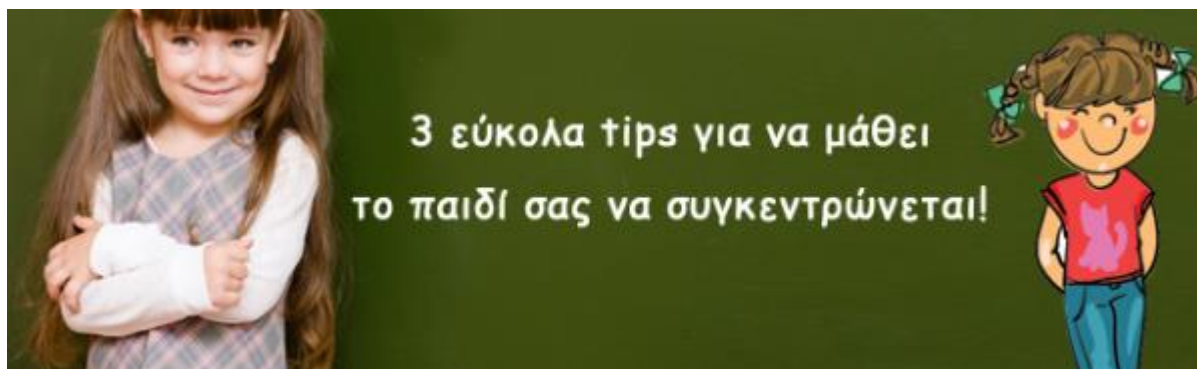


## 3 εύκολα tips για να μάθει το παιδί σας να συγκεντρώνεται!



Η ικανότητα συγκέντρωσης στα παιδιά είναι σαφώς σημαντική μια που τα επηρεάζει σε πολλούς τομείς. Τα παιδιά με ικανότητες εστίασης, είναι πιο ικανά να συγκεντρώνονται και να παραμένουν προσανατολισμένα στην επίτευξη των στόχων τους παρά τους εσωτερικούς και εξωτερικούς περισπασμούς. Μπορούν να παίξουν μόνα τους ή και με άλλα παιδιά, να ακούσουν μια ιστορία ή μουσική, να ντυθούν μόνα τους, να παραμείνουν ακίνητα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα, να αναπτύξουν καλύτερο λεξιλόγιο, να μάθουν ευκολότερα, να κάνουν τα καθήκοντα του σχολείου με μεγαλύτερη προθυμία, να δημιουργήσουν ευκολότερα φιλίες και βέβαια να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά.

Το συγκεκριμένο χάρισμα τα βοηθά πολύ και στην ενήλικη ζωή τους, μια και σύμφωνα με τις έρευνες οι συγκεντρωμένοι ενήλικες είναι πολύ πιο ευτυχημένοι προσωπικά αλλά και επιτυχημένοι επαγγελματικά!

### **Η ικανότητα συγκέντρωσης στα παιδιά ανά ηλικία**

Σαφώς η ικανότητα συγκέντρωσης διαφέρει ανάλογα με την ηλικία του παιδιού:

- Σε παιδιά 5-7 ετών είναι 15 λεπτά της ώρας.
- Σε παιδιά 7-10 ετών είναι 20 λεπτά της ώρας.
- Σε παιδιά 10-12 ετών φτάνει τα 25 λεπτά της ώρας.
- Σε παιδιά 12-15 ετών ξεπερνά τα 30 λεπτά της ώρας.



Το 40% των νηπίων κυρίως αντιμετωπίζουν πρόβλημα συγκέντρωσης. Η προσοχή τους διασπάται εύκολα από τα μαθήματα, αφαιρούνται και χάνονται σε σκέψεις, είναι φανερά ανήσυχα, δεν μπορούν να καθίσουν στην καρέκλα, εργάζονται επιπόλαια, κινούνται νευρικά και πολλές φορές ενοχλούν τους διπλανούς τους. Έχουν λίγη υπομονή, θέλουν τα πάντα την ίδια στιγμή και δεν μπορούν να πάρουν μια απόφαση, να θέσουν προτεραιότητες. Γι' αυτό δεν τους φτάνει ο χρόνος.

### **Η συγκέντρωση όμως είναι κάτι που μπορεί να μάθει κανείς.**

Σύμφωνα με τον παιδοψυχολόγο **Dr Robert Myers** και ειδικευμένο σε προβλήματα ανάπτυξης, όλοι οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποκτήσουν τη δεξιότητα της συγκέντρωσης με μερικές απλές τεχνικές! Ο 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.





## 1. 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.



## 2. 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 και όρθιο, ακίνητο όσο πιο πολλή ώρα μπορεί. Κάτι σαν το παιχνίδι «στρατιωτάκια ακούνητα, αμίλητα, αγέλαστα». 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.



## 3. Σταυρόλεξα και παζλ

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα σταυρόλεξα και τα παζλ είναι από τα πιο αποτελεσματικά παιχνίδια αλλά και εργαλεία για τα παιδιά. 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.

Πηγή: [www.dimosiosxoleio.com](http://www.dimosiosxoleio.com)