

Ultima edizione | [Archivio giornali](#) | [Archivio tematico](#) | [Archivio video](#)[Iscriviti](#) | N. 2 - 7 feb 2018
ISSN 2037-4801


ALMANACCO della SCIENZA

Mensile a cura dell'Ufficio Stampa del Consiglio Nazionale delle Ricerche

[Prima pagina](#) | [Editoriale](#) | [Focus](#) | [L'altra ricerca](#) | [Faccia a faccia](#) | [Recensioni](#) | [Video del mese](#)

Recensioni

In questo numero

- [La teoria freudiana a teatro](#)
- [Alle origini della gelosia](#)
- [Felici o contenti](#)
- [Consigli per mantenere l'attenzione](#)
- ['Mindscapes', il paesaggio è interiore](#)
- [Osservare per proteggere](#)
- [L'ecosostenibilità va in scena](#)
- [I vegetali, sostanze sbalorditive](#)
- [Animali, istinto e sentimento](#)
- [Leopardi e il diritto](#)
- [Dall'immigrazione all'integrazione](#)
- [La fisica della vita quotidiana](#)

Ragazzi

Consigli per mantenere l'attenzione

La mancanza di attenzione è oggi frequente sia nei bambini che negli adulti, sottoposti a molteplici sollecitazioni. Jean-Philippe Lachaux, neuroscienziato e direttore di ricerca presso la sezione di Lione dell'Istituto nazionale francese per la salute e la ricerca medica, con 'La testa fra le nuvole' (Dedalo), si è prefissato l'obiettivo di aiutare i bambini a concentrarsi meglio a scuola e i genitori ad affrontare in modo adeguato le perdite d'attenzione dei loro figli.

L'autore, aiutandosi con disegni e fumetti da lui realizzati, descrive il cervello e i meccanismi che si attivano quando si è attenti e quando si soffre di disturbi di attenzione. Il libro è diviso in due parti: la prima, dedicata ai più piccoli, è illustrata soprattutto con immagini e metafore che fanno capire meglio cosa è l'attenzione e cosa fare per 'addomesticarla'. Si pone l'accento sulla "metacognizione, ossia la conoscenza di come funziona la nostra mente e la sua osservazione nella vita quotidiana".

Per spingere i piccoli lettori a reagire correttamente alle distrazioni lo scienziato scrive: "Nel tuo cervello c'è una porta che puoi aprire o chiudere. Dietro questa porta ci sono le sue parti più intelligenti, quelle che servono a capire e imparare, ma anche ad agire e reagire bene a ciò che avviene intorno a te. Quando non presti attenzione a qualcuno, ciò che questa persona dice o fa rimbalza sul tuo cervello senza farti reagire, come se il tuo cervello fosse chiuso. Quando invece due persone si prestano attenzione a vicenda, sono connesse l'una all'altra: ognuna reagisce a ciò che l'altra fa o dice, e si può sostenere che siano davvero insieme. Quando presti attenzione a qualcosa o qualcuno, gli apri la porta del tuo cervello e gli accordi tutta la tua energia".

La seconda parte, pensata per gli adulti, invece mira a chiarire meglio la prima parte con testi di approfondimento e spiegazioni scientifiche complementari. Il libro si chiude con una serie di esercizi da fare per risolvere alcuni dei problemi più comuni: difficoltà a rimanere concentrati a lungo; mancanza di motivazione; facilità a distrarsi; bisogno di impiegare molto tempo per svolgere attività semplici. L'autore indica per ogni problema una soluzione perché "concentrarsi è come camminare su una trave senza cadere e guardare dritto davanti a te... Per restare concentrato il trucco sta nel vedere chiaramente ciò che vorresti fare e là dove cerchi di arrivare, provando a ricondurre subito la tua attenzione verso il tuo obiettivo quando ti lasci distrarre".

Maria Adelaide Ranchino



titolo: 'La testa fra le nuvole'
categoria: Ragazzi
autore/i: Lachaux Jean-Philippe, Gili Valeria Lucia (traduzione)
editore: Dedalo
pagine: 120
prezzo: € 18.00

Altre Recensioni

Studiare le religioni, perché?	n°1 - 2018
Matematica o metafisica?	n°1 - 2018
Lettere di umanità nella disumanità	n°1 - 2018
Le frontiere etiche della comunicazione scientifica	n°1 - 2018
Italia ingrata con i suoi innovatori	n°1 - 2018
Imparare a riconoscere le 'bufale'	n°1 - 2018

Archivio Tematico

Salute
 Informatica
 Cultura
 Tecnologia
 Agroalimentare
 Socio-economico
 Ambiente

[apri archivio](#)

ER il portale della Regione Emilia-Romagna
Ambiente

Ambiente si laurea

 **Ufficio Stampa**
www.stampa.cnr.it

GARR NEWS | Le notizie sulla rete dell'Università e della Ricerca

Georgofili INFO
 Notiziario di informazione su agricoltura, ambiente, alimentazione a cura dell'Accademia dei Georgofili

 **Consiglio Nazionale delle Ricerche**

REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI ROMA N. 522 DEL 18 settembre 2002 | [Contatti](#)