

Perché giocare a UNO, Memory e Dobble?

Dietro a una partita apparentemente semplice si nascondono numerosi processi cognitivi: dobbiamo selezionare le informazioni importanti, mantenere qualcosa in mente, cambiare strategia, inibire una risposta automatica e controllare ciò che facciamo. Sono le cosiddette **funzioni esecutive**, cioè quell'insieme di abilità che ci aiutano a dirigere il comportamento verso un obiettivo.

Il riferimento è al lavoro sulle funzioni esecutive e sui processi attentivi proposto nell'ambito del **Metodo Benso**, che utilizza attività strutturate e graduali per sostenere il potenziamento dei processi cognitivi coinvolti nell'apprendimento e nell'autoregolazione.

L'idea è semplice

Non alleniamo “la bravura nel gioco”. Alleniamo i processi che utilizziamo mentre giochiamo. Una stessa attività può quindi essere modificata: cambiamo le regole, aumentiamo o riduciamo la difficoltà, introduciamo un tempo, chiediamo di ricordare informazioni o di rispondere secondo una regola diversa.

Gioca, sbaglia, riprova, ridi.

L'errore non è un fallimento: è un'informazione utile per capire quale strategia stiamo utilizzando e come possiamo modificarla.

UNO — il gioco... e qualcosa in più

UNO sembra richiedere soprattutto di conoscere i colori e i numeri. In realtà, durante una partita possiamo allenare diversi processi esecutivi:

- **Memoria di lavoro** — mantenere a mente le carte disponibili e le informazioni rilevanti
- **Inibizione** — aspettare il proprio turno e non rispondere impulsivamente
- **Flessibilità cognitiva** — adattarsi al cambiamento di colore o alle carte speciali
- **Attenzione** — monitorare ciò che accade durante il turno degli altri
- **Pianificazione** — scegliere quale carta giocare considerando le possibilità successive

E se UNO diventa un compito di N-back?

Possiamo utilizzare le carte per costruire un semplice compito di N-back, nel quale non basta ricordare l'informazione appena vista: bisogna confrontarla con un'informazione presentata uno o più passaggi prima.

- **1-back** — “Devo ricordare il colore della carta precedente. Se il colore è uguale a quello appena visto, segnalo la corrispondenza.”
- **2-back** — “Devo confrontare la carta attuale con quella presentata due carte prima.”

La difficoltà aumenta perché dobbiamo contemporaneamente:

PERCEPIRE → MANTENERE → AGGIORNARE → CONFRONTARE → RISPONDERE

È proprio questa gestione attiva dell'informazione che rende il compito interessante per la memoria di lavoro.

La carta non è più soltanto una carta. Diventa un'informazione che dobbiamo tenere online e continuamente aggiornare.

Memory — non basta ricordare: bisogna organizzare

Nel Memory dobbiamo ricordare dove abbiamo visto le carte. Ma la memoria non funziona soltanto come un “magazzino”. Un modo per facilitare il ricordo è organizzare le informazioni.

La categorizzazione aiuta la memoria

Immaginiamo di avere molte carte da ricordare: possiamo provare a raggrupparle mentalmente per categorie — ad esempio animali, cibi, oggetti. In questo modo non dobbiamo ricordare ogni elemento come un'informazione isolata: la categoria diventa un indizio, una sorta di “gancio” che aiuta a recuperare l'informazione.

Dal “dove l'avevo vista?” al “che cosa avevo già codificato?”

Possiamo quindi giocare a Memory chiedendo non solo “Dove si trova questa carta?” ma anche “A quale categoria appartiene?”, “Quali altre carte appartengono alla stessa categoria?”, “Dove avevo già visto una carta di questo gruppo?”. In questo modo alleniamo il passaggio da una memorizzazione più passiva a una più strategica.

Una strategia vale più di una buona memoria: se organizzo ciò che vedo, creo più collegamenti. Più collegamenti → più indizi → più possibilità di recuperare l'informazione.

Dobble — accendere l'attenzione esecutiva

Dobble è veloce, colorato e pieno di stimoli. Ed è proprio questo il punto. Ogni carta contiene molti elementi, ma noi dobbiamo trovare quello rilevante e ignorare tutto il resto.

Che cosa stiamo allenando?

- **Attenzione selettiva** — individuare lo stimolo importante tra molti distrattori
- **Scansione visiva** — esplorare rapidamente lo spazio alla ricerca dell'elemento target
- **Controllo dell'interferenza** — non lasciarsi “catturare” dagli stimoli irrilevanti
- **Velocità di elaborazione** — riconoscere rapidamente la corrispondenza e produrre una risposta

Perché possiamo chiamarla “attenzione esecutiva”?

Perché non si tratta semplicemente di “guardare bene”. Dobbiamo dirigere volontariamente l'attenzione, mantenere il criterio di ricerca e inibire le risposte che non corrispondono al compito.

CERCA → SELEZIONA → IGNORA → VERIFICA → RISPONDI

Possiamo rendere l'attività progressivamente più impegnativa modificando tempi, numero di stimoli o regole.

La velocità viene dopo il controllo: l'obiettivo non è semplicemente rispondere il più velocemente possibile. Prima impariamo a selezionare correttamente. Poi possiamo lavorare sulla velocità.

Tre giochi, tanti processi

Attività	Cosa possiamo osservare
UNO	memoria di lavoro · inibizione · flessibilità · aggiornamento
UNO N-back	memoria di lavoro · aggiornamento · confronto · controllo della risposta
Memory	memoria · strategie · categorizzazione · recupero
Dobble	attenzione selettiva · scansione visiva · interferenza · velocità

Effetti collaterali (positivi)

- Miglioramento della velocità di scansione visiva e della concentrazione
- Maggiore tolleranza all'attesa e alla frustrazione del turno
- Rinforzo della memoria di lavoro anche in altri contesti (scuola, compiti)
- Talvolta: sana competizione, risate, richieste di "un'altra partita!"

Avvertenze

- Non trasformare il gioco in una prestazione da valutare: l'errore fa parte dell'allenamento, non va corretto o sottolineato
- Adattare il livello di difficoltà (es. meno carte, tempi più lunghi) se la frustrazione prende il sopravvento sul gioco
- La costanza conta più dell'intensità: poche partite frequenti sono più efficaci di sessioni lunghe e sporadiche