



PER CAPIRE
MEGLIO *COSA*
NON VA, UN
FOCUS
SULL'ATTENZIONE:
CHE COS'È,
QUANTI TIPI NE
ESISTONO



- E' la capacità di selezionare e focalizzare gli stimoli percepiti e di attivare i processi di memorizzazione.
- Essa esprime il grado di '*tensione mentale*' di un individuo e poiché questa tensione è limitata, egli non può orientarsi verso tutte le stimolazioni interne ed esterne. Di conseguenza, egli deve operare necessariamente delle scelte sulla base dei suoi interessi o piaceri.



CHE COS'È L'ATTENZIONE



ATTENZIONE

**Attenzione
selettiva**

**Attenzione
focale**

**Attenzione
mantenuta**

**Attenzione
divisa**



ATTENZIONE SELETTIVA

- E' il processo che seleziona gli stimoli esterni che entrano nella nostra coscienza.
- L'attenzione selettiva compie una discriminazione tra gli stimoli «del mondo» che possono accedere al cosiddetto *focus attentivo* e quelli che ne rimangono esclusi, in una zona periferica del nostro campo attentivo.



- Una volta che gli stimoli entrano nel focus dell'attenzione subiscono un'ulteriore elaborazione, necessaria per portarli al livello di coscienza: ciascuno di noi è consapevole solo degli stimoli elaborati all'interno del focus attentivo.

**ATTENZIONE
SELETTIVA**

ATTENZIONE SELETTIVA: DUE TEORIE CONTRASTANTI

La selezione precoce

Esisterebbe una sorta di filtro posto all'ingresso del nostro sistema cognitivo che lascia passare solo determinate informazioni e ne esclude altre per ragioni imputabili al soggetto o agli stimoli.

La selezione tardiva

Tutte le informazioni esterne accedono al nostro apparato cognitivo, anche quelle di cui non siamo consapevoli, ma solo alcune vengono elaborate in modo approfondito e arrivano alla nostra coscienza, mentre altre, perché non interessano o perché sono poco salienti, vengono analizzate solo superficialmente e non giungono al fuoco attentivo, e di queste pertanto non siamo consapevoli (Umiltà, 1994).



DA COSA PUÒ ESSERE INFLUENZATA

Efficacia del sistema cognitivo

- Memoria → efficaci processi di memoria aiutano l'attenzione a selezionare meglio le informazioni.
- Vigilanza → favorisce il filtraggio degli stimoli esterni.

Caratteristiche degli stimoli esterni

- Novità
- Saliensa



ESEMPI

Capacità di ascoltare e comprendere quello che sta dicendo una persona, in particolare all'interno di una stanza affollata e rumorosa (attenzione selettiva uditiva).

Consultare un elenco telefonico: si scorrono i nomi selezionando la prima lettera dei cognomi finché si individua quella che serve, successivamente si cerca tutto il cognome che interessa e infine si seleziona la voce che corrisponde al nome della persona di cui stiamo cercando il numero telefonico (attenzione selettiva visiva).



- E' la capacità di dirigere l'attenzione in modo specifico su un solo bersaglio o compito, senza essere impegnata nell'elaborazione contemporanea di due, o più, insiemi di informazioni.
 - **Esempi:** svolgere un problema matematico e concentrare gli sforzi verso una soluzione; dirigere l'attenzione sulla scacchiera e sulle probabili mosse dell'avversario.

ATTENZIONE FOCALE

ATTENZIONE MANTENUTA

- E' la capacità di mantenere un'adeguata prestazione in compiti monotoni, per periodi relativamente lunghi di tempo. Si intende quindi la durata dello stesso livello di attivazione nello svolgere un compito.

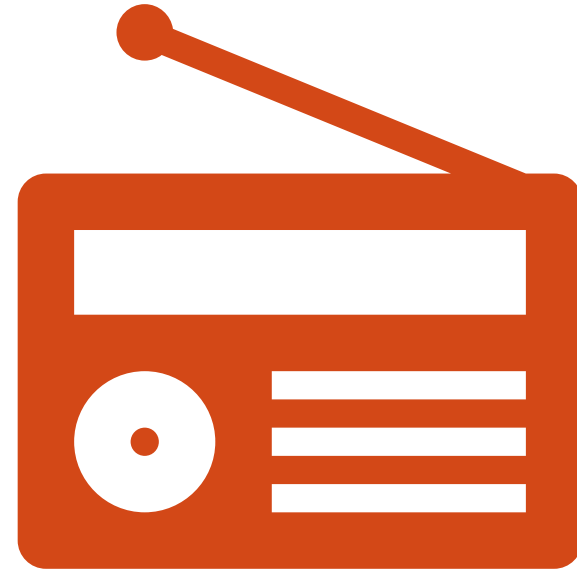


ATTENZIONE MANTENUTA

- **Parametri**
 - **SALIENZA** si intende l'attributo che un certo stimolo possiede per attirare l'attenzione (immagini, colori, etc.).
 - **TIPO DI COMPITO** divertente e facile piuttosto che ripetitivo e complesso.
 - **SITUAZIONE INTERATTIVA** il rapporto deve essere positivo, gratificante e di aiuto nel regolare la vigilanza e motivazione allo svolgimento del compito.



- E' la capacità di svolgere contemporaneamente due o più compiti diversi.
 - **Esempi:** prendere appunti mentre si ascolta la spiegazione dell'insegnate; guidare l'automobile mentre si parla al passeggero o si ascolta un giornale radio.



ATTENZIONE DIVISA



ATTENZIONE DIVISA

Un compito che utilizza l'attenzione divisa risulta difficoltoso proprio per la presenza di stimoli concorrenti che interferiscono con l'attività principale.



Non appena il numero di richieste di elaborazione di informazioni aumenta, la qualità dei compiti effettuati cala vistosamente. Tale qualità può rimanere elevata solamente se alcuni compiti vengono automatizzati adeguatamente.



- Implica lo spostamento del fuoco attentivo da un oggetto, o da un evento, a un altro, entrambi contenuti nell'ambiente circostante al soggetto.
- Le persone che non riescono a disancorarsi da un certo stimolo per dirigere la propria attenzione in modo flessibile verso una nuova fonte di informazione commettono le cosiddette «perseverazioni», ossia non riescono ad essere flessibili e a modificare il loro modo di operare in funzione della nuova situazione.
- Si sviluppa verso gli 8-9 anni quando le regioni anteriori della corteccia diventano più sofisticate e permettono un più fine controllo dell'attenzione.

SHIFT DI ATTENZIONE

ATTENZIONE E MEMORIA

Le buone prestazioni di memoria sono il frutto di una attenzione adeguata, ossia in grado di selezionare efficacemente solo le informazioni importanti e di mantenerle nel fuoco attentivo per il tempo sufficiente alla successiva elaborazione.

Ciò, per esempio, giustificherebbe la difficoltà di alcuni soggetti di studiare con la TV accesa, o con la radio, in quanto stimoli distraenti che interferiscono con i processi mnestici e sulla concentrazione.



ATTENZIONE, MOTIVAZIONE E COMPrensIONE

- La motivazione e la comprensione sono dei potenti modulatori dell'attenzione, in particolare di quella mantenuta: non esistono dei temi fissi e costanti di span attentivo che variano con l'età, ma l'attenzione dipende molto spesso dalla comprensione di ciò che dice l'insegnante e da come quest'ultimo riesca a tenere alto il livello di motivazione.



ATTENZIONE, MOTIVAZIONE E COMPrensIONE

- L'alunno dovrà essere in grado di comprendere:
 - La vera natura del compito e gli obiettivi finali prima di iniziare il lavoro
 - Il grado di risolvibilità del compito, il tempo richiesto e quello a disposizione.
 - Scomporre il compito in sotto-obiettivi più immediati e accessibili
 - Rendersi conto se gli manca tale comprensione
 - Mettere a punto una strategia di problem solving
 - Procedere ad un'analisi preliminare sulla fattibilità della strategia prima di applicarla e definire strategie alternative nel caso la prima risultasse inadeguata
 - Essere in grado di monitorare il progresso conseguito verso la soluzione del compito.
 - Autorinforzarsi, nel contempo ridurre eventuali atteggiamenti negativi ed intrapunitivi nei propri confronti
 - Autocontrollo emotivo (gestire l'incertezza e l'insuccesso)



- Capacità di autoregolazione
- Eventi cognitivi
- Processi cognitivi e metacognitivi
- Strutture cognitive



**COSA MANCA AL BAMBINO CON
DEFICIT ATTENTIVO?**



DIFFICOLTÀ DI AUTOREGOLAZIONE

- Essa si ripercuote sul:
 - processo di pianificazione e soluzione dei problemi
 - livello di autostima
 - comportamento con gli altri rispettando le regole sociali
 - comportamento motorio
 - tendenza a dare la risposta in modo precipitoso ed impulsivo
 - capacità a rispondere in modo positivo a certe emozioni (rabbia, frustrazioni,...)
 - livello di motivazione, fiducia nell'impegno e nello sforzo
 - capacità di concentrazione e di attenzione sostenuta nel tempo.



EVENTI COGNITIVI

Per eventi cognitivi si intendono dei pensieri, quasi "automatici", che accompagnano ed influenzano il modo di "sentire" del soggetto.



Si tratta di pensieri spesso inconsci nel senso che il soggetto non si sintonizza su di essi né li controlla. Dal momento che le maggiori difficoltà scolastiche e sociali dei bambini con ADHD sono in relazione ad un'insufficiente autoregolazione dell'attenzione, delle emozioni e del comportamento, risulta opportuno analizzare il ruolo giocato dai pensieri automatici nel determinare questo disturbo.



PROCESSI COGNITIVI E METACOGNITIVI

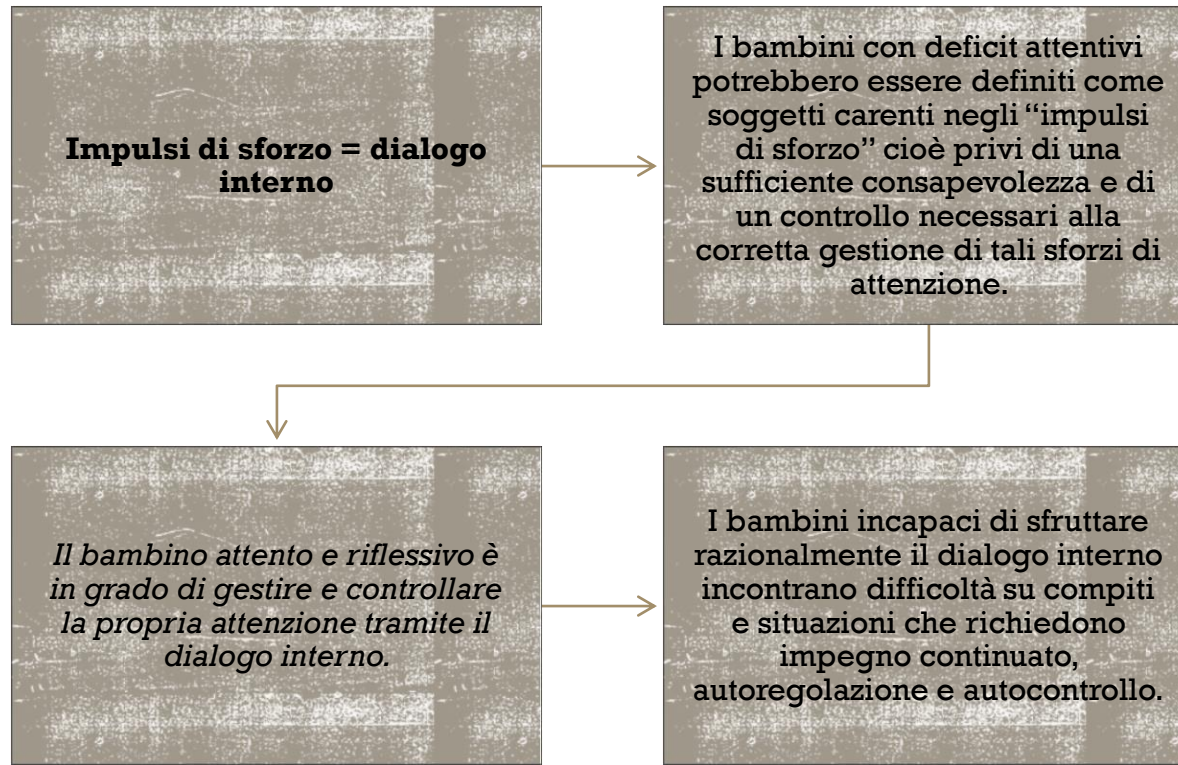
Processi cognitivi sono le modalità con cui il soggetto inconsciamente elabora le informazioni, con i relativi meccanismi di ricerca, immagazzinamento e recupero.

Tali processi danno origine a rappresentazioni e schemi mentali. La conoscenza diretta di questi processi cognitivi e la capacità di esercitare un controllo su di essi vengono definiti metacognizione.

Determinati processi cognitivi risultano non adeguatamente sviluppati nei soggetti con deficit attentivi.

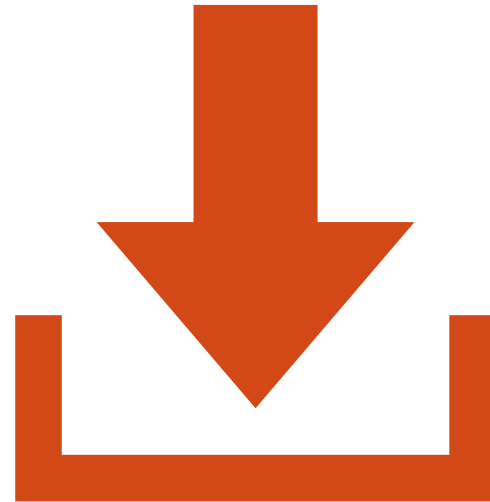


PROCESSI COGNITIVI E METACOGNITIVI



STRUTTURE COGNITIVE

- Possiamo considerarle come dei modelli, o delle “sagome” trasparenti che il soggetto crea e poi usa affinché il mondo esterno non risulti indifferenziato e caotico.
- Tali strutture possono essere considerate come degli schemi impliciti ordinati gerarchicamente.
- Gli schemi sono organizzazioni mentali dell’esperienza che influenzano la capacità di elaborazione delle informazioni e il comportamento



TRATTO DA:

Marzocchi, G. M., Molin, A. & Poli, S. (2000).
Attenzione e Metacognizione. Trento:
Erickson.

