

---

## La concentrazione

**Autore:** Ezio Aceti

**Fonte:** Città Nuova

Mio figlio di tre anni è sempre molto distratto e agitato. Mi sembra che faccia fatica a stare attento e concentrarsi. Posso fare qualcosa per aiutarlo?. Antonietta - Catania

La concentrazione è un'attività fondamentale per l'essere umano perché permette di fissare l'informazione e di trattenerla nella memoria. Non solo, ma quando ci si concentra, la nostra mente percorre un viaggio al suo interno per andare a recuperare le informazioni immagazzinate e rielaborarle per utilizzarle in quello che sta facendo, permettendo di comprendere la situazione e dunque di essere maggiormente presente nella realtà e di vivere in modo più reale. I problemi di concentrazione e di attenzione sono alla base di molte lamentele delle insegnanti della scuola elementare e materna. Questi problemi sono dovuti essenzialmente a vari fattori come l'andata a letto tardi, la televisione sempre accesa, i giochi elettronici, la playstation che ormai è presente in tante famiglie ecc., con conseguenze legate alla maggior stimolazione e a ritmi di tensione sempre più presenti nella realtà e nei giochi dei bambini. Di solito ci si accorge delle difficoltà di concentrazione durante la scuola elementare perché ci si aspetta un certo rendimento scolastico o perché il bambino si alza spesso dal banco e non riesce a mantenere il ritmo della classe. Ecco che allora si strutturano una serie di strategie volte a risolvere il problema, che spesso però si rivelano sbagliate o superficiali. Innanzitutto, sono da evitare interventi basati sul rimprovero o sulle punizioni perché, alla lunga non risultano efficaci e possono diminuire l'autostima nel bambino e aumentare le manifestazioni di disagio e di aggressività come compensazione della situazione interiore. Allora cosa si può fare? Bisogna partire dal presupposto che il bambino è plastico e che tutto si può educare, mediante esercizi e interventi pertinenti con la sua età. Ecco alcuni suggerimenti: giocare insieme e raccontare ciò che si sta facendo. Ad esempio, se si sta giocando con le costruzioni o i soldatini, l'adulto racconterà la storia, descrivendo i personaggi e indicando le varie funzioni, il loro carattere, ecc. Terminato il gioco, si può mettere in ordine. Anche ciò favorisce l'organizzazione sequenziale delle piccole attività. Egli imparerà a concentrarsi sull'azione scoprendo che essa è sempre il risultato di altre azioni intermedie. Raccontare e leggere favole è importantissimo perché aiuta a seguire la storia e, se il libro è ricco di immagini, ancora meglio perché ciò stimola la creatività. Occorre durante la narrazione seguire il ritmo del bambino, senza avere fretta, avendo scelto un ambiente tranquillo. Altri esercizi si possono indicare, ma quello che conta è rispettare la sua dimensione e in questo modo egli scoprirà piano piano che la concentrazione apre la conoscenza al mondo. Un mondo, bello, ricco di particolari e di vita.