

Esercizio 1.

Obiettivo L'acutezza visiva è spesso velata dall'abitudine. E' quindi importante "riscoprire" la vista, per esempio attraverso i colori.

Esercizio Individuate cinque oggetti di colore diverso nel parco. Denominate i cinque colori e gli oggetti. Ad occhi chiusi, elencate i cinque colori corrispondenti agli elementi e poi i cinque elementi corrispondenti ai colori. Aprite gli occhi per controllare. Procedete in questo modo fino alla completa riuscita.

Varianti Individuate un'altra scena nel parco. Classificate gli elementi in funzione dei colori della bandiera nazionale (o di altro paese). Ad esempio, verde: una bicicletta, il prato; bianco: le nuvole, delle margherite; rosso: le ruote di una carrozzina, un ombrello. E procedete come sopra.

Consigli Sforzatevi di osservare i colori (e le loro sfumature) dei vestiti, dei capelli, degli accessori, ecc. delle persone nei momenti di attesa in luoghi affollati. Servitevi dei colori che possiedono gli oggetti per facilitare il ricordo di informazioni importanti. Fatevi controllare regolarmente la vista!

Esercizio 2.

Obiettivo Ciò che non è ascoltato bene non può essere ricordato. L'acutezza uditiva va perfezionata, allenandosi, per esempio, a distinguere e riconoscere i rumori circostanti.

Esercizio Ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Cercate di porre l'attenzione ad un solo tipo di rumore alla volta. Ad esempio, ascoltate solo i suoni umani (parole, grida, pianto, riso, ecc.). Fate la stessa cosa per altri rumori che udite (animali, motori, acqua, ecc.).

Varianti Ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Divideteli in gruppi di appartenenza come sopra e, ad occhi chiusi, cercate di individuare la sorgente dei rumori nello spazio intorno a voi.

Consigli Allenatevi regolarmente ad ascoltare le parole delle canzoni, gli strumenti di un brano musicale, i rumori in luoghi affollati. Fatevi controllare regolarmente l'udito!

Esercizio 3.

Obiettivo L'attenzione consente di orientare la percezione sensoriale attraverso il canale visivo, uditivo, tattile, ecc. Per contro, la concentrazione è un'attenzione selettiva che permette di concentrarsi su un compito o un determinato oggetto. Una buona attenzione e concentrazione aiutano la memoria!

Esercizio Individuate un angolo del parco e ponete l'attenzione solo sulla flora. Ad occhi chiusi, cercate di ricordare gli alberi, le piante e i fiori che avete appena individuati. Ora, fate la stessa cosa con solo gli animali, poi con solo le persone, ed infine con solo gli oggetti inanimati (ad es., biciclette, panchine).

Varianti Procedete come sopra, ma selezionate la vostra attenzione su elementi che hanno lo stesso colore scelto da voi.

Consigli Cercate di essere più attenti, guardate o ascoltate con attenzione ciò che intendete memorizzare, e soprattutto fatelo con calma!

Esercizio 4.

Obiettivo La programmazione delle nostre attività e il controllo della loro esecuzione dipendono dalle cosiddette funzioni esecutive.

Esercizio Per ciascuna delle attività elencate scrivete sul vostro taccuino gli oggetti e le azioni (verbi) che servono per compierle: lavarsi i denti – prepararsi un caffè (tè) – fare la doccia (oppure il bagno in vasca) – fare la spesa. Cercate ora d'immaginarvi come e in che ordine le svolgete voi abitualmente.

Varianti Elencate, prima per iscritto, poi mentalmente le diverse tappe (azioni e oggetti implicati) delle stesse attività nell'ordine a ritroso, cioè iniziando con l'azione finale e finendo con quella iniziale.

Consigli Cercate ogni tanto di eseguire le vostre mansioni quotidiane in modo meno automatico, con maggiore presa di coscienza: cosa faccio e come lo faccio?

Esercizio 5.

Obiettivo I nostri ricordi sono spesso fatti di immagini mentali. E' importante, quindi, tenere in allenamento la capacità di creare nella mente immagini visive precise.

Esercizio Immaginate (ad occhi aperti o chiusi) la sala nell'ultima casa (amici, parenti) che avete visitato. Cercate di ricordare e di visualizzare nella vostra mente più dettagli possibili (ad es., disposizione dei mobili, quadri, sopramobili, luci ecc.).

Varianti Fate la stessa cosa per altri luoghi (albergo, ristorante, stabilimento balneare, ecc.) visitati di recente.

Consigli Osservate sempre bene gli ambienti che visitate o i percorsi abituali e cercate di riprodurli nella vostra mente.

Esercizio 6.

Obiettivo La maggior parte dei nostri ricordi della vita di tutti giorni è memoria incidentale, cioè sono formati in maniera non intenzionale, ma "per caso" e quindi di facile dimenticanza o di difficile recupero.

Esercizio Cercate di ricordarvi dove eravate la settimana scorsa in questo istante, rispondendo alle seguenti domande: cosa?, chi?, come?, perché? Se non riuscite, cercate di ricordarvi un altro evento della settimana scorsa e procedete come sopra.

Varianti Fate la stessa cosa, ma questa volta per delle informazioni apprese il giorno prima: lettura, programmi televisivi, film, racconto di altre persone.

Consigli Prima di addormentarvi, pensate a ritroso (dalla sera alla mattina) tutto quello che vi è successo in giornata. Leggete o guardate la TV, pensando ogni tanto che qualcuno vi possa chiedere il riassunto a fine lettura o visione (chi?, cosa?, dove?, quando?, come?).

Esercizio 7.

Obiettivo Uno dei “vuoti di memoria” più spesso lamentato, è la difficoltà di ricordare i cognomi delle persone al momento “giusto”. Dare un significato ai cognomi in base alla somiglianza come suono (ad es., ZONATO → “suonato”) o come parole esistenti (ad es., ZONATO → “zona di Torino”) facilita il loro recupero.

Esercizio Applicate ora questa tecnica ai cognomi dei vostri conoscenti, ricercando un vocabolo che vi assomigli come suono (pronuncia) o come parola di uso comune.

Varianti Come sopra, ma per i cognomi di personaggi famosi (ad es., politici, attori, cantanti, sportivi, ecc.).

Consigli Allenatevi regolarmente allo stesso modo, aprendo a caso l’elenco telefonico. Più abili diventate nella tecnica, più propensi sarete ad applicarla e ad apprezzarne la sua efficacia. Infatti, niente è più imbarazzante che dialogare con una persona senza ricordarsi come si chiama!

Esercizio 8.

Obiettivo Strutturare significa mettere ordine nel disordine delle percezioni sensoriali e darvi un significato. Tanto più date una struttura alle vostre informazioni da ricordare tanto meno le scorderete!

Esercizio Provate a strutturare le vostre attività quotidiane. Ad esempio, pensate a quello che dovrete fare domani, selezionate le cose che non dovete dimenticare e cercate di darne una struttura: “la mattina devo”, “nel pomeriggio farò”, “poi la sera volevo...”.

Varianti Immaginatevi dove si trovano ora a casa i seguenti oggetti: telecomando, chiavi, bollette da pagare, libro che state leggendo o giornale del giorno, ciabatte, ecc. Se non ricordate subito il loro posto, provate ad immaginarvi dove e quando li avete utilizzati per l’ultima volta.

Consigli Strutturate le vostre attività di tutti i giorni; vi accorgete che dimenticate i vostri impegni molto meno anche senza agenda. Ponete gli oggetti personali o documenti sempre nello stesso posto; risparmierete parecchio tempo!

Esercizio 9.

Obiettivo Tutte le nostre attività mentali sono controllate dalle cosiddette funzioni esecutive. Uno dei loro compiti consiste nel coordinare due o più attività mentali svolte simultaneamente (ad es., ascoltare e prendere appunti, oppure seguire la trama e memorizzare i contenuti di un film o di un romanzo).

Esercizio Dite sottovoce una delle tabelline (dal 2 al 10). Scrivete adesso sul vostro taccuino più volte la vostra firma. Ora provate a fare le due cose insieme.

Varianti Recitate una preghiera o una filastrocca, poi scrivete sul vostro taccuino i numeri da 0 a 9. Ora fate le due operazioni simultaneamente. In alternativa, ascoltate tutti i rumori circostanti mentre focalizzate l'attenzione in progressione sulle parti del corpo dai piedi alla testa.

Consigli Mentre fate le mansioni domestiche od altre attività, cercate di lavorare anche con la mente (ad es., dialogare, ascoltare con attenzione, ripercorrere con la mente qualcosa che vi è successo, sommare i prezzi dei prodotti man mano che li prendete dagli scaffali ecc.).

Esercizio 10.

Obiettivo L'anziano ricorda meglio le cose del passato rispetto a quelle del presente. Una componente di questa memoria remota è la memoria autobiografica. Ed è importante tenerla vivida tanto quanto la memoria della vita di tutti i giorni!

Esercizio Cercate di ripercorrere le fasi salienti della vostra vita, iniziando dal passato più recente fino all'infanzia, secondo un criterio a vostra scelta (vita familiare, professionale, sociale). E' importante creare immagini mentali più vivide possibili.

Varianti Ricostruite l'albero genealogico della vostra famiglia, cominciando con (pro)nipoti o figli e risalendo fino ai nonni. Sforzatevi di ricordare nomi e cognomi e laddove possibile anche i volti dei familiari.

Consigli Prendete il vostro album di fotografie e cercate di ricordare più dettagli possibili anche dove e quando sono state scattate le foto. Anche le foto di gruppo di scuola o le foto delle vacanze sono utili strumenti per "riscoprire" il vostro passato.

Esercizio 11.

- Obiettivo** **Odorato e gusto** Ciò che non è ascoltato bene non può essere memorizzato. L'acutezza uditiva va perfezionata, allenandosi, per esempio, a discriminare e riconoscere i rumori circostanti.
- Esercizio** Ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Cercate di porre attenzione ad un solo tipo di rumore alla volta (ad es., voci umane, animali, motori, ecc.).
- Varianti** Ascoltate attentamente tutti i rumori che sono presenti nel parco. Classificate i rumori e ad occhi chiusi cercate di localizzare la fonte dei rumori nello spazio intorno a voi.
- Consigli** Allenatevi regolarmente ad ascoltare le parole delle canzoni, gli strumenti di un brano musicale, i discorsi di terzi (persone, radio o televisione) quando il loro contenuto non offre particolare interesse. Fatevi controllare regolarmente l'udito.

Esercizio 12.

- Obiettivo** La concentrazione permette di lottare contro le interferenze (pensieri o stimoli esterni) che perturbano qualsiasi attività mentale, compresa la registrazione delle informazioni da ricordare.
- Esercizio** Individuate un angolo del parco con molti alberi o arbusti. Contate senza errori i tronchi prima uno ad uno, poi di due in due, poi di tre in tre ed infine di quattro in quattro.
- Varianti** Individuate un angolo del parco con molte persone. Contatele procedendo come sopra.
- Consigli** Elencate le cose che vi distraggono facilmente. Fate la distinzione tra pensieri e stimoli esterni. Ricopiate di tanto in tanto senza errori un articolo di vostro interesse, una ricetta, il foglio illustrativo di un utensile o di un farmaco.

Esercizio 13.

- Obiettivo** Un altro compito delle funzioni esecutive è di inibire gli automatismi.
- Esercizio** Scegliete un automatismo (una delle tabelline, i mesi dell'anno, una preghiera o una filastrocca). Anziché di recitarlo in avanti, ditelo all'indietro.
- Varianti** Come sopra, recitandolo in avanti, ma tralasciando l'elemento immediatamente successivo (ad es., gennaio, marzo, maggio, ecc.; oppure Ave – piena - grazie, ecc.).
- Consigli** Cercate ogni tanto di eseguire le vostre mansioni quotidiane in modo meno automatico, con maggiore presa di coscienza, modificando a piacere le sequenze. In breve, sforzatevi di uscire dalla vostra routine.

Esercizio 14.

- Obiettivo** Un altro compito delle funzioni esecutive è di inibire i processi mentali una volta avviati.
- Esercizio** Elencate le lettere dell'alfabeto, poi contate da 1 a 24, sforzandovi di visualizzare bene le lettere e i numeri. Adesso fate la stessa cosa alternando una lettera dell'alfabeto con un numero del conto (ad es., A,1,B,2,C, ecc.).
- Varianti** Come sopra, ma contando con solo i dispari (ad es., A,1,B,3,C,5, ecc.).
- Consigli** Nel prendere degli appunti (ad es., lista della spesa), provate a scrivere le parole alternando i minuscoli con i maiuscoli (ad es., pReZzEmOIO) oppure provate a dire le parole di una canzone anziché di cantarla.