

LINEE GUIDA

ALCUNI ACCORGIMENTI DA POTER SEGUIRE

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

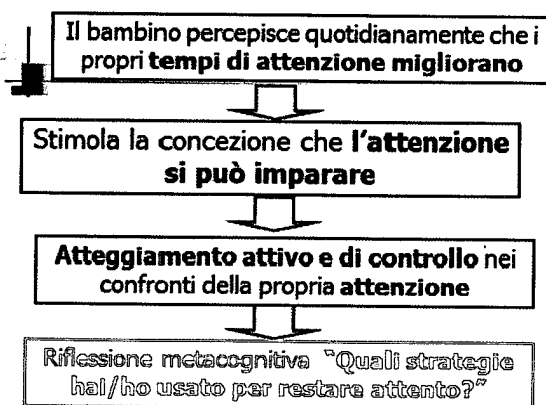
Tipo di compito

- **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

Programma individuale

1) Controllo della postura

Movimenti globali
(alzarsi, dondolarsi)
Movimenti settoriali
(giocherellare)
Micromovimenti
(morsicarsi le labbra, strofinare le mani)

Mantenere la posizione corretta
Controllo dell'ansia
Modeling dell'insegnante

2) Aumento progressivo dei tempi di attenzione selettiva

Feedback durante l'emissione del comportamento ("Bravo, sei attento in questo momento, sei proprio fermo").
Diradare l'emissione del rinforzatore (2 min., 3 min, 4 min, ecc.)
Attenzione protratta

Criteria: 60 min. attenzione al compito senza autostimolazioni

3) Inserimento del disturbo

Una radio accesa (lieve disturbo uditivo)
Aumento del volume (forte disturbo)
Televisore acceso (uditivo e visivo)

Programma in classe

1) Pulizia del setting

Eliminare dal banco i possibili distrattori
Feedback a coloro che hanno ordinato il banco

2) Controllo della postura

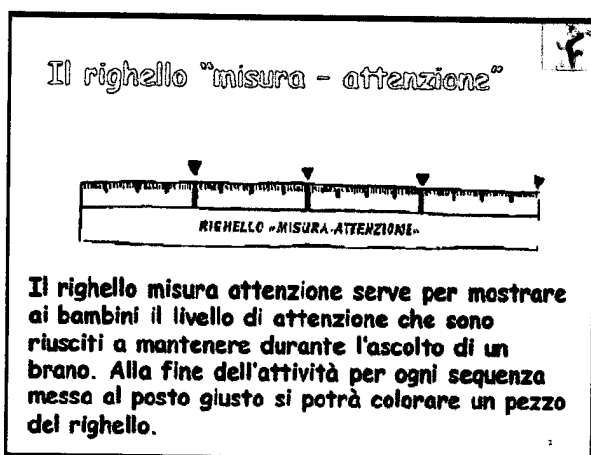
Evitare l'errore tipico ("Non ti muovere", "Non disturbare", "Stai fermo")
Essere generosi di feedback con gli alunni più problematici
Rinforzamento differenziale

3) Controllo da parte dell'insegnante

All'inizio è impegnativo per l'insegnante (fornire feedback contingenti a tutta la classe)
Rinforzamento del comportamento da parte degli allievi e modificazione dello stile dell'insegnante

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 attentivo



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'insegnante 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 lezione, 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 gruppi (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.

ACCORDIMENTI 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.

MIGLIORARE L'APPRENDIMENTO ATTRAVERSO LA PSICOMOTRICITA'

Giochi psicomotori per lo sviluppo di competenze motorie che promuovono allo stesso tempo lo sviluppo delle funzioni esecutive, condizione di base per gli apprendimenti scolastici. Durante la giornata scolastica, diverse attività richiedono delle abilità motorie : scrivere, tagliare, incollare, utilizzare attrezzi (riga, squadra, compasso, gomma..), copiare dalla lavagna, disporre il proprio materiale, suonare il flauto.

Tra queste, le sole attività di scrittura ricoprono il 45-55% del tempo trascorso a scuola di bambini di prima e seconda elementare, per stabilizzarsi sul 30% nei bambini di quarta elementare.

In queste attività il corpo funge da strumento che, se ne funziona correttamente, permette all'allievo di concentrarsi sulle nozioni da apprendere, senza accordare energia e attenzione ai gesti da compiere o alla posizione seduta.

Affinché il corpo possa sostenere lo svolgimento dei compiti scolastici, sono necessarie diverse abilità motorie. La stabilità posturale permette di mantenere una posizione seduta funzionale e costante durante la giornata ed è necessaria per sviluppare una coordinazione oculo-manuale efficace.

La stabilità e la mobilità dell'arto superiore e della mano sono alla base dell'utilizzo di attrezzi scolastici e sono necessarie allo sviluppo di una scrittura leggibile, rapida e accurata.

Infine, la motricità oculare permette di sviluppare la velocità di lettura, di copiatura dalla lavagna e di orientamento spaziale.

L'automatizzazione dei gesti, importante per eseguire i gesti in modo rapido e senza bisogno di un controllo cognitivo sul compito, è legato al buon funzionamento del sistema propriocettivo, che partecipa anche alla regolazione dello stato di allerta, quindi allo sviluppo dell'attenzione sostenuta.

L'attività motoria riveste anche un'importanza per le attività di apprendimento, in quanto, migliora il rendimento scolastico sviluppando:

- memoria;
- capacità di osservazione;
- capacità di risolvere i problemi e di prendere decisioni;
- riduce i problemi di comportamento;
- promuove un'attitudine positiva;
- stimola la creatività.

