

Esercizi per l'attenzione

Attenzione sostenuta visiva ed acustica

Le attività proposte riguardano:

- a) identificazione e cancellazione di stimoli visivi;
- b) identificazione di stimoli acustici.

Identificazione di stimoli visivi

PROCEDURA

- viene presentato un foglio con x stimoli. Il soggetto deve identificare e segnare i 20 stimoli target. In tutto si somministrano x compiti di cancellazione con difficoltà crescente; variano le dimensioni degli stimoli o il numero di attributi per individuare il target.

SCORING

- vengono calcolati il tempo d'esecuzione, le omissioni ed i falsi allarmi

PROCESSI IMPLICATI

- ricerca visuo-spaziale
- attenzione sostenuta visiva

Identificazione di stimoli acustici

PROCEDURA

- lo sperimentatore legge una lista contenente stimoli acustici fra loro simili. Nei vari compiti, il soggetto deve individuare i seguenti stimoli target: numeri, lettere, parole che iniziano con la 'B', con la 'St', il numero '3' preceduto dal numero '8', una successione crescente di numeri, una successione decrescente di numeri, successione ascendente dei giorni della settimana, successione decrescente dei mesi dell'anno, successione decrescente di lettere dell'alfabeto.

SCORING

- vengono calcolati le omissioni ed i falsi allarmi

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione sostenuta acustica

Attenzione selettiva e ricerca visuo-spaziale

Le attività proposte riguardano:

- a) selezione di immagini o di informazioni contenute in una rivista o in un quotidiano;
- b) identificazione degli oggetti che si trovano all'interno di una stanza (prima attraverso l'immagine mentale poi attraverso l'osservazione in loco);
- c) identificazione delle differenze tra due immagini;
- d) suddivisione in gruppi omogenei di elementi precedentemente mescolati;
- e) ordinare in posizione alfabetica una lista di parole;
- f) trasformare brevi parole nei numeri corrispondenti alla posizione alfabetica delle singole lettere.

Cerca e trova con una rivista e con un quotidiano

PROCEDURA

- viene offerta una rivista. Il compito del soggetto sarà di selezionare tutte le immagini pubblicitarie di una certa categoria (abbigliamento, cibo, automobili, gioielli, etc.).
- viene offerto un quotidiano. Il compito del soggetto sarà di trovare tutte le informazioni particolari riguardanti, ad esempio, le previsioni del tempo, i programmi televisivi, un articolo sportivo, un articolo di cronaca, le informazioni economiche, etc.

SCORING

- viene calcolato il tempo d'esecuzione e l'accuratezza

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione sostenuta visiva
- ricerca visuo-spaziale
- attenzione selettiva

L'inventario di casa

PROCEDURA

- il soggetto viene invitato a scrivere o a citare tutti gli oggetti contenuti nelle singole stanze dell'abitazione attraverso il recupero dell'immagine mentale;
- una volta tornato a casa, il soggetto deve confrontare la lista degli elementi precedentemente recuperati con quelli osservati in loco.

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione selettiva
- ricerca visuo-spaziale
- immagine mentale

Giochi di enigmistica

PROCEDURA

- presentare due immagini che differiscono fra loro per qualche particolare. Il soggetto dovrà individuare le differenze.

SCORING

- viene calcolato il tempo d'esecuzione, le omissioni e i falsi allarmi

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione sostenuta visiva
- attenzione selettiva
- ricerca visuo-spaziale

Dividi in gruppi uguali

PROCEDURA

- viene presentato un contenitore con diversi formati di pasta (fusilli, farfalle, conchiglie, penne, etc.). Il soggetto deve cercare di suddividerli per gruppi omogenei. Lo stesso esercizio può essere svolto con legumi secchi (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, etc.), con puntine di diversi colori, etc.

SCORING

- viene calcolato il tempo d'esecuzione e l'accuratezza

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione sostenuta visiva
- ricerca visuo-spaziale
- attenzione selettiva

In ordine alfabetico

PROCEDURA

- viene presentata una lista scritta di dieci-quindici parole. Il soggetto viene invitato a riordinarle secondo la posizione alfabetica (ad esempio: vitello, banana, strada, misero, libro, artista *diventa*: artista, banana, libro, misero, strada, vitello);

SCORING

- viene calcolato il tempo d'esecuzione e l'accuratezza

PROCESSI IMPLICATI

- attenzione selettiva
- ricerca visuo-spaziale
- memoria di lavoro

Parole in numeri

PROCEDURA

- vengono presentate delle brevi parole (quattro-cinque lettere). Il soggetto viene invitato a trasformarle nei numeri corrispondenti alla posizione alfabetica (ad esempio: filo = 6 [f] 9 [i] 10 [l] 13 [o]);

SCORING

- viene calcolato il tempo d'esecuzione

PROCESSI IMPLICATI

- memoria di lavoro