



# Allenare l'attenzione convergente e divergente: dall'ombrellone alla classe



L'estate è il momento ideale per allenare l'attenzione: una competenza che rende più efficace l'insegnamento e favorisce l'apprendimento. Pochi minuti al giorno per **sperimentare su di sé** gli stessi esercizi che potremo proporre ai nostri studenti.

## LE DUE MARCE DEL CERVELLO

### LO SAPEVI?

Archimede ebbe l'intuizione del principio di galleggiamento immerso in una vasca. Anche Kekulé (la struttura del benzene), Einstein (la relatività) e Schrödinger (l'equazione d'onda) ebbero le loro intuizioni in momenti di mente libera.



**Idee nuove nascono spesso quando lasciamo spazio alla mente.**



### ATTENZIONE CONVERGENTE

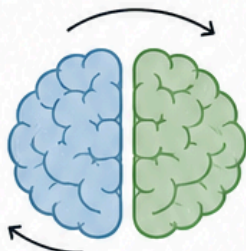
restringe il campo, seleziona e mantiene il focus sul compito.

#### Quando si attiva

Quando leggiamo, studiamo, ascoltiamo, risolviamo problemi.

#### Cosa allena

- concentrazione
- memoria di lavoro
- controllo esecutivo
- perseveranza
- precisione



Le reti cerebrali si alternano continuamente. L'abilità sta nel passare con flessibilità e intenzionalità dall'una all'altra.

### ATTENZIONE DIVERGENTE

amplia il campo percettivo, favorisce connessioni inattese, intuizioni e creatività.

#### Quando si attiva

Quando la mente vaga, passeggiamo, ci rilassiamo, sogniamo ad occhi aperti.

#### Cosa allena

- creatività
- flessibilità cognitiva
- problem solving
- pensiero laterale
- apertura all'esperienza

## UNA PALESTRA NATURALE: IL MARE, O LA MONTAGNA

Tre esercizi semplici per allenare l'attenzione (da 1 a 5 minuti ciascuno)

### 1. ATTENZIONE CONVERGENTE

Osserva una conchiglia (o ascolta un suono specifico) come se fosse la prima volta. Segui i dettagli, i colori, le forme, le sensazioni. Ogni volta che ti distrai, riporta gentilmente il focus all'oggetto.

**Alleni il muscolo della concentrazione.**



### 2. ATTENZIONE DIVERGENTE

Alza lo sguardo o chiudi gli occhi e lascia che l'attenzione si allarghi all'intero campo percettivo: suoni, odori, sensazioni, luce, spazio. Non cercare nulla: permetti al campo di aprirsi.

**Alleni l'apertura e la creatività.**



### 3. L'ELASTICO (alternanza consapevole)

Alterna i due esercizi per qualche ciclo: 30 secondi sul dettaglio, 30 secondi sull'insieme.

Aiuta il cervello a cambiare "marcia" con maggiore fluidità.



## DOVE DIRIGERE L'ATTENZIONE?

Tre direzioni, tre grandi benefici

### VERSO DI SÉ

riconoscere per autoregolarsi



- Riconoscere le emozioni
- Consapevolezza corporea
- Interocezione
- Autoconsapevolezza

**BENEFICIO CHIAVE**  
Autoregolazione emotiva

### VERSO L'OBIETTIVO

focalizzarsi per perseverare



- Mantenere il focus nonostante le distrazioni
- Gestire fatica e frustrazione
- Ri-orientarsi dopo l'errore
- Impegno costante

**BENEFICIO CHIAVE**  
Mentalità di crescita (growth mindset)

### VERSO GLI ALTRI

ascoltare per comprendere



- Ascolto autentico
- Empatia
- Lettura delle situazioni sociali
- Comunicazione efficace

**BENEFICIO CHIAVE**  
Relazioni positive e collaborative

## DALL'OMBRELLONE ALLA CLASSE

🕒 2-3 minuti all'inizio della lezione



### 1. RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Invita la classe a rallentare il respiro. Crea prevedibilità e abbassa l'ansia.



### 2. ATTENZIONE CONVERGENTE

Porta il focus su mani sul banco, piedi a terra o respiro, oppure su un suono esterno.



### 3. ATTENZIONE DIVERGENTE

Allarga gradualmente il campo: suoni, luci, postura, spazio condiviso.



### IL RISULTATO

Una mente preparata a scegliere dove guardare e pronta per apprendere con maggiore presenza.



## IN SINTESI



Allenare l'attenzione richiede pochi minuti al giorno.



Convergente e divergente non sono in competizione: sono complementari.



Dirigere l'attenzione verso di sé, l'obiettivo o gli altri sviluppa competenze socio-emotive.



La pratica personale oggi diventa una risorsa preziosa nella classe di domani.

