🧠

Le Funzioni Esecutive

Le funzioni esecutive sono come il “capo orchestra” del cervello dei bambini:

sono quelle abilità che aiutano a pensare, controllarsi, ricordare le cose e risolvere i problemi.

Con parole semplici, le funzioni esecutive servono per:

- 🛑 Fermarsi prima di agire (non fare subito tutto quello che viene in mente)
- 🧠 Ricordare cosa si deve fare (come una piccola agenda mentale)
- 🔄 Cambiare idea o strategia se qualcosa non funziona
- 🧩 Restare concentrati, anche se ci sono distrazioni
- 📋 Organizzare le azioni e seguire dei passaggi (per es. vestirsi da soli o preparare lo zaino)

Queste abilità iniziano a svilupparsi già dai 3 anni e crescono con il tempo, grazie al gioco, alle routine e al supporto degli adulti.

Sviluppare queste abilità fin dalla prima infanzia è possibile e molto utile, soprattutto nei bambini con bisogni educativi speciali.

📚

Struttura della guida

La guida è suddivisa in 5 unità tematiche, ognuna con obiettivi chiari e attività pratiche.

🔴 **1.**

Controllo Inibitorio

Obiettivo: Aiutare il bambino a controllare gli impulsi e pensare prima di agire.

Attività consigliate:

- Gioco del semaforo: “Rosso – fermo, Verde – vai”. Aiuta a inibire l’azione automatica.
- Simon dice (o “Comando del capitano”): si può fare solo se Simon lo dice.
- Giochi a turni: come “Uno”, memory.

Suggerimenti:

- Usa immagini visive (es. carte semaforo).
- Premia con rinforzi positivi il comportamento controllato.

🔵 **2.**

Memoria di Lavoro

Obiettivo: Migliorare la capacità di mantenere e manipolare informazioni per brevi periodi.

Attività consigliate:

- Ricorda la sequenza: mostra al bambino 3-4 oggetti e chiedi di ripeterne l’ordine.
- “Faccio la spesa”: ricordare una lista di parole o immagini.
- Gioco delle coppie (Memory): aumenta gradualmente il numero di carte.

Strumenti utili:

- Carte illustrate
- Tabelloni sequenziali

🟠 3.

Flessibilità Cognitiva

Obiettivo: Favorire la capacità di adattarsi ai cambiamenti, trovare soluzioni alternative e cambiare punto di vista.

Attività consigliate:

- Categorizzazione variabile: chiedi di ordinare oggetti prima per colore, poi per forma.
- Giochi di ruolo: cambiare personaggio o scenario.
- “Indovina chi cambia?”: cambia un dettaglio nell’ambiente o nella storia e chiedi cosa è cambiato.

Suggerimenti:

- Incoraggia l’uso del pensiero laterale.

  (il pensiero laterale è un modo creativo di risolvere problemi, uscendo dai percorsi logici abituali. Invece di seguire la via più ovvia o diretta, il pensiero laterale cerca soluzioni alternative e originali, spesso sorprendenti.

  💡 Esempio semplice:

  Hai un barattolo con una pallina dentro, troppo stretto per farla uscire con le dita. Il pensiero logico prova a tirarla. Il pensiero laterale... riempie il barattolo d’acqua, e la pallina sale da sola!

  È molto utile nello sviluppo cognitivo dei bambini per stimolare la fantasia, la flessibilità mentale e l’autonomia nel trovare soluzioni

- Usa storie illustrate che cambiano direzione narrativa.

🟡 4.

Autoregolazione

Obiettivo: Aiutare il bambino a gestire le emozioni, calmarsi e mantenere l’attenzione.

Attività consigliate:

- Barattolo della calma: osservare i brillantini che si depositano lentamente.
- Storie emozionali: con personaggi che affrontano emozioni comuni.
- Routine visive della calma: sequenze illustrate (es. 1. respiro profondo – 2. conta fino a 5 – 3. racconta come ti senti).

Strumenti utili:

- Timer visivi
- Emozioni illustrate (es. “facce delle emozioni”)

🟢 5.

Pianificazione e Organizzazione

Obiettivo: Favorire la capacità di pensare in anticipo, seguire una sequenza e organizzare le attività.

Attività consigliate:

- Costruzione guidata (es. Lego seguendo un modello).
- Caccia al tesoro con tappe visive.
- Pianifica la giornata: usa un planner visivo per organizzare le attività del giorno.

Suggerimenti:

- Introduci tabelle o “to-do list” con immagini.
- Usa rinforzi e premi a ogni passo completato.

💡

Consigli pratici

- Adatta il livello di difficoltà all’età e alle capacità del bambino.
- Ripeti le attività in modo giocoso e strutturato.
- Sii costante: la routine è alleata della crescita.
- Usa materiali visivi, oggetti reali, e coinvolgi il corpo (gioco motorio e sensoriale).