

Indice

Introduzione	XIII
Capitolo 1 L'attenzione.....	3
Che cos'è l'attenzione.....	3
Diverse attenzioni.....	5
L'attenzione selettiva.....	6
L'attenzione focale.....	6
L'attenzione mantenuta.....	7
L'attenzione condivisa.....	7
Gli schizzi d'attenzione.....	8
Cenni sullo sviluppo dell'attenzione.....	8
L'importanza dell'attenzione.....	10
Mente concentrata, mente aperta.....	11
Distrazioni	15
Attenzione ed emozioni	17
A proposito del deficit d'attenzione.....	20
La diagnosi.....	23
A proposito di genitori	24
Difficoltà correlate.....	25
Le implicazioni del deficit d'attenzione.....	26

Capitolo 2 I disturbi dell'attenzione.....	29
Le difficoltà da deficit d'attenzione.....	29
Una sintesi delle manifestazioni di disattenzione.....	34
Caratteristiche che si accompagnano al disturbo d'attenzione	35
Concentrarsi e rimanere attenti.....	36
I compiti scolastici: mettersi al lavoro.....	36
Restare impegnati.....	37
Tempi brevi.....	38
Attività quotidiane.....	39
Azioni abituali.....	39
Gestire il tempo.....	40
Organizzarsi.....	41
Esempi di foglio di controllo.....	43
Essere motivati.....	44
I rinforzi positivi.....	45
Collera e rabbia.....	46
Limiti e regole.....	47
Il gioco	49
Come affrontare i momenti di collera.....	51
Il contatto visivo.....	52
Comunicare.....	53
Il linguaggio verbale.....	54
Un linguaggio positivo.....	55
Il messaggio-io	56
Contatto	57
Comprendere e accogliere.....	57
A scuola.....	59
Strategie utili	61
I compiti a casa.....	63
Strategie d'intervento.....	67
Diversi comportamenti	68
Suggerimenti per la memorizzazione	70
Migliorare lo svolgimento delle attività.....	71

Capitolo 3 Sviluppare l'attenzione.....	75
Orientare l'attenzione.....	75
Controllare l'attenzione.....	76
Attività con le forme e i colori.....	77
Colora ogni forma con il colore sotto indicato.....	78
Trova e colora le parole nascoste.....	81
Scopri il particolare mancante.....	82
Scopri l'oggetto mancante.....	84
Un numero, un colore.....	86
Coloro i triangoli: che cosa apparirà?.....	88
Copro gli oggetti.....	89
Riconosco gli oggetti senza vederli.....	89
Inserisco la forma.....	89
Coloro solo gli spazi interni indicati: che cosa apparirà?.....	90
Invento una poesia sui colori, poi la disegno.....	91
Quale strada porta a casa?.....	92
Trovo la strada.....	93
La simmetria.....	94
Dalla consegna alla realizzazione: costruisco un aeroplanino.....	96
Il gioco dello specchio.....	97
Parole da ricordare.....	97
Sento la natura.....	98
La danza delle dita.....	98
Equilibrio.....	98
Memory card.....	98
Il metodo Guillour.....	99
Una storia colorata.....	100
Una storia, tante figure.....	102
Una storia a quadri.....	104
Una storia, tante sequenze.....	106
L'arte.....	107
Estensione d'immagine.....	109

Capitolo 4 Stella.....	111
Una bambina speciale	111
Mia figlia ha un deficit d'attenzione!.....	113
Come mai, quando vuole, Stella riesce a essere attenta?.....	114
Perché quando è concentrata non riesco a farle cambiare attività?.....	114
Perché sembra che non mi ascolti?	115
Perché tante domande?.....	115
È colpa nostra, che cosa avremmo potuto fare?.....	115
Ce ne saremmo dovuti accorgere prima?.....	116
Come devo comportarmi?	116
Perché il suo rendimento non è costante?	117
Perché ha difficoltà a orientarsi nel tempo?.....	117
I farmaci sono necessari?	118
Mia figlia è unica?.....	119
Perché Stella ama giocare con i bambini più piccoli?.....	119
Mia figlia è in grado di apprendere?	120
Che cosa succederà quando sarà grande?	121
Quali difficoltà potrebbe incontrare?.....	122
Quali sono i sintomi del deficit d'attenzione?	122
Stella si racconta.....	123
Capitolo 5 Attenzione e relazione	125
Abilità sociali e attenzione.....	125
Due parole sul sentire e sul pensare	129
La conflittualità.....	132
Autocontrollarsi e attendere.....	134
L'influenza emotiva nella capacità attentiva.....	137
Comportamenti inadeguati.....	140
Disturbo dell'attenzione e comportamento.....	142
Capitolo 6 Attenzione e stress	145
Che cos'è lo stress?.....	145
Lo stress nei bambini	148

Stress e attenzione.....	153
L'ansia nei bambini.....	154
Qualche consiglio.....	157
Ansia e attenzione.....	160
L'autostima.....	161
Capitolo 7 La mindfulness.....	163
Mindfulness per portare presenza.....	163
La meditazione guidata.....	167
Il linguaggio.....	170
Lo spazio fisico.....	170
Rituali di apertura e chiusura.....	171
Quattro momenti.....	172
Modalità di conduzione.....	172
Consapevolezza di sé.....	174
Le carte.....	175
Il teatro.....	177
I mandala.....	180
Conclusioni	187
Bibliografia per approfondire	191