alessandra

