

# Στρατηγικές βελτίωσης της ικανότητας συγκέντρωσης – Ας παίξουμε!

 [eidikidiapaidagogisi.blogspot.com/2014/03/blog-post\\_20.html](http://eidikidiapaidagogisi.blogspot.com/2014/03/blog-post_20.html)

Η Μαρίνα είναι ένα κοριτσάκι που πηγαίνει στην τρίτη δημοτικού και όσοι την γνωρίζουν ομολογούν ότι είναι ένα ιδιαίτερα έξυπνο παιδί. Έχει φοβερή αντίληψη, αφοπλιστικό λόγο και έκφραση, και μπορεί με μεγάλη ευκολία να κάνει πράξη τη νέα γνώση. Παρόλα αυτά όμως, οι βαθμοί της και οι σχολικές της επιδόσεις δεν αποτυπώνουν πάντα την παραπάνω εικόνα. Η Μαρίνα παρόλο το νεαρό της ηλικίας της, περιγράφει και αποδίδει με τον παρακάτω τρόπο αυτήν την αντιφατική εικόνα “Προσπαθώ να συγκεντρωθώ και να γράψω αυτά που ξέρω, αλλά καμιά φορά νιώθω το μυαλουδάκι μου να κουράζεται. Θέλει να ξεκουραστεί και να χαλαρώσει.”


Η δασκάλα αλλά και άλλοι ειδικοί παρατήρησαν την αδυναμία της Μαρίνας να διατηρήσει την προσοχή της σε ένα έργο για μεγάλο διάστημα και μετά από συστηματική αξιολόγηση κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι ο πραγματικά ένοχος αυτής της κατάστασης είναι η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής (ΔΕΠ). Τα παιδιά με ΔΕΠ ή και υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ), έχουν συνήθως αδυναμία συγκέντρωσης και μνήμης, αδυναμία στο να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους και στο να ακολουθούν σύνθετες οδηγίες και κατευθύνσεις.

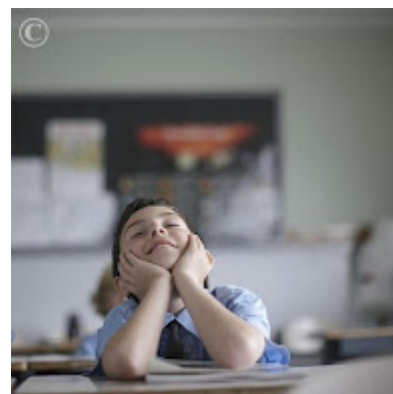
Αν είστε γονιός που έχετε παιδί με ΔΕΠ, το πιθανότερο είναι ότι όλα αυτά σας ακούγονται οικεία. Μπορεί να έχετε δώσει μάχες με το παιδί για να ολοκληρώσει τα καθήκοντα στην ώρα του, να καθαρίσει το δωμάτιό του, να είναι συνεπής σε υποχρεώσεις του και συχνά παρατηρείτε την αδυναμία του παιδιού να εστιάσει την προσοχή του παρόλη τη φαινομενική του ενέργεια.

## Τι δείχνουν νέες έρευνες για την ικανότητα συγκέντρωσης;

Τα καλά νέα είναι ότι νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι υπάρχουν τεχνικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να βοηθήσετε το παιδί με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσει τις ικανότητες συγκέντρωσής του. Οι επιστήμονες για χρόνια πίστευαν ότι αν και ο καθένας μας γεννιέται με έναν γενναιόδωρο αριθμό εγκεφαλικών κυττάρων, δεν υπάρχει η δυνατότητα για παραγωγή νέων κυττάρων ή να γίνουν αλλαγές στον τρόπο που λειτουργούν.

Πρόσφατα όμως ερευνητές και επιστήμονες από το χώρο της νευρολογίας ανακάλυψαν μια μοναδική ιδιότητα του εγκεφάλου που την ονόμασαν “neuroplasticity” – με τον όρο αυτό περιέγραψαν την πλαστικότητα των συνάψεων των νευρώνων ή τη δυνατότητα δημιουργίας νέων. Δηλαδή, αντίθετα με την άποψη που επικρατούσε μέχρι πρόσφατα, τα νέα ευρήματα παρουσιάζουν τη δυνατότητα του

 <http://www.google.gr/imgres?sa=X&biw=1366&bih=664&tbn=isch&tbnid=PbA0YOz-pNtA9M%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.mummycentral.com%2Ftag%2Fshopping%2F&docid=-w3qFR2sjZSKIM&imgurl=h>



εγκεφάλου να παράγει νέα κύτταρα ή να τροποποιεί τη λειτουργία των υπαρχόντων κυττάρων.

Το πιο εντυπωσιακό εύρημα των μελετών είναι ότι εφαρμόζοντας γνωστικές ασκήσεις, μπορούν να γίνουν επιθυμητές αλλαγές όχι μόνο στον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος, αλλά και στον τρόπο που φαίνεται και δείχνει.

### **Με ποιους τρόπους μπορεί να βελτιωθεί η ικανότητα συγκέντρωσης;**


Ο παιδοψυχολόγος Dr. Myers, δουλεύοντας πάνω από 25 χρόνια με παιδιά και εφήβους με ΔΕΠ-Υ προτείνει τις παρακάτω ασκήσεις ενίσχυσης της συγκέντρωσης οι οποίες έχουν βρεθεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές και διασκεδαστικές για τα παιδιά.

**Παιχνίδια αλληλοδιαδοχής.** Τα παιχνίδια αλληλοδιαδοχής μπορεί να βελτιώσουν τη μνήμη, την αλληλουχία, την προσοχή και τη συγκέντρωση με έναν διασκεδαστικό και γρήγορο τρόπο για τα παιδιά. Ο Myers προτείνει να χρησιμοποιήσετε κέρματα για αυτό το παιχνίδι, αλλά αυτό δεν είναι καθόλου περιοριστικό, αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη επιλέγοντας και άλλα αντικείμενα. Επιλέξτε πέντε κέρματα – πράγματα από ένα σωρό κερμάτων ή αντικειμένων και τοποθετήστε τα σε μια ακολουθία. Δώστε στο παιδί την εξής οδηγία “Κοίταξε προσεκτικά τα κέρματα (ή τα αντικείμενα ανάλογα τι έχετε επιλέξει) που είναι τοποθετημένα πάνω στο τραπέζι” και στη συνέχεια καλύψτε τα κέρματα με ένα χαρτόνι. Βάλτε χρονόμετρο και ζητήστε από το παιδί να επαναλάβει το ίδιο μοτίβο το οποίο του δόθηκε με τα κέρματα από τη σωρό. Όταν τελειώσει, καταγράψτε το χρόνο που του πήρε για να το ολοκληρώσει και αφαιρέστε το χαρτόνι από τα κέρματα. Αν το παιδί δεν το ολοκλήρωσε σωστά, επαναλάβετε την άσκηση χωρίς να αυξήσετε τη δυσκολία του μοτίβου. Όσο παίζετε αυτό το παιχνίδι, τόσο θα βλέπετε τη συγκέντρωση και την αλληλουχία του παιδιού να βελτιώνεται και να αισθάνεται και το ίδιο μεγάλη ικανοποίηση για το κατόρθωμά του.

**Ασκήσεις χαλάρωσης και δημιουργία θετικών εικόνων.** Ο συνδυασμός τεχνικών χαλάρωσης όπως βαθιές αναπνοές με τη δημιουργία θετικών εικόνων, έχει βρεθεί να βοηθά τον εγκέφαλο στη βελτίωση και στη μάθηση νέων δεξιοτήτων. Για παράδειγμα, έρευνα έχει δείξει ότι όταν το άτομο κάνει οπτική απεικόνιση στο μυαλό του μια φανταστική δοκιμή για το πώς να χτυπήσει το μπαλάκι με το μπαστούνι του γκολφ, ο εγκέφαλος καταγράφει τη φανταστική δοκιμή σαν πραγματική και έτσι βελτιώνεται η δεξιότητα του χτυπήματος σε πραγματικές συνθήκες.

Με τον ίδιο τρόπο το παιδί μπορεί να φανταστεί ότι δίνει όλη του την προσοχή στην τάξη και να δημιουργήσει μια θετική εικόνα ότι χειρίζεται τα πράγματα με περισσότερη πειθαρχία. Αυτή η θετική απεικόνιση και εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αλλάξει τη συμπεριφορά του στο σχολείο.

**Μυαλό και σώμα σε αρμονία.** Μια άσκηση ή παιχνίδι που μπορείτε να κάνετε για να εφαρμόσετε αυτή την τεχνική είναι να προσπαθήσει το παιδί να καθίσει σε μία καρέκλα ή

 [http://www.google.gr/imgres?biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbid=sIFfya0r\\_9m-aM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fexpertbeacon.com%2Fsupporting-your-adopted-children-they-try-fit-](http://www.google.gr/imgres?biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbid=sIFfya0r_9m-aM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fexpertbeacon.com%2Fsupporting-your-adopted-children-they-try-fit-)

 [http://www.google.gr/imgres?biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbid=dvvV3ZB\\_1zTlbM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.telegraph.co.uk%2Feducation%2Feducationnews%2F9266592%2FBright-children-should-](http://www.google.gr/imgres?biw=1366&bih=664&tbm=isch&tbid=dvvV3ZB_1zTlbM%3A&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.telegraph.co.uk%2Feducation%2Feducationnews%2F9266592%2FBright-children-should-)

και όρθιο, ακίνητο όσο πιο πολλή ώρα μπορεί. Θυμάστε το παιχνίδι “αγαλματάκια ακούνητα, αγέλαστα μέρα ή νύχτα;”, φανταστείτε το κάπως έτσι. Μέσα από αυτό το παιχνίδι και αφού επαναληφθεί για αρκετές βδομάδες, οι νευρικές συνδέσεις μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος ενισχύονται, παρέχοντας στο παιδί καλύτερο αυτοέλεγχο.

**Σταυρόλεξα και παζλ.** Έρευνες έχουν δείξει ότι τα σταυρόλεξα και τα παζλ είναι από τα πιο αποτελεσματικά παιχνίδια αλλά και εργαλεία για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ. Τα σταυρόλεξα βελτιώνουν σε μεγάλο βαθμό την προσοχή και την ικανότητα αλληλουχίας των λέξεων και τα παζλ επειδή απαιτούν από το παιδί να ψάξει λεπτομέρειες αναζητώντας το σωστό κομμάτι, βελτιώνουν την προσοχή και τη συγκέντρωση.

Αυτές είναι μόνο κάποιες από τις προτάσεις παιχνιδιών και ασκήσεων που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να βελτιώσουν την ικανότητα συγκέντρωσής τους. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και δημιουργήστε τα δικά σας παιχνίδια μαζί με τα παιδιά που να απαιτούν τη συγκέντρωση, την προσοχή, τη μνήμη, την αλληλουχία και την πειθαρχία. Σε όλη αυτήν την διαδικασία είναι σημαντικό να **ενθαρρύνετε την προσπάθειά και να επικεντρώνετε την προσοχή σας στην πρόοδο και στη βελτίωση που κάνει το παιδί για να διατηρήσει την προσοχή του.** Μέσα από το παιχνίδι θα δείτε να βελτιώνεται όχι μόνο η δεξιότητα συγκέντρωσης του παιδιού, αλλά και η δική σας προσωπική σχέση.

Όλες οι παραπάνω προτάσεις αποτελούν συμπληρωματικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της συγκέντρωσης του παιδιού. Το υποστηρικτικό περιβάλλον και το πνεύμα συνεργασίας μεταξύ γονιών και εκπαιδευτικών, καθώς και των άλλων ενηλίκων που εμπλέκονται με το παιδί, είναι καθοριστικής σημασίας για την αντιμετώπιση της ΔΕΠ-Υ.

[Parentshelp.gr](http://Parentshelp.gr)