Linguaggio e comunicazione

La comunicazione è un processo che consente lo scambio di informazioni tra un parlante e un ascoltatore. Il linguaggio verbale è sicuramente lo strumento maggiormente utilizzato durante lo scambio comunicativo quotidiano, non dimentichiamo però che molto si può trasmettere, volontariamente o involontariamente, anche attraverso il gesto, la mimica, il comportamento ma anche il silenzio.

Inoltre, nonostante le capacità linguistiche siano indipendenti, la nostra competenza comunicativa richiede l'integrazione di molte altre competenze cognitive, motorie, uditive e sociali.

Per questo motivo, anche se il linguaggio generalmente durante l'invecchiamento non subisce compromissioni rilevanti (a meno che non subentrino particolari patologie), può accadere che anche la competenza comunicativa si deteriori perché avviene un declino di altre funzioni ad essa collegate. Deficit di memoria e attenzione, riduzione della vista o dell'udito, modificazioni della voce e dell'articolazione ma anche cambiamenti a livello emotivo e sociale (depressione, isolamento, minori occasioni di interazione) possono influenzare negativamente il linguaggio e rendere lo scambio comunicativo meno efficace.

Ecco perché può essere utile stimolare e mantenere in allenamento anche le competenze linguistiche e comunicative, soprattutto durante questo periodo in cui si è costretti in casa magari da soli.

Suggerimenti:

1. Mantieni relazioni quotidiane con familiari e amici anche attraverso conversazioni telefoniche;
2. Mantieniti informato ascoltando le ultime notizie in televisione e leggendo il giornale;
3. Anche la scrittura può essere allenata: scrivi la lista della spesa e le cose da fare durante la giornata o perché no, una lettera o un biglietto ai nipoti che magari sono lontani e non puoi vedere di persona durante questo periodo di quarantena;
4. Leggi un libro o cerca in internet qualche articolo su argomenti di tuo interesse;
5. Gioca con le parole: cruciverba, enigmi, rebus, indovinelli ecc. sono un ottimo allenamento!