

SVILUPPO DELLE CAPACITA' ATTENTIVE E DELLE RELAZIONI AFFETTIVE DALL'INFANZIA ALL'ADOLESCENZA

Dr. Filippo Rapisarda

Psicologo, formatore

Cooperativa Sociale Borgocometa, Monza

Istituto di Ricerche Farmacologiche 'Mario Negri', Milano

filipporapisarda82@gmail.com

Di cosa parleremo

1) Introduzione alla psicologia della sviluppo

- 1) “Architettura” della mente
- 2) Concetti di psicologia dello sviluppo

2) L’attenzione

- 1) Definizioni
- 2) Elementi di sviluppo

3) Lo sviluppo affettivo

- 1) Definizioni
- 2) I principali passaggi evolutivi

4) Implicazioni per la psicopedagogia dello sport

***INTRODUZIONE
alla PSICOLOGIA
dello SVILUPPO***

1



Architettura della mente

- Schematicamente possiamo suddividere le attività mentali in diversi domini o dimensioni
 - Ambito percettivo e motorio
 - Ambito cognitivo
 - Ambito relazionale e comunicativo
 - Ambito emotivo / affettivo
 - Personalità
 - Meta-cognizione
-
-

Ogni dimensione

- × E' legata a determinati circuiti cerebrali
 - × E' in parte 'ereditata' tramite geni
 - × E' influenzata dall'ambiente
 - × E' collegata con le altre: la mente si configura come un sistema composto da moduli interconnessi gli uni con gli altri
-
-

Mente come sistema interconnesso

- E' necessario considerare sempre la mente come un sistema complesso formato da una serie di funzioni, moduli, domini, che sono in parte dotati di una loro intrinseca importanza, ma che sono tra loro interconnessi
 - L'interazione con l'ambiente pone di fronte il soggetto ad una serie di compiti, più o meno definiti, da superare. Nell'affrontare questi compiti, sono sollecitate più funzioni mentali, che si attivano sia in sequenza che in parallelo
-
-

Lo sviluppo psicologico: alcuni concetti preliminari

- Lo sviluppo delle funzioni mentali non avviene in modo unitario e parallelo per tutte le funzioni
 - Può avvenire in modo continuo, oppure procedere per 'salti' definiti 'periodi critici', in cui avviene un cambiamento particolarmente profondo e significativo
 - Va da sé che il cambiamento in una funzione ha ricadute importanti anche sulle altre
 - E' sempre una risultante del patrimonio genetico/biologico del bambino e l'ambiente
-
-

Sviluppo psicologico e ambiente

- L'ambiente di vita è in grado di influenzare lo sviluppo psicologico
 - Caratteristiche di un ambiente che influenza positivamente:
 - Fornisce degli stimoli di diverso livello, alcuni facili da elaborare, altri più difficili ma comunque possibili da raggiungere
 - Il livello degli stimoli non è mani né troppo scarso né troppo elevato
 - Promuove l'esplorazione autonoma dell'ambiente e incoraggia l'utilizzo di proprie strategie di risoluzione
 - L'adulto si 'sintonizza' con la mente del bambino
-
-

Qualche definizione temporale

0 – 2: periodo neonatale e prima infanzia

3 – 5: seconda infanzia, età prescolare

6 – 10: terza infanzia, età scolare

10 – 13: preadolescenza o prima adolescenza

14 – 18: media o seconda adolescenza

19 – 22/25: tarda adolescenza

25+: età (giovane) adulta

2

L'ATTENZIONE



Definizione di attenzione

- Possiamo definire l'attenzione come quella capacità mentale che ci consente di fare una selezione degli stimoli che percepiamo (tra cui anche stimoli 'interni') per permetterci di investire le nostre capacità di elaborazione delle informazioni in modo più funzionale rispetto alla situazione
-
-

Facoltà multi-componentenziale

● I principali componenti dell'attenzione:

- **Attenzione selettiva**: la capacità di focalizzare la propria attenzione su alcuni stimoli escludendo gli altri
 - **Arousal / vigilanza**: la capacità di attivarsi in risposta ad un cambiamento delle condizioni ambientali
 - **Attenzione sostenuta**: la capacità di mantenere l'attenzione nel tempo
 - **Attenzione divisa**: la capacità di prestare attenzione a 2 (o +) fonti di stimoli
-
-

Architettura dell'attenzione

- L'attenzione è una facoltà complessa, composta da una serie di moduli o componenti:
 - A) Sistema dell'arousal: regola lo stati di attivazione / allerta;
 - B) Sistema dell'orientamento: monitora il canale sensoriale (visivo o uditivo) e rileva stimoli nuovi o imprevisti;
 - C) Sistema di attenzione percettivo: permette di selezionare gli stimoli e focalizzarsi su di essi;
 - D) Sistema di controllo esecutivo: controlla l'attenzione attivando o disattivando B e C
-
-

Cosa influenza l'attenzione

- Stanchezza
 - Assunzione di medicinali, sostanze (es. antistaminici)
 - Motivazione: l'interesse è legato ad una maggiore capacità di ri-orientare l'attenzione su uno stimolo
 - Emozioni: es., l'ansia spinge i giocatori di calcio a dirigere l'attenzione visiva più sul portiere che sulla porzione di porta verso cui calciare (Wilson 2009)
 - Umore: durante stati depressivi o maniacali (=sovrareccitazione) l'attenzione è diminuita
-
-

Periodi critici di maturazione

- Allerta: maturazione entro i 4 anni di vita (Rueda et al, 2004)
- Orientamento dell'attenzione: si sviluppa tra i 5 e i 9 anni (Trick & Enns, 1998; Huang-Pollock et al., 2007)
- Sistema di controllo dell'attenzione: si sviluppa in adolescenza fino ai 25 anni (Diamond, 2006)



Il sistema di controllo

- Mentre tutti questi tre sistemi interagiscono dinamicamente tra loro per supportare i comportamenti complessi, il sistema di controllo sembra essere più rilevante per il raggiungimento del successo prestazionale nelle situazioni di apprendimento (Bajjal et al, 2011)
 - Quando affermiamo che i bambini hanno tempi di attenzione più bassi, questo è vero nei termini in cui sono meno in grado di ri-orientare l'attenzione su un compito.
 - Il sistema di controllo è fortemente collegato con la personalità, l'intelligenza, l'esperienza, la motivazione; l'intervento sull'attenzione deve tenere conto di questi aspetti
-
-

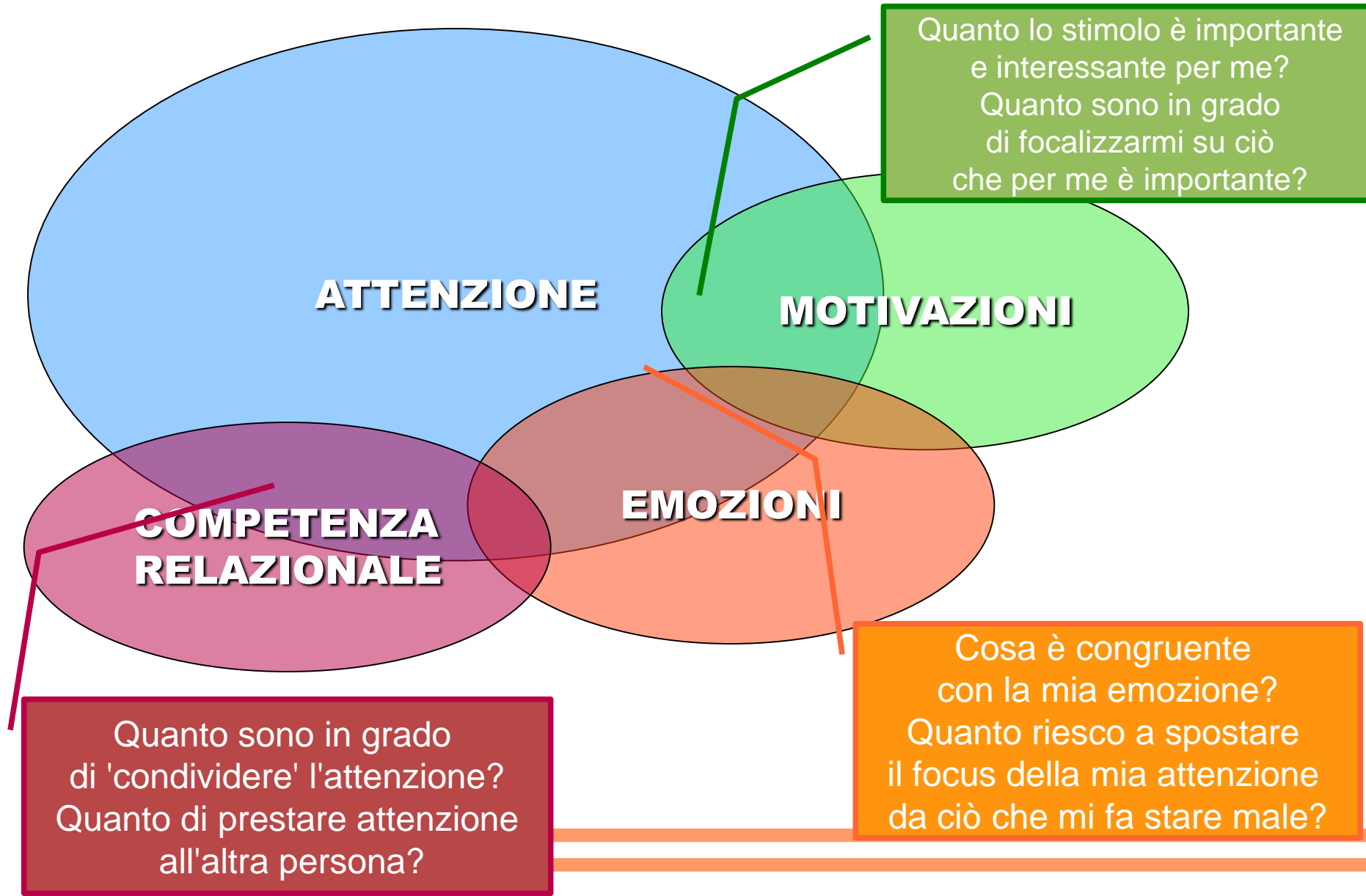
Interventi possibili

- Lo sviluppo dell'attenzione, come ogni funzione mentale, è determinato dall'interazione tra fattori biologici, tra cui quelli genetici, e le esperienze di vita e il contesto di crescita
 - A questo proposito sono stati elaborati training di attenzione in grado di migliorare le capacità attentive
 - Due tipi di interventi:
 - Interventi 'tecnologici', basati sull'utilizzo di tecnologie digitali, sostanzialmente video games
 - Interventi 'meditativi', basati sull'utilizzo di tecniche di rilassamento e meditazione
-
-

Tecniche 'meditative'

- L'applicazione di tecniche di meditazione nello sport è documentata scientificamente, ad es.: rilassamento progressivo, training autogeno, meditazione mindfulness
 - Tali tecniche richiedono pratica e apprendimento per poter funzionare pienamente
 - E' possibile introdurre la pratica anche in bambini ed adolescenti
-
-

Attenzione: una facoltà in 'relazione'

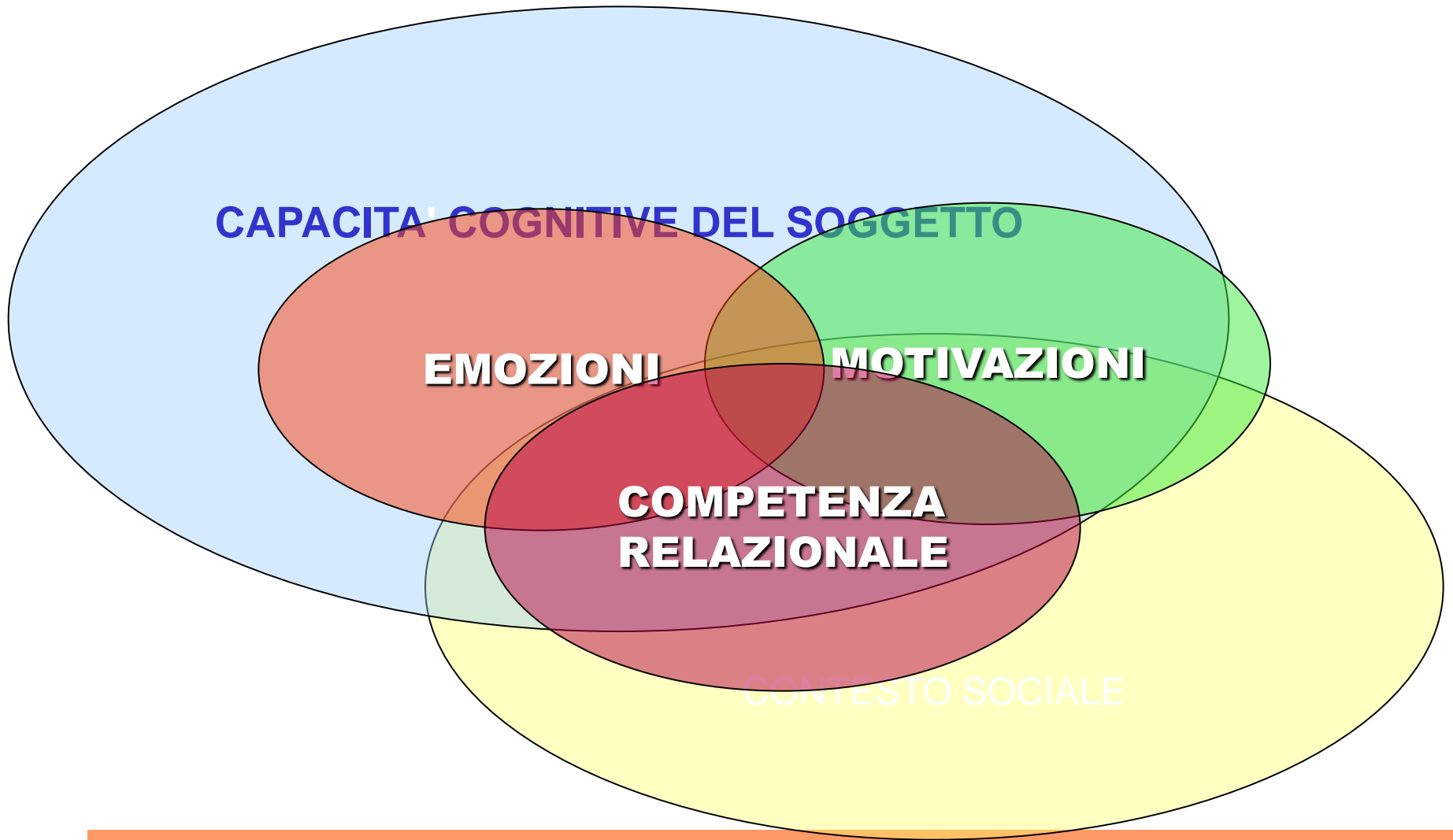


***Lo SVILUPPO
AFFETTIVO***

3



Sviluppo affettivo: emozioni, relazioni, motivazione...



Età scolare, 6 – 10 anni

- Il bambino possiede una visione del mondo fondata su:
 - **elementi operativi e concreti**: il mondo viene concepito nei termini di azioni e oggetti;
 - **egocentrismo**: tendenza ad utilizzare i propri criteri di valutazione della realtà senza considerare l'esistenza di altri punti di vista;
 - **capacità logiche limitate**;
 - **rappresentazione temporale limitata**, tendenza a focalizzarsi sul presente.
-
-

Età scolare, 6 – 10 anni

- Emozioni

- Sono sperimentate tutte le emozioni primarie (gioia, paura/ansia, rabbia, tristezza)
 - Le emozioni 'sociali' (come la vergogna, il senso di colpa, la gratitudine, l'orgoglio, l'invidia, la gelosia, la pietà...) sono presenti ma risentono di uno stile di pensiero sociale ancora poco sviluppato
 - Alcuni emozioni possono essere fondate su sistemi di credenze irrazionali derivanti da limiti nel pensiero logico e da una (parzialmente) errata comprensione dei messaggi degli adulti di riferimento
-
-

Età scolare, 6 – 10 anni

- Motivazioni
 - **Sicurezza, protezione:** il bambino cercherà di crearsi una figura di riferimento per poter esplorare l'ambiente circostante; richiede un ambiente sufficientemente prevedibile;
 - **esplorazione, divertimento:** l'attività privilegiata dal bambino è il gioco, che è una vera e propria motivazione centrale di ricerca di stati d'animo positivi, socializzazione e conoscenza del mondo;
 - **Apprendimento, esercizio delle proprie capacità:** i bambini, specialmente i più grandi, possiedono un'innata spinta motivazionale all'apprendimento e si entusiasmano a praticare ciò che imparano nel corso del proprio sviluppo.
-
-

Età scolare, 6 – 10 anni

- **Relazioni**
 - L'adulto è la figura di supporto e di riferimento privilegiata
 - Se un adulto è in grado di trasmettere al bambino sicurezza e protezione è facile che verrà considerato una figura di riferimento in breve tempo
 - Il bambino attribuisce agli altri convinzioni, pensieri e stati d'animo sulla base del proprio modo di vedere il mondo e non su un sistema di formulazione delle ipotesi
-
-

Pre-adolescenza, 10 – 13 anni

Inizio di cambiamenti psicofisiologici che precedono al pubertà.

Lo sviluppo delle femmine è mediamente più precoce rispetto a quello dei maschi.

Da un punto di vista psicologico, il soggetto comincia a disporre di capacità intellettuali più avanzate, quindi è in grado di comprendere compiti complessi, formulare dei piani di azione e dei programmi a medio termine (mesi), e valutare con maggiore oggettività le propria prestazione e quella degli altri, compresi gli adulti.

Il cambiamento è fortemente disomogeneo: nello stesso bambino le capacità cognitive si sviluppano prima di quelle emotive-sociali (più legate all'esperienza). Forti differenze individuali.

Pre-adolescenza, 10 – 13 anni

- Emozioni

- Inizia il periodo dei 'turbamenti emotivi'
 - La mancanza di strategie di 'coping' (=gestione dello stress emotivo) rende il soggetto particolarmente vulnerabile allo stress emotivo
 - Il livello di competenza emotiva è ancora quello dell'infanzia: bambini e bambine già 'cresciuti', che sembrano molto dotati intellettualmente, possono essere ancora molto infantili da un pdv emotivo
-
-

Pre-adolescenza, 10 – 13 anni

- Motivazioni

- Specialmente nei maschi, è un periodo in cui è maggiormente sollecitata l'autostima e il senso di autoefficacia (= la convinzione di essere o non essere in grado di essere delle persone capaci)
 - Inizia ad essere importante l'immagine sociale e il ruolo assunto all'interno del gruppo
-
-

Pre-adolescenza, 10 – 13 anni

- Relazioni

- La figura dell'adulto inizia ad essere messa in discussione; non è più una figura idealizzata, la bambina comincia ad essere in grado di valutarne competenze e difetti
 - I coetanei cominciano ad assumere una importanza maggiore, le differenze di genere portano ad una polarizzazione dei gruppi
 - Il gruppo inizia ad assumere importanza, nella misura in cui fornisce un senso di appartenenza e protezione
-
-

Media adolescenza, 14 – 18 anni

- **Pensiero:** maturano le capacità di pensiero astratto, in particolar modo il pensiero ipotetico deduttivo (formulare ipotesi), la rappresentazione del tempo, e le funzioni di programmazione di piani d'azione complessi;
 - **Maturazione delle capacità metacognitive:** la ragazza è in grado di rappresentarsi i propri stati mentali e di formulare ipotesi più accurate sulle menti altrui
 - **Mancanza di un pensiero 'globale'**, il considerarsi parte di un sistema più ampio di relazioni, storie di vita, cultura, leggi, valori, che si verrà a sviluppare nell'età giovane adulta
-
-

Media adolescenza, 14 – 18 anni

- Emozioni
 - L'adolescenza pone i ragazzi di fronte ad una serie di compiti e situazioni sociali complesse e mai affrontate prima le quali possono generare una serie di stress per i quali non ha ancora sviluppato strategie di fronteggiamento efficaci;
 - Disregolazione emotiva: sperimentazione di emozioni così forti che si perde l'autocontrollo, la lucidità mentale (sensazione di caos), la capacità di regolare il proprio comportamento a seconda del contesto
 - Appiattimento emotivo.: distacco dalle proprie emozioni e sentimenti, sensazione di vuoto, 'intorpidimento'
-
-

Media adolescenza, 14 – 18 anni

- Motivazioni
 - **Esplorazione e definizione di Sé:** necessità di definire la propria identità per “prove ed errori”, provando a comportarsi 'come se fossi' in un certo modo; volontà di definirsi attraverso il pensiero, il linguaggio, l'azione, la relazione
 - **Ricerca di modelli in cui 'rispecchiarsi':** motivazione a rapporti con coetanei 'come me', con cui condividere un modo di essere
 - **Ricerca di modelli ideali a cui aspirare:** ricerca di modelli, anche stereotipati, a cui aspirare, assimilandone idee, comportamenti, linguaggi
-
-

Media adolescenza, 14 – 18 anni

- Relazioni

- Si completa il passaggio dai genitori ai coetanei come fonte privilegiata di supporto e approvazione;
 - Gli amici, il gruppo, diventa il palcoscenico nel quale definire il proprio 'personaggio';
 - L'adulto rimane un importante modello per tutti quegli aspetti per i quali i coetanei non possono offrire un modello valido, come ad esempio l'identità professionale;
-
-

4

IMPLICAZIONE PER LA PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT



Età scolare, 6 – 10 anni

La motivazione predominante è il divertimento.

L'attenzione fatica a rimanere sostenuta se l'attività non è percepita come divertente.

Attività eccessivamente ripetitive, se protratte nel tempo, verranno condotte con scarsa motivazione e quindi scarsa attenzione. Si può lavorare sull'introduzione di piccole variazioni nel compito.

E' difficile dare compiti complessi e proporre attività molto strutturate che durino a lungo (+ di 5-10 min).



Età scolare, 6 – 10 anni

Può essere utile parlarne cercare di esplorare il sistema di convinzioni che i bambini possiedono su concetti quali la prestazione, il ruolo degli errori, dei limiti e dell'impegno.

Convinzioni irrealistiche sul mondo generano comportamenti disfunzionali e sofferenza emotiva. Alcune di queste convinzioni, come quella che “abilità=impegno” sono tipiche dell'età. Altre sono il risultato dell'interpretazione che il bambino formula sulla base delle comunicazioni dei genitori, come ad esempio “perdere è una catastrofe!”.

Può essere utile discutere con i genitori del rischio di alcune loro comunicazioni di compromettere l'impegno e la performance dei loro figli.

Preadolescenza

Il periodo critico di transizione e modifica della personalità può portare a cambiamenti e momenti di crisi.

Alcuni studi (ad es. Gould & Horn, 1984) indicano come questa sia un'età critica per l'abbandono dello sport.

La motivazione principale che sostiene l'impegno nello sport cessa di essere il divertimento. In adolescenza l'impegno sarà sostenuto dal raggiungimento di obiettivi personali ma questo passaggio non è ancora avvenuto, quindi la motivazione è labile

E' il periodo in cui è più alta l'intolleranza all'insuccesso e in cui il bambino comincia a percepire più distintamente i propri limiti.

Preadolescenza

Mantenere una posizione 'non interventista' nel momento in cui si notano cali di prestazioni.

Esse possono essere frutto di un momento di transizione nella personalità individuale che si risolverà nel corso dell'adolescenza vera e propria.

Aiutare la transizione tra lo scopo del divertimento e lo scopo del raggiungimento degli obiettivi personali



Preadolescenza

Ora ragazze e ragazzi cominciano ad essere in grado di valutare le capacità dell'adulto. Mostrarsi come persone infallibili o competenti in tutto non rende più l'adulto credibile.

Iniziano fenomeni di messa alla prova, basati spesso su aspettative irrealistiche. Mostrarsi come persone 'vere' con competenze e difetti può essere un modo per fornire modelli realistici e funzionali.

Adolescenza

Il fatto che l'adulto perda di importanza nel riconoscimento sociale a scapito del gruppo e del sé ha delle implicazioni, ad esempio:

- ➔ è possibile discutere direttamente con i ragazzi cosa va e cosa non va della loro prestazione, se viene fatto passare come un modo per aiutarli a realizzare i loro obiettivi;
 - ➔ evitare la provocazione e l'umiliazione in presenza dei compagni: questo verrebbe percepito come una provocazione o un vero e proprio danno o tradimento e in alcuni casi induce fenomeni di emarginazione, rottura dell'unità del gruppo e bullismo.
-
-

Adolescenza

- Tuttavia, è importante tenere in mente che l'adulto continua ad essere un modello importante soprattutto se incarna un ideale futuro, come può essere uno sportivo professionista e/o un allenatore per un adolescente impegnato nello sport
- Può essere utile per l'allenatore 'rivelare' le proprie convinzioni circa la pratica sportiva, i propri valori, il proprio modo di vivere e gestire le emozioni



Alcune letture suggerite...

Psicologia dello Sviluppo, Camanioni e Di Blasio (a cura di), Il Mulino

Lo Sviluppo Sociale, Schaffer, Raffaello Cortina

Manuale di Psicologia dell'Adolescenza: Compiti e Conflitti, Charmet e Maggiolini, Franco Angeli

Manuale di Psicologia dell'Adolescenza, Palmonari, Il Mulino

Positiva-mente, Roberts e Di Pietro, Erickson

L'Autoefficacia degli Adolescenti, Pajares e Urdan, Erickson

La Pedagogia dello Sport, Isidori, Carocci
