
Come aiutare i bambini a concentrarsi

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

Stimoli esterni, predisposizioni personali, situazioni di stress... possono ridurre l'attenzione dei bambini. Qualche suggerimento per aiutarli a concentrarsi.

Mario ha sei anni ed è un bambino sempre molto agitato. Tutti i giochi o le attività che gli vengono proposti non riescono ad essere portati a termine, sembra che non presti attenzione a nulla di quello che gli viene detto e sia i genitori che gli insegnanti non sanno come riuscire a gestirlo. Sembra un bambino in costante attività, non sta mai fermo e fa fatica estrema a concentrarsi. A settembre inizierà la scuola primari ea le preoccupazioni dei genitori crescono. **Cosa si potrà fare per aiutarlo? Perché si comporta così? L'attenzione è un processo cognitivo che comincia a svilupparsi fin dai primi mesi di vita del bambino.** Consiste nel riuscire a selezionare dall'ambiente gli stimoli che ci vengono proposti trascurandone altri, memorizzare tali stimoli e poi mettere in atto una risposta. **È una funzione complessa e selettiva che spesso può essere compromessa da fattori sia interni che esterni** alla persona. Lo sviluppo di questa funzione, infatti, può essere associata sia ad alcune caratteristiche genetiche del bambino sia a caratteristiche ambientali legate al contesto di vita. **L'ambiente all'interno del quale è inserito il bambino può avere degli effetti sull'attenzione, riducendone l'efficacia,** in una relazione circolare in cui predisposizioni genetiche si combinano a fattori ambientali. **Cosa fare allora per aiutare un bambino a concentrarsi sempre di più e a sviluppare la sua attenzione? Maria Montessori, pedagoga e medico italiano di fama internazionale,** affermava che «**la prima premessa per lo sviluppo del bambino è la concentrazione. Il bambino che si concentra è immensamente felice**». Proprio a voler sottolineare quanto questa competenza sia fondamentale ed alla base di tutti gli apprendimenti. Per sviluppare l'attenzione, l'autrice ribadiva l'importanza di preparare un **ambiente che fosse adeguato al bambino: strutturato, ordinato e organizzato.** All'interno di tale ambiente il bambino poteva muoversi liberamente, scegliendo le attività che preferiva, ma senza il rischio di trovarsi spaesato e confondersi dinanzi a troppi stimoli differenti. **Ambienti, infatti, molto caotici,** in cui sono presenti tanti oggetti disordinati **non aiutano il bambino a concentrarsi.** Altra cosa utile potrà essere quella di proporre delle **attività creative che aiutino lo sviluppo della memoria e della pianificazione,** competenze strettamente correlate allo sviluppo dell'attenzione. Attività di questo tipo potranno essere **puzzle, memory, ritagliare ed incollare oggetti,** ecc. **Oppure giochi fisici che richiedono attenzione e coordinazione motoria come il gioco della campana o il saltare la corda.** Ovviamente sarà utile definire ogni attività in base all'età del bambino che abbiamo dinanzi. Ed ancora, nell'aiutare il bambino a concentrarsi diviene particolarmente rilevante **ridurre gli stimoli esterni** quando si propone un compito o un'attività da svolgere. Se, ad esempio, ci sarà la televisione accesa, oppure persone che parlano ad alta voce nella stessa stanza, sarà difficile che il bambino riuscirà a concentrarsi. Altra cosa fondamentale potrà essere quello **di limitare l'utilizzo di strumenti tecnologici** come tv, tablet e smartphone, soprattutto se si tratta di bambini molto piccoli. Numerosi studi, infatti, evidenziano come **un sostenuto utilizzo di questi strumenti possa, tra le altre cose, anche influire negativamente sull'attenzione e sulla concentrazione.** L'attenzione è una competenza che si sviluppa con l'età e varia in base alla fase di vita che attraversiamo. **Bambini molto piccoli riusciranno a prestare attenzione in media per 10, 15 minuti** al massimo, mentre **ragazzi adolescenti saranno in grado di mantenere tempi di attenzione più lunghi anche di 30, 45 minuti.** Considerando questo, è necessario, al fine di promuovere una buona concentrazione, progettare della **pause** che rispettino i tempi di attenzione adeguati all'età. Per concludere, non bisogna mai dimenticare che anche **gli aspetti emotivi possono influire sull'attenzione. Se, ad esempio, il bambino si trova a vivere**

situazioni particolari di stress, a casa, nell'ambiente scolastico o in qualsiasi altra situazione, **la capacità di concentrazione potrebbe risultare alterata**. In questi contesti di tensione, infatti, potrebbero essere presenti altre componenti pronte ad interferire con la capacità di concentrazione del bambino: se ad esempio ci si sente preoccupati per quello che si sta vivendo o si ha l'ansia di dover a tutti i costi ottenere una buona prestazione, si potrà essere meno in grado di far attenzione al compito da svolgere. **Creare, quindi, per quanto possibile, un contesto incoraggiante, sereno e accogliente potrà essere un ulteriore obiettivo importante.**