

Metacognizione e attenzione: la gestione dell'attenzione in classe

Adriana Molin (IRSSAE Veneto)

Silvana Poli (Gruppo MT, Padova)

Marina Gardinale (psicoterapeuta, Venezia)

Che gli alunni presentino scarsa attenzione alle proposte e ai compiti durante l'attività scolastica è un problema che molto spesso gli insegnanti lamentano. Il lavoro scolastico richiede sistematicità e costanza nell'applicazione tale che può apparire poco coinvolgente se confrontato con altre attività (es. i videogiochi) alle quali gli alunni, oggi, sono ormai poco abituati. Tuttavia è necessario che essi imparino a controllare e a guidare il proprio comportamento verso gli obiettivi tipici della scuola. Per superare, almeno in parte, il divario tra richieste scolastiche e disponibilità attentive e motivazionali degli alunni, possono essere utilizzati programmi e metodologie che portano a sollecitare nei bambini i tempi di attenzione, la concentrazione e le strategie che possono essere attuate per contrastare i fattori distraenti.

Il programma "Attenzione e metacognizione", si pone questo obiettivo. Consta di una serie di schede operative che possono essere utilizzate già all'inizio della classe elementare. Il training viene proposto a tutta la classe, in situazione ecologica, e riguarda l'attenzione, in tutte le sue componenti: selettiva, focalizzata, mantenuta, divisa, shift, segnali di distrazione, e poi nei suoi legami con l'apprendimento. Il programma, per i temi trattati, e le metodologie richieste, può essere usato anche da genitori e che volessero aiutare i loro figli a comprendere meglio le proprie caratteristiche cognitive-attentive migliorando le capacità di apprendimento.

Al lavoro in classe possono essere integrate per i bambini con particolari bisogni, ulteriori tecniche di autoistruzioni e problem solving che si basano su un'attività individuale. È nota ormai la difficoltà del bambino con DDAI a riuscire a mantenere l'attenzione protratta per arrivare a svolgere autonomamente un compito. Soprattutto a scuola questo diventa un problema sia per l'apprendimento del bambino, sia per le conseguenze psicologiche e per i comportamenti che egli mette in atto. Le tecniche di autoistruzioni e problem solving diventano per il bambino delle guide sufficientemente strutturate per consentirgli di eseguire compiti senza l'aiuto di una persona. Diventano delle guide non invadenti che fanno assaporare la gioia di portare a termine da soli una consegna e di riuscire a essere meno impulsivi nelle risposte. L'uso abituale di queste tecniche offre l'opportunità di conseguire diversi successi che gradualmente danno all'alunno una maggiore sensazione di competenza e possono diventare una spinta motivazionale all'impegno.

Molti studi hanno messo in risalto gli effetti positivi dell'attribuzione (decidere chi e cosa sia responsabile di quanto accade nelle esperienze di vita): soprattutto per il bambino con DDAI,

riuscire a instaurare “un’attribuzione interna”, ovvero attribuire a se stessi un successo o un insuccesso, crea la consapevolezza che il proprio comportamento è determinante per l’esito finale.