



Marie Poulhalec

# 12 STRUMENTI PER FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI

METODI DIVERTENTI ED EFFICACI  
PER INSEGNANTI E GENITORI

MIGLIORARE  
LA CAPACITÀ DI PRESTARE  
ATTENZIONE, IMPARARE  
AD ASCOLTARE E A  
COMPNDERE, AUMENTARE  
LA CONCENTRAZIONE  
E LA MEMORIA



**Marie Poulhalec**

# **12 STRUMENTI PER FARSI ASCOLTARE DAI BAMBINI**

**Metodi divertenti ed efficaci  
per insegnanti e genitori**

**Migliorare la capacità di prestare attenzione,  
imparare ad ascoltare e a comprendere,  
aumentare la concentrazione e la memoria**



**EDIZIONI  
IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

Introduzione .....	7
Come funziona il libro? .....	13
<b>Parte 1 - Strumenti chiavi in mano .....</b>	<b>17</b>
Strumento n. 1: I rituali.....	19
Strumento n. 2: Il gesto/La voce .....	25
Strumento n. 3: Il canto/La musica.....	33
Strumento n. 4: La comunicazione gentile .....	43
Strumento n. 5: Le mappe mentali.....	53
Strumento n. 6: La tecnica del pomodoro .....	59
Strumento n. 7: Il Whole Brain Teaching.....	63
Strumento n. 8: La sorpresa .....	71
<b>Parte 2 - Strumenti per imparare a stare attenti.....</b>	<b>73</b>
Strumento n. 9: Il metodo Vittoz.....	75
Strumento n. 10: Il rilassamento .....	83
Strumento n. 11: La chinesiologia educativa/Il Brain Gym.....	93
Strumento n. 12: Il gioco.....	103
Trucchi e astuzie per andare oltre! .....	111
Uno stile di vita equilibrato.....	111
Altre attività per rilassarsi, sviluppare la capacità di ascolto, ricentrarsi.....	113
Conclusione .....	119
Bibliografia.....	121
Ringraziamenti.....	123
Nota sull'autrice .....	125

## Introduzione

**N**on sempre è facile catturare l'attenzione dei bambini, vale a dire far sì che ci ascoltino. Molto spesso, in effetti, danno l'impressione di aver sentito, ma è sufficiente chiedere loro di ripetere per rendersi conto che l'informazione non è arrivata. I bambini ci sentono, ma non sempre ci ascoltano, come ho potuto sperimentare molte volte stando a contatto con loro.

Io stessa da piccola, alle elementari, non ascoltavo le mie maestre. Sognavo spesso a occhi aperti... Soltanto molto più tardi, alle medie, divenni consapevole dell'importanza di ascoltare. Ascoltavo i professori, spesso ripetendo mentalmente le frasi che pronunciavano. Uscendo da scuola, ero in grado di recitare perfettamente la lezione. I miei risultati scolastici e il mio gusto per lo studio aumentarono notevolmente.

Oggi, da insegnante, mi trovo spesso alle prese con questo problema. Ho un'informazione importante da trasmettere, impegno un'energia colossale

per comunicare e alla fine mi rendo conto di avere sprecato il mio tempo, perché gli allievi non hanno captato nulla. Certo, hanno più o meno mantenuto il silenzio ma la loro mente, la loro attenzione, vagava altrove.

Incontro quotidianamente molti genitori disperati, e tutti mi fanno lo stesso discorso: “Passiamo insieme ore intere a fare i compiti, a ripetere una lezione. Ma lui non si concentra. Io lo lascio lavorare ma poi, quando torno, mi accorgo che sta facendo altro. Mi arrabbio, ma non ascolta nulla, è un moto perpetuo!”. Quante frustrazioni da una parte e dall'altra!

Il presente libro vi propone di fare del tempo che dedicate ai vostri figli un momento di gioia, di condivisione, anzi di complicità, per rendere migliore, più armonioso e vantaggioso il rapporto con loro.

Pertanto, vi suggerirò metodi semplici ma efficaci e facilmente applicabili per sviluppare la capacità di ascolto dei bambini, aiutarli ad aumentare la loro concentrazione e quindi riuscire in ciò che devono fare. Ho praticato io stessa alcuni di questi metodi in età scolare e li ho verificati tutti con i bambini. Questo libro è il frutto di diverse formazioni e di molte letture, ma anche del mio vissuto personale.

I metodi si rivolgono ai ragazzi che frequentano

la scuola elementare, ma possono essere agevolmente applicati anche ai più grandicelli e perfino agli adulti. Possono essere utilizzati in un gruppo o in una collettività, a prescindere dalla struttura (scuola, centro ricreativo...), o anche individualmente. Potete applicarli anche a voi stessi, al fine di incrementare la vostra efficienza intellettuale.

Io li uso regolarmente nella mia classe e nella mia vita personale. Essi rappresentano per me strumenti preziosi per aiutare bambini, ragazzi e adulti ad avere un rendimento migliore. Probabilmente, alcuni di essi vi ispireranno più di altri. Potete tutti utilizzarli, e sarete sorpresi dalla loro efficacia!

L'attenzione (vale a dire la capacità di ascoltare o di eseguire un compito) dei bambini varia in funzione dell'età, dell'attività e dell'ambiente.

- Per un bambino di 5-6 anni, la durata è di 15-20 minuti.
- Per un bambino di 7-8 anni, la durata è di 20-30 minuti.
- Per un bambino di 9-10 anni, la durata è di 25-35 minuti.
- Per un bambino di 11-12 anni, la durata è di 30-40 minuti.

Nel corso di questi periodi di attenzione, vi sono istanti di disconnessione della durata di qualche secondo o di qualche minuto. Tra una fase e l'altra di attenzione e di lavoro sostenuto è essenziale concedere momenti di riposo e di distensione, per poi riprendere subito dopo l'attività.

*“Un bambino che non fissa la sua attenzione, che accumula ritardi nel linguaggio o presenta disturbi di comportamento ha ridotto o soppresso la sua capacità di ascolto”.*

— ALFRED TOMATIS

Catturare l'attenzione dei bambini, pur tenendo conto delle loro possibilità, mi sembra essenziale, perché SI IMPARA ASCOLTANDO.

Più l'allievo sviluppa le sue capacità di ascolto, migliori saranno i suoi risultati.

Il problema è che moltissimi bambini non sanno ASCOLTARE o, in ogni caso, non sono consapevoli dell'importanza dell'ascolto per il loro rendimento.

Questo libro vi fornirà strumenti per aiutarli ad ascoltare e a sviluppare l'attenzione, perché “udire” è una cosa, “ascoltare” è tutt'altro!

Ascoltare significa essere capaci di ripetere, quasi parola per parola, ciò che è stato appena enunciato. L'ascolto è un atto cosciente, volontario. Pertanto, ascoltare dipende dalla nostra volontà.

Udire significa percepire un suono, un rumore, una voce senza afferrarne il contenuto. Udire è un'azione involontaria.

*Ascoltare è più che udire. Significa udire con un'attenzione totale e profonda.*

Attenzione significa “tendere verso”, essere attratti da qualcosa, aprire gli occhi e le orecchie per raccogliere informazioni. Concentrazione è centrarsi su un compito, raccogliersi in se stessi per eseguire un lavoro. L'attenzione porta alla concentrazione. Poiché sono attento e so ascoltare, posso concentrarmi allo scopo di portare a termine un lavoro.

Ciò nonostante, il confine tra questi due termini è molto tenue. Sviluppare la capacità di attenzione permette di sviluppare anche quella di concentrazione. Captare l'attenzione dei bambini per avere un ascolto migliore.

*Migliore ascolto = migliore concentrazione =  
migliore memorizzazione = migliori risulta-  
ti = migliore autostima.*

Un bambino attento capisce meglio ciò che ci si at-  
tende da lui... EGLI ASCOLTA!

*ASCOLTARE = RIUSCIRE*  
*Questo è il programma del libro che avete*  
*tra le mani.*