



Ce să facem acasă pentru stimularea atenției copilului? Material adresat părinților

Profesor consilier școlar,
CROITORU FELICIA-MELANIA
CJRAE ALBA/CJAP ALBA

“CE SĂ FACEM ACASĂ PENTRU **STIMULAREA ATENȚIEI COPILULUI?**”

*Este o întrebare destul de frecventă a unor **părinți care doresc să stimuleze abilitățile de concentrare și memoria copilului lor**, urmărind dezvoltarea psihică armonioasă și rezultate școlare bune.*

*Pe de altă parte, în cazul copiilor diagnosticați cu **tulburare hiperkinetică cu deficit atențional**, cu probleme emoționale precum **anxietate sau depresie**, atenția poate fi o funcție psihică afectată semnificativ, care necesită antrenament și consolidare.*

*Sunt prezentate câteva **modalități** prin care părinții pot stimula abilitățile de concentrare și memorie a copilului necerere reușitei școlare, a unui randament școlar bun a acestuia:*

Existența motivației este pasul premergător esențial pentru a avea cel puțin o șansă ca sarcina să atragă și să mențină atenția copilului. Pe măsură ce se apropie vârsta școlară, încurajați (și ghidați) copilul să exploreze cât mai multe domenii ale cunoașterii și să își descopere aptitudinile. Ținta este **dezvoltarea motivației intrinseci pentru învățare** (de plăcere/ curiozitate), care va direcționa și fixa atenția. Dacă încă nu sunteți în acel punct sau sunt unele subiecte care nu devin atrăgătoare pentru el, puteți utiliza și **motivația exterioară**. Practic, acest lucru înseamnă **recompensarea efortului** – fie printr-un sistem prestabilit de token-uri precum buline, steluțe care pot fi ulterior schimbate pe un obiect, fie prin *recompensare socială* sau prin *activități*. În acest sistem, recompensele vor fi retrase progresiv, pe măsură ce copilul descoperă plăcerea în activitatea respectivă și/ sau îi intră în rutină. *Este important să vă păstrați așteptările realiste*: este firesc ca atenția să scadă pentru subiectele neinteresante, dar încurajați și lăudați efortul.

STRUCTURAREA TIMPULUI

Structurarea și organizarea sunt esențiale pentru a obține un randament bun, indiferent de vârstă. Dacă scopul este îmbunătățirea atenției la teme sau sarcini realizate la domiciliu, asigurați-vă că:

- *Locul de desfășurare a sarcinilor* este special utilizat în acest scop (un mic birou al lui sau o zonă anume la masa de bucătărie).
- *Încăperea este lipsită de stimuli distractori* (TV, muzică, radio, jucării, alte persoane angajate în activități zgomotoase etc.).
- *Discutați înainte cât ar putea dura activitatea – incertitudinea*, mai ales când nu își cunosc propriul ritm de lucru, poate fi intimidantă și motiv de refuz al sarcinii.

- *Stabilirea unui timp limită de lucru și stabilirea pauzelor periodice* – frecvența pauzelor depinde de vârsta copilului și abilitățile actuale.
- *Plasați pe masă un timer sau ceas digital* pentru ca școlarul să poată urmări singur desfășurarea activității (acest lucru va îmbunătăți și percepția temporală și abilitățile de autoorganizare); timerul poate fi utilizat și ca instrument de motivare intrinsecă pentru antrenarea atenției ca și sarcină în sine, prin creșterea timpului petrecut în activitate de la o săptămână la alta.
- Există dezbateri privind *câte minute ar trebui un copil de vârstă școlară să fie atent fără întreruperi*, dar o estimare vastă este *între 10 și 30 minute* pentru 7-8 ani. Pauzele pot fi între 2 și 15 minute, proporționale cu timpul petrecut în sarcină. Stabiliți dinainte ce se va petrece în pauză și includeți cel puțin o pauză cu activitate fizică (jocuri cu mâinile, sărit, dansat etc).

SĂNĂTATEA FIZICĂ, SOMNUL ȘI SPORTUL

Starea de sănătate bună (și evaluată periodic pentru probleme “tăcute”), *alimentația* adecvată și *somnul* suficient sunt ”fundația” pe care se realizează dezvoltarea neuropsihică. Orice slăbiciune în acest punct se poate răsfrânge asupra abilităților de concentrare, memorare și învățare. Cât despre *sport*, există numeroase studii care arată o relație pozitivă între sportul de intensitate moderată și persistența în sarcini cognitive, atât imediat, cât și pe termen lung. Orice copil care are posibilitatea fizică de a face acest lucru, ar trebui să fie angajat în activitate fizică moderată spre viguroasă, în mod constant.

AUTOSTIMULAREA ATENȚIEI

Copilul vostru bate din picior când citește ceva? Se tot joacă cu pixul cât timp face calcule în minte? Nu este neapărat un lucru rău!

Comportamentele repetitive în timpul studiului sunt **moduri de a auto-regla atenția**, atunci când acesta “nu cooperează”. Există dovezi că ar fi de folos în special în cazul copiilor care suferă de ADHD. Cât timp mișcarea nu îi deranjează pe cei din jur, copilul rămâne așezat și lucrează la sarcină, nu este cazul să îi atrageți atenția. Dacă observați însă că activitatea motorie este mai complexă și atenția este în altă parte, este probabil timpul pentru o pauză.

Un alt mecanism de auto-stimulare a atenției este vorbitalul către sine, în timpul sarcinii. Încurajează copilul să își exerseze acest dialog cu sine (care ulterior va deveni interior) încă de la vârstă mică, prin repetarea cu voce tare a instrucțiunilor jocurilor sau secvențelor motorii: “Mai întâi dau cu zarul, apoi mișc pionul, apoi trag un cartonaș...”.

Oferă copilului la orice vârstă un grad potrivit de autonomie: el alege care subiect/ fișă/ temă/ carte va fi parcursă prima, poate seta singur timer-ul etc. Scopul este dezvoltarea independenței și încrederii în forțele proprii.

JOCURI DE ATENȚIE ȘI MEMORIE

Dacă la vârsta preșcolară **jocurile** pentru concentrare includeau multe elemente motorii, senzoriale și axate pe controlul impulsurilor, la școlar ele pot fi mai complexe cognitiv, simulând ca tip de activitate sarcinile școlare.

Pentru memoria auditivă și memoria de lucru, puteți alege un joc simplu de cuvinte :

- Alegeți o categorie (fructe, legume, animale, nume de băieți/ fete,...) și fiecare spune un cuvânt. Următoarea persoană spune primul cuvânt și unul nou și așa mai departe. Dacă ajungeți la 4-5 cuvinte de memorat și unul l-a sărit, amintiți-i și repetați tot șirul (faceți și voi la fel de câteva ori). Pentru copiii de 6-9 ani este mai ușor de jucat în 2.

Un joc simplu de cărți care antrenează memoria vizuală este cel de recunoaștere rapidă:

- Amestecați toate cărțile (preferabil chiar 2-3 pachete) și întoarceți câte o carte cu semnul în sus, către copil. Acesta va avea o foaie și un pix și pentru fiecare carte de culoare "x" (roșie de exemplu) va face o linie pe foaie. Cărțile se întorc la interval de 1 secundă. Ulterior, complexitatea poate fi crescută prin recunoașterea unui semn anume (ex. romb) sau utilizarea de indicații multiple (notează o carte roșie doar dacă vine după una neagră, notează o carte roșie cu cifre etc.).

Jocurile clasice pentru această perioadă – *puzzle-uri de complexitate crescută, jocuri cu reguli sau în echipe* sunt și ele utile pentru a dezvolta abilitatea de concentrare și memorare, cât timp sunt alese pentru vârsta potrivită.



**”Când ai rezolvat problema controlului asupra
atenției copilului, atunci ai rezolvat toată educația”**

Maria Montessori



Bibliografie:

1. Speranța Farca, Copilul meu merge la Școală! Ghidul părinților pentru clasa pregătitoare, ISE, 2012;
2. www.psihipedi.ro/parenting
3. www.suntparinte.ro