

COS'E' L'ATTENZIONE?



Cos'è l'attenzione?

Cosa pensano gli **insegnanti**:

“ è la disponibilità a recepire per rielaborare e produrre (35%)”

“è la capacità personale legata all'interesse e al desiderio di apprendere (26,5%)”

“ L'attenzione è capacità di concentrazione (23%)”

“l'attenzione è ascolto e comprensione del messaggio (19%)”

L'attenzione è selezione dello stimolo, concentrazione (5,5%)”

“L’attenzione può essere definita come il sistema funzionale che consente di dirigere e focalizzare l’attività mentale secondo gli scopi prefissi”

TIPI DI ATTENZIONE

```
graph TD; A((ATTENZIONE)) --> B((ATTENZIONE SELETTIVA)); A --> C((ATTENZIONE FOCALIZZATA)); A --> D((SHIFT DELL'ATTENZIONE)); A --> E((ATTENZIONE DIVISA)); A --> F((ATTENZIONE SOSTENUTA));
```

**ATTENZIONE
SELETTIVA**

ATTENZIONE

**ATTENZIONE
SOSTENUTA**

**ATTENZIONE
FOCALIZZATA**

**ATTENZIONE
DIVISA**

**SHIFT
DELL'ATTENZIONE**

1. ATTENZIONE SELETTIVA

Abilità di concentrarsi su stimoli rilevanti, ignorando le informazioni irrilevanti: ha il compito di evitare interferenze tra stimoli compresenti in modo che la percezione, la cognizione e l'azione possano essere delineate e coordinate

esempi

- ✓effetto del “cocktail party”
- ✓consultazione elenco telefonico o dizionario
- ✓percezione del proprio nome all'interno di un ambiente molto rumoroso



2. ATTENZIONE FOCALIZZATA

Si definisce come l'insieme delle informazioni selezionate in una situazione tenendo conto dei limiti spazio-temporali di quel momento

Se si concentra l'attenzione su una ristretta cerchia di stimolazioni (su un compito specifico)

esempi

- ✓ esecuzione di compiti scolastici
- ✓ attività al computer
- ✓ partita a scacchi
- ✓ cruciverba
- ✓ altre attività che richiedono la concentrazione delle proprie risorse mentali su una ristretta cerchia di particolari



3. ATTENZIONE SOSTENUTA (=mantenuta)

È impegnata nel momento in cui si richiede uno sforzo cognitivo prolungato. Tali compiti generalmente richiedono una buona vigilanza ma poca concentrazione *per un periodo prolungato di tempo*

esempi

- ✓ seguire una lezione di circa un'ora
- ✓ guardare un film o un documentario
- ✓ leggere un romanzo
- ✓ cucinare un piatto sofisticato seguendo una ricetta



SI PRECISA CHE ...

I TEMPI DI ATTENZIONE MANTENUTA
DIPENDONO:

- Dall'età
- Dalla salienza del compito
- Dal tipo di compito
- Dalla possibilità di interagire attivamente con il compito

4. ATTENZIONE DIVISA

La capacità di prestare attenzione a più compiti contemporaneamente.

Un compito che utilizza l'attenzione divisa risulta difficoltoso proprio per la presenza di stimoli concorrenti che interferiscono con l'attività principale, tra i quali vengono suddivise le risorse attentive

esempi

- ✓ fare colazione e programmare la giornata
- ✓ viaggiare in treno e leggere
- ✓ guidare la macchina e parlare con il passeggero a fianco
- ✓ pulire la casa ascoltando la radio
- ✓ giocare a calcio



5. SHITF DELL'ATTENZIONE

Viene descritto come lo spostamento del fuoco attento da un oggetto, o da un evento, a un altro, entrambi contenuti nell'ambiente circostante, cui non bisogna fare attenzione contemporaneamente.

Implica capacità di modificare rapidamente il proprio set cognitivo per un nuovo compito

esempi



- ✓ad una cena, passare dall'ascolto di una conversazione ad un'altra
- ✓alla guida, mentre cerchiamo un'indicazione stradale, “spostare” l'attenzione di fronte, per rivolgerla ad un gatto che ci attraversa la strada
- ✓interrompere la lettura, in cui siamo impegnati, per ascoltare una richiesta che ci viene fatta

si precisa che ...

LA VELOCITÀ E LE MODALITÀ DELLO SPOSTAMENTO DI ATTENZIONE VARIANO IN FUNZIONE DELL'ETÀ:

nei neonati dipende molto dalla novità dello stimolo, poi crescendo, le persone dirigono il fuoco attentivo in base alle esperienze precedenti e alla volontà di raggiungere certi scopi

LE PERSONE CHE NON RIESCONO A DISANCORARSI DA UN CERTO STIMOLO COMMITTONO LE COSIDDETTE “PERSEVERAZIONI”

LA CAPACITÀ DI COMPIERE ADEGUATI SHIFT DI ATTENZIONE SI SVILUPPA VERSO GLI 8-9 ANNI (MATURAZIONE NEUROBIOLOGICA DELLE REGIONI ANTERIORI DELLA CORTECCIA)

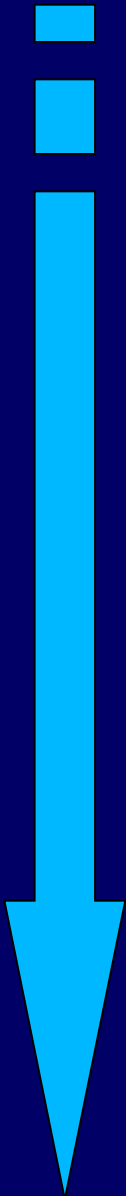
IN CONCLUSIONE:

l'attenzione, può essere concepita pertanto come un processo che consente all'individuo di ricevere, analizzare ed elaborare gli stimoli e poi rispondere, così da poter ottenere i migliori risultati.

COME SI SVILUPPA L'ATTENZIONE ?



Nel corso del suo sviluppo, il bambino **non aumenta la sua capacità attentiva** (il volume delle informazioni che riesce a gestire), **ma l'efficienza dell'esecuzione dei processi**: tale efficienza dipende dalle conoscenze acquisite e dalle abilità di controllo e di selezione delle informazioni



fino al 1° anno di vita prevale il sistema di “orientamento/investigazione” guidato soprattutto dalla novità degli stimoli; (ESTERNO)

dopo il 1° anno emerge il secondo sistema, di tipo “controllato”, guidato soprattutto dalla volontà di raggiungere certi obiettivi. (INTERNO)

7 anni l'attenzione selettiva e quella focalizzata sono sviluppate come negli adulti

L'attenzione mantenuta si sviluppa fino agli 11 anni

La metacognizione

Un aspetto importante dello sviluppo attentivo è l'influenza della metacognizione, ovvero le **conoscenze personali sull'attenzione e il controllo volontario di essa** (Cornoldi, 1995)

✓ **Già a 4 anni i bambini sviluppano delle idee sull'attenzione e riflettono su di essa:** ad es., pensano che stare attenti significhi semplicemente obbedire ai genitori, anche se sanno che non è possibile seguire efficacemente due messaggi contemporaneamente

✓ **Verso i 7/8 anni i bambini si rendono conto che la distrazione non dipende solo da fattori esterni** (rumori, qualcuno che parla...), ma anche da fattori interni (pensieri interferenti, malessere...); A questa età, inoltre, **sviluppano l'idea che la motivazione e l'impegno sono fattori determinanti** nel migliorare le prestazioni attentive

L'ATTENZIONE E L'AUTOREGOLAZIONE



LO SVILUPPO ATTENTIVO SI INSERISCE
NELL'AMBITO PIU' GENERALE DELLO
SVILUPPO DELL'AUTOREGOLAZIONE CHE
IMPLICA L'USO DI PIANI D'AZIONE,
STRATEGIE COMPORTAMENTALI E
COGNITIVE

LA SUA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE
E DI ATTENZIONE SOSTENUTA

IL PERCORSO DI PIANIFICAZIONE
E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

IL LIVELLO DI AUTOSTIMA

IL COMPORTAMENTO
CON GLI ALTRI

IL COMPORTAMENTO
MOTORIO

LA TENDENZA A DARE
UNA RISPOSTA
PRECIPITOSA E IMPULSIVA

LA CAPACITA'
DI RIPSONDERE
IN MODO POSITIVO
A CERTE EMOZIONI

IL LIVELLO DI MOTIVAZIONE,
LA FIDUCIA NELL'IMPEGNO
E NELLO SFORZO

**IL BAMBINO CON ADHD NON
RIESCE A REGOLARE**

**COS'E' L'AUTOREGOLAZIONE
E COME SI ACQUISISCE ?**

Autoregolazione

Capacità di **regolare** il proprio organismo e **organizzare** il proprio comportamento **in funzione** delle proprie esigenze e di quelle dell'ambiente.

L'AUTOREGOLAZIONE E':

1 - ORGANIZZAZIONE DELL'INFORMAZIONE:

- PIANIFICAZIONE
- CONTROLLO E MONITORAGGIO DELL'AZIONE
- REGOLAZIONE dello STATO DI ALLERTA

2- UTILIZZAZIONE DELL'ATTENZIONE:

RECUPERARE ADEGUATE ENERGIE ATTENTIVE
MANTENERE IL LIVELLO DI ATTENZIONE SUFFICIENTE NEL TEMPO

3- INIBIZIONE DI RISPOSTE INAPPROPRIATE, ATTRAVERSO IL CONTROLLO DELL'IMPULSIVITA'

L'autoregolazione include

- Comportamenti di compiacenza
- Capacità di posticipare una gratificazione
- Controllo degli impulsi e degli affetti
- Controllo dell'attività motoria e verbale
- Esecuzione di comportamenti secondo norme socialmente approvate, senza bisogno di un supervisore esterno

TIPI DI REGOLAZIONE

- *Regolazione autonoma*: tipica già del bambino molto piccolo che modula i bisogni primari
- *Regolazione attiva*: simile al comportamento per prove ed errori. C'è un controllo durante l'esecuzione di un comportamento
- *Regolazione volontaria*: richiede la formulazione di ipotesi che vengono verificate e messe alla prova

SVILUPPO DELL'AUTOREGOLAZIONE

- Il bambino è controllato dai comandi verbali degli adulti che svolgono un'azione inibitoria ed eccitatoria
- I segnali verbali vengono appresi dal bambino e associati ad autocomandi (pensiero ad alta voce)
- Verso i 5-6 anni le istruzioni ed i comandi degli adulti vengono interiorizzati (pensiero interno)

Autoregolazione

- Comportamenti di compiacenza
- Capacità di posticipare una gratificazione
- Controllo degli impulsi e degli affetti
- Controllo dell'attività motoria e verbale
- Esecuzione di comportamenti secondo norme socialmente approvate, senza bisogno di un supervisore esterno

Sviluppo dell'Autoregolazione

Interiorizzazione
dei comandi
degli adulti



Deficit di Autoregolazione

- Mancato rispetto delle regole
- Eccessiva attività motoria
- Attenzione limitata
- Rendimento scolastico non adeguato
(in assenza di ritardo cognitivo o
disturbi specifici di apprendimento)
- Scarsa cura e ordine dei materiali e
compiti
- Atteggiamenti oppositivi o provocatori

LA SUA CAPACITA' DI
CONCENTRAZIONE
E DI ATTENZIONE
SOSTENUTA

IL PERCORSO DI
PIANIFICAZIONE
E SOLUZIONE DEI
PROBLEMI

IL LIVELLO DI
AUTOSTIMA

IL COMPORTAMENTO
CON GLI ALTRI

IL COMPORTAMENTO
MOTORIO

LA TENDENZA A DARE
UNA RISPOSTA
PRECIPITOSA E IMPULSIVA

LA CAPACITA'
DI RISPONDERE
IN MODO POSITIVO
ALLE EMOZIONI

IL LIVELLO DI
MOTIVAZIONE,
LA FIDUCIA
NELL'IMPEGNO
E NELLO SFORZO

**IL BAMBINO NON
RIESCE A REGOLARE:**

```
graph TD; A[IL BAMBINO NON RIESCE A REGOLARE:] --> B[LA SUA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE E DI ATTENZIONE SOSTENUTA]; A --> C[IL PERCORSO DI PIANIFICAZIONE E SOLUZIONE DEI PROBLEMI]; A --> D[IL LIVELLO DI AUTOSTIMA]; A --> E[IL COMPORTAMENTO CON GLI ALTRI]; A --> F[IL COMPORTAMENTO MOTORIO]; A --> G[LA TENDENZA A DARE UNA RISPOSTA PRECIPITOSA E IMPULSIVA]; A --> H[LA CAPACITA' DI RISPONDERE IN MODO POSITIVO ALLE EMOZIONI]; A --> I[IL LIVELLO DI MOTIVAZIONE, LA FIDUCIA NELL'IMPEGNO E NELLO SFORZO];
```

Chi manifesta problemi autoregolativi?

1. Reazioni comportamentali a DSA non riconosciuti o non trattati
2. Disturbi dell'attaccamento
3. Disagio socio-culturale
4. Ansia Generalizzata, Ansia Scolastica, Depressione Infantile, Disturbi Distimici, Disturbi Bipolari, Disturbi Ciclotimici
5. Disturbi da Comportamento Dirompente (DDAI, DOP, DC)