



# “Stop and think”

Corso di formazione

Il miglioramento delle capacità attentive applicate  
all'attività scolastica



## Introduzione

Le ultime statistiche ci informano che il disturbo grave da deficit di attenzione con iperattività (DDAI) è presente con una media di un alunno per classe e può quindi rappresentare il 3-5% della popolazione scolastica. Numeri certo non irrilevanti, ma il nostro progetto vorrebbe, nella sua fase operativa, interessare tutti ed in particolare motivare quei soggetti in cui si osserva scarsa attenzione e poca propensione ad essere costanti.

Nella realtà scolastica odierna, senza essere individuata come patologia, è facilmente riscontrabile la sintomatologia delle tre aree: distraibilità, impulsività, iperattività, che molte volte agiscono contemporaneamente con una forza sinergica importante.

Il training che noi proponiamo viene utilizzato quindi da tutti i componenti della classe, e si realizza in una situazione che nulla ha in comune da qualsiasi forma di "trattamento" che abbia qualche analogia con il mondo medico o della malattia/disturbo.

Il tema trattato, ovvero l'attenzione in tutte le sue componenti e nei suoi legami con la motivazione, la comprensione e la memoria, si costituisce come obiettivo trasversale dell'insegnamento. Il nostro approccio al tema, pur basandosi sui vari input dati dalle diverse scuole di pensiero, si presenta come inedito, supportato da studi sperimentali e vuole essere operativo, il più vicino possibile alla realtà in cui lo si vuole attuare.

Quali sono i vuoti che un programma teso all'ottimizzazione delle capacità attentive dovrebbe colmare?

Innanzitutto la conoscenza del fenomeno e la consapevolezza che si possa realizzare un percorso formativo.

Secondariamente è possibile affrontare e risolvere problematiche individuali o interpersonali (motivazione, autostima, rapporto negativo con l'insegnante, ecc.) che possono essere inibenti lo stato attentivo.

In terza battuta potremo entrare nel merito degli "stressors", ossia gli agenti disturbanti.

La materia di cui ci occupiamo, la psicocinetica, prevede e fonda il suo operato sull'unità tra psiche e soma e quindi non disunisce gli aspetti cognitivi, affettivi e senso-motori.

La mente è allenabile tanto quanto lo è un bicipite femorale o quanto è allenabile la coordinazione o l'equilibrio, o la capacità a gestire le proprie emozioni.

Giocando con le parole possiamo dire che al posto di un allenamento proponiamo un allena...mente.

## Finalità

Proponiamo un distinguo su ciò che è attenzione e ciò che è l'intenzione a prestare attenzione. Nel presentare il nostro training viene ovviamente preso in considerazione l'aspetto volitivo e non "il riflesso attentivo".

Il punto di partenza, cardine di tutta la nostra dissertazione, vuole essere ciò che per anni ha accomunato i teorici dell'attenzione. Essi concordano nel dire che in primo luogo il coordinamento delle componenti mentali necessarie per eseguire un compito ha sempre un costo, e in secondo luogo il sistema di controllo interviene dentro un compito se una fase non è sufficientemente automatizzata.

L'attenzione deve anche essere sostenuta nel tempo scolastico, modulata nel suo orientamento e nella sua intensità.

Il bambino deve percepire che non tutti i compiti/situazioni sono uguali.

E' proprio la fluttuazione di intensità, in stretto rapporto con l'attivazione fisiologica (arousal), ad essere il punto nodale del lavoro. Nella nostra metodologia cerchiamo fin dalla prima scolarizzazione un risparmio energetico dato da una postura vantaggiosa. Ci confrontiamo con atteggiamenti ed espressioni corporee "viziate". Le filtriamo attraverso un'educazione respiratoria. Ci rapportiamo al vissuto emotivo del bambino. Forniamo conoscenze metattentive. Infine, mediamo una situazione stimolante il Sistema Esecutivo finalizzata allo sviluppo e controllo degli aspetti attentivi.

Tutti questi "step" prevedono il sodalizio con il gioco utilizzato in tutte le sue forme.

Il risultato sperato è la migliore gestibilità delle risorse rispetto ad una unità di tempo per :

- promuovere un atteggiamento di autoregolazione e automonitoraggio attraverso le diverse modalità attentive.
- creare una procedura da attuare sistematicamente in fase di apprendimento e, successivamente, in modo flessibile per affrontare le varie situazioni quotidiane.
- migliorare la capacità di ascolto.

Ci proponiamo di studiare il movimento come dato immediato che esprime il modo di reazione organizzato da un corpo "situato" nel mondo. Esso non può spogliarsi dagli aspetti motivazionali, il che ci rimanda a tutto un vocabolario della psicologia tradizionale: bisogni, tendenze, istinti. Il termine "bisogno" sottolinea il carattere "biologico" della "attivazione" dell'organismo.

### **Destinatari**

Insegnanti della terza, quarta e quinta classe della Scuola Primaria, dirigenti scolastici, famiglie.

### **Durata**

Il corso prevede il seguente planning indicativo e concordabile:

sabato dalle ore 14,30 alle ore 20 teoria

domenica dalle ore 9 alle ore 13 pratica

### **Risorse necessarie**

Aula messa a disposizione dalla scuola promotrice se possibile con la possibilità di videoproiettore.

Palestra

### **Risorse fornite**

Materiali didattici utilizzati durante il corso.

### **Costo**

Per la formazione e i materiali è richiesto un contributo di 950€ + IVA lasciando aperto il numero dei partecipanti.

Al costo del corso sono da aggiungere eventuali spese di viaggio concordabili inviando una richiesta per e-mail a: [info@canalescuola.it](mailto:info@canalescuola.it)

Per ogni richiesta di attivazione verrà comunque fornito un preventivo personalizzato.

Per ogni corso attivato verrà stipulato regolare contratto tra la Cooperativa e la Scuola.

Al termine del corso sarà rilasciato un certificato di partecipazione.

### **Referente del progetto**

Prof. Armando Caligaris, insegnante di educazione fisica, da dodici anni individuato come esperto in attività motorie nell'ambito della scuola dell'infanzia e della scuola primaria dei circoli didattici di Loano e Pietra Ligure (SV). Incarico esteso su 34 classi all'anno.

Autore del libro "La psicocinetica a scuola".



**Per contatti e informazioni**  
**Sito web: [www.canalescuola.it](http://www.canalescuola.it)**  
**E-mail: [info@canalescuola.it](mailto:info@canalescuola.it)**  
**Skype: canalescuola**  
**Cell. 3287248537**  
**Telefono: 0471979580 – 0245470149**  
**Numero Verde 800912351 (dalle 15 alle 18)**