

## KAIP LAVINTI GEBĖJIMĄ SUSIKAUPTI

Vieni vaikai gali daugybę laiko praleisti piešdami, kitiems vos ant lapo nubrėžus porą linijų norisi viską mesti ir imtis kitos veiklos. Gebėjimas susikoncentruoti yra labai svarbus, tad jo trūkumas gali turėti rimtų padarinių ne tik vaiko akademiniam pasiekimams, bet ir savivertei bei bendravimui su bendraamžiais. Gera žinia ta, kad dėmesį, kaip ir kitus gebėjimus, galima lavinti. Negalėjimas susikaupti – didelė problema. Vaikų psichologė-psichoterapeutė Kristina Pelakauskaitė teigia, kad nedėmesingi vaikai gali būti labai protingi, bet būdami išsiblaškę neišgirsta užduoties ar pridaro žioplų klaidų, o gavus blogą įvertinimą krenta pasitikėjimas savimi, savivertė, prarandama mokymosi motyvacija. Dėl to vaikai, bijodami dar kartą patirti nesėkmę, atsisako patinkančių veiklų. Vis daugiau tėvų ieško būdų, kaip sustiprinti vaikų gebėjimą sutelkti dėmesį ir lavinti koncentraciją ir atmintį. „Gebėjimas išlaikyti dėmesį yra būtinas mokantis visų dalykų, skaitant, stengiantis įsiminti naujus žodžius ar eilėraščius ir yra viena svarbiausių savybių, reikalingų gyvenime. Dėmesys itin svarbus siekiant sportinių laimėjimų, nes rungiantis reikalinga didelė koncentracija. Kai mintys nuolat nukrypsta, vaikai negali užbaigti pradėtų darbų ar dirbti efektyviai, o tai kelia susierzinimą, didina nerimą, ir blogina akademinį pasiekimą, o ateityje – ir darbo rezultatus“, – sako specialistė. Dėmesys svarbus ir bendraujant su bendraamžiais. Pernelyg išsiblaškę vaikai dažnai neišbūna žaidime, sutrikdo žaidimo eigą ar vystomą žaidimo temą ir susilaukia kitų vaikų pykčio ar atstūmimo.

### **Kas trukdo sutelkti dėmesį**

Psichologė Miglė Motiejūnaitė pastebi, jog sunkumai sukaupti dėmesį dažnai išryškėja vaikui pradėjus lankyti darželį ar mokyklą, kai reikia atlikti konkrečias užduotis. Ikimokykliniame amžiuje silpna dėmesio koncentracija pasireiškia tuo, kad vaikui sunku išbūti grupinėse veiklose, pavyzdžiui prisitaikyti prie žaidimo taisyklių arba tyliai klausytis pasakos. „Pradiniame mokykliniame amžiuje vaikas jau turėtų gebėti sutelkti dėmesį bent 20 minučių. Nedėmesingumą mokytojai pastebi tada, kai vaikas negeba atlikti užduočių taip greitai, kaip kiti vaikai, pamokos metu vaikšto po klasę ar kalbina bendraamžius. Taip pat gali būti, kad vaikui pavyksta sutelkti dėmesį pirmųjų pamokų metu, tačiau dienos pabaigoje jis pavargsta ir tampa ypatingai nedrausmingas.

K. Pelakauskaitė pabrėžia, jog nedėmesingumą gali sąlygoti įvairūs veiksniai: miego trūkumas, alkis, nuovargis, triukšminga aplinka. Vaikai taip pat būna nedėmesingi, kai jiems liepiama atlikti per sunkias ar labai nuobodžias užduotis. Dar vienas veiksnys, mažinantis vaikų dėmesį – nerimas. Psichoterapeutė dažnai susiduria su vaikais, kenčiančiais dėl koncentracijos stokos. Kartais po tuo slepiasi didesnės bėdos. Vaikai, patiriantys stresą ar didelį nerimą dažnai negali sutelkti dėmesio, žaisti, mokyti, skaityti.

### **Ar dėmesį galima lavinti?**

J. Žilionė pabrėžia, kad dėmesį lavinti galima. Vienas iš būdų – skaičiuoti mintinai. „Skaičiuojant mintinai reikalinga itin didelė koncentracija ir dėmesio sutelkimas. Pavyzdžiui, jei vaikui reikia ekrane stebėti greitai besikeičiančius skaičius ir mintinai juos sudėti ar atimti – dairytis po klasę nėra kada. Taip po truputį susiformuoja įgūdis dėmesį išlaikyti vis ilgesnį laiką, o šią savybę galima pritaikyti visur“, – pasakoja specialistė. Vaikai skaičiuoti mintinai mokosi skambant ritmingai

muzikai, tad, norint sėkmingai atlikti užduotį, reikia susitelkti į skaičiavimą ir sąmoningai nuo jos atsiriboti. „Iš pradžių susikaupti būna sunku – muzika gali trikdyti.

Mes esame įpratę, jog pamokose ir bibliotekose paprastai būna tylu. Vis dėlto vėliau vaikams pavyksta išmokyti nukreipti savo dėmesį į skaičiavimą ir jį išlaikyti – jie pasiekia neįtikėtinų rezultatų, kurie mums gali atrodyti tarsi genijaus gebėjimai. Tokiam vaikui vėliau šie gebėjimai padeda mokantis užsienio kalbos žodžių, eilėraščių, mokykloje rašant svarbius atsiskaitymus, egzaminus ar dirbant bet kokią darbą.

Padės ir paprasti sprendimai „Gali būti, kad vaikui nesiseka sutelkti dėmesį ir dėl to, kad jis neturi mokymosi įgūdžių. Tam, kad vaikas gebėtų atlikti įvairias užduotis, įsiminti informaciją, jis turi žinoti, kaip efektyviai tai padaryti. Išmokykite vaiką, kad vienu metu geriausia žaisti vieną žaidimą, jog reikia žiūrėti į žmogų, kuomet jis sako taisykles, o ruošiant pamokas geriau nesinaudoti telefonu. Strategijos padeda vaikui nuosekliai atlikti užduotis, todėl neapsunkina dėmesio.

Specialistai teigia, jog dėmesį taip pat lavina įvairūs stalo žaidimai, kuriems reikalinga koncentracija, gebėjimas įsiminti, taisyklių laikymasis. Taip pat svarbu sukurti situacijas, kuriose vaikas galėtų patirti sėkmę, tuomet jis bus labiau motyvuotas tęsti pradėtas veiklas.