

Kaip padėti vaikui susikaupti?



Šiuolaikiniam vaikui susikaupti užduočiai, kurią reikia atlikti per nustatytą laiką, yra tikras iššūkis. Iššūkis yra ir jų tėvams. Didelę įtaką dėmesio ypatumams turi vis greitėjantis gyvenimo tempas bei besaikis masinės informacijos srautas. Televizijos laidos, kompiuteriniai ir video žaidimai perkrauna/pertempia dar nesubrendusią vaikų nervinę sistemą ir nualina jų gebėjimą susikaupti ilgesniam laikui. Mažylis nespėja sekti greit besikeičiančių vaizdų ir pripranta prie greito bei paviršutiniško informacijos suvokimo. Dažna situacija: mama daug kartų rodo savo vaikui, kaip reikia taisyklingai rašyti A raidę, o šis juda, kruta ant kėdės ir žaidžia su savo parkeriu. O savo mėgstamą pasaką vaikas gali klausyti kad ir 100 kartų. Vaikai gali (ir nori!) susikoncentruoti tik į tai, kas juos domina tuo momentu.

4-5 metų vaikai gali susikaupti vienai užduočiai vidutiniškai nuo 8 iki 20 minučių. Vyresniems vaikams šį laiką reiktų apskaičiuoti prie kiekvienų metų pridėjus 5 minutes. Susikaupimo trukmė priklauso nuo situacijos, nuo įdomaus užduoties pateikimo, net nuo paros laiko. Ta pati užduotis, pateikta vaikui ryte, iškart, kai jis pabunda, vidury dienos, po pietų ar vakare pritrauks dėmesį skirtingai. Kaip padėti vaikui ir išmokyti jį susikaupti?

- Pateikite užduotį kuo įdomiau. Kiek dėmesio skirs mažylis vienam ar kitam užsiėmimui, priklauso nuo to, kiek jam patinka ta veikla. Kai jūs pirmą kartą pasiūlote vaikui užsiėmimą, kuri svarbesnė yra jums, o ne vaikui (pvz., mokote vaiką rašyti raides), pirmiausia jūs patiriate, išgyvenate savo kūrybiškumą ir lankstumą kaip tėvai ir kaip mokytojai. Jeigu ši veikla vaikui nepatinka, tarp vaiko ir suaugusiojo kyla konfliktas/kova. Ir atsisakyti šios kovos praktiškai neįmanoma, nes reikalavimai vaikui, kuris ruošiasi į mokyklą, šiais laikais gana aukšti: vaikas turi būti stropus, klusnus, turėti kalbinius ir matematinius pradmenis, mokėti priimti naują informaciją ir vykdyti užduotį, kurią pateikia mokytojas. Tėvai stengiasi išmokyti vaiką skaičiuoti atgaline tvarka, o tuo metu vaikas nori konstruoti mašinėlę. Ir neįtikėtina: konstruodamas mašinytę be pertraukos jis gali užtrukti visą pusvalandį, o skaičiavimui nenori sugaišti ir 5 minučių!
- Išradingumas padės nuobodžią veiklą paversti įdomia. Pvz., vietoj reikalavimo vaikui rašyti raides parkeriu ar pieštuku, galima pasiūlyti tai padaryti kreidele ant lentos arba asfalto lauke, vandeniniais dažais ant lango ar specialiai paruošto tapeto, nulipdyti iš plastilino ar tešlos kepanat sausainius. Vaikams labai patinka piešti pagaliuku, šakele ant smėlio, purvo. Buitinė veikla, neakcentuojant ypatingo dėmesio koncentravimo, gerai lavina smulkiąją motoriką ir ta veikla daug įdomesnė nei akademinės pamokos.
- Kad sulauktumėte dėmesio, išmokykite jį rodyti ir patys. Tėvai dažnai patys išsiblaško užsiėmimo metu su vaiku. Pvz., mama liepia tėčiui išjungti arbatinuką. Pačiam suaugusiam sunku susikaupti po to, kai jis išsiblaškė ir reikia grįžti prie tos pačios veiklos, ką jau kalbėti apie vaiką. Būna ir taip, kad užsiėmimo metu su vaiku, mama tuo pačiu metu kalba telefonu, ar viena akim žiūri televizorių. Jeigu jau sumanėte vaiką mokyti susikaupti, atsisėskite šalia, išjunkite televizorių ir skirkite keletą minučių savo laiko. Trumpos ir aiškios instrukcijos padės vaikui geriau suprasti pateiktą užduotį ir susikaupti. Beprasmiška tikėtis, kad vaikas

mokysis pagal jūsų instrukcijas, jas šaukiant iš virtuvės. Būtinai turi būti akių kontaktas ir buvimas šalia.

- Iš anksto numatykite ir stenkitės išvengti išsiblašymo momentų. Kad vaikas nelakstytu užkąsti, atsigerti, pasiūlykite prieš užsiėmimą arba skirkite tam laiko. Neverta mokyti iškart po aktyvios veiklos, judrių žaidimų, kai vaikas iš tikrųjų yra pavargęs. Jeigu jūsų vaikas jau eina į mokyklą ar lanko kokį nors būrelį, neverskite jo iškart grįžus ruošti pamokas. Reikia skirti laiko poilsiui. Jeigu vaikas susikaupia kiekvieną kartą vis sunkiau, galbūt jo dienvartė per daug intensyvi. Jeigu vaikui trukdo sesuo arba brolis, išskirkite ir pasodinkite atskiruose kambariuose su užduotimis. Neleiskite kitam vaikui žiūrėti televizoriaus ar žaisti kompiuterinių žaidimų, tuo pačiu metu, kai su kitu vaiku mokotės. Jokios pamokėlės tokios konkurencijos neatlaikys.
- Dažnai vaikams sunku susikaupti, kai jiems patiems atrodo, kad užduotis per sunki. Tokiu atveju užduotį reikia išskaidyti į nesudėtingus etapus/instrukcijas. Jeigu jūs liepsite vaikui susitvarkyti kambarį, vargu, ar tai įvyks iškart. Daug efektyviau pateikti konkretesnę užduotį: surink žaisliukus nuo grindų ir aš tau pasakysiu, ką reikės daryti toliau. Vietoj pastovių žodinių priminimų padaryti tą ir tą, kuriuos dažniausiai vaikai tiesiog ignoruoja, efektyviau pakabinti paveikslėlį, kuriame vaizduojama užduotis. Pvz., besivalančio dantis berniuko paveikslėlis vonioje, grojančio pianinu ir pan. Ir nepamirškite pagirti vaiką už savarankiškai atliktą darbą.
- Treniruokite atmintį, pastabumą ir dėmesį. Gausu įvairiausių žaidimų, kurie lavina gebėjimą susikaupti, susikoncentruoti nei kompiuteriniai žaidimai ar televizija. Tai praktiškai visi stalo žaidimai, piešimas, dėlionės, o ir pats televizoriaus išjungimas skatina vaiką atidžiau išklaudyti, apsižvalgyti. Skatinkite vaiką pastebėti smulkias, įdomias detales, kai žaidžiate žaidimus ar pasivaikščiojimų metu, skaitykite iškasas, skaičiuokite vienos spalvos mašinas, atkreipkite dėmesį daiktų spalvą, formą, faktūrą.

Parengta pagal <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=12550>



Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnybos Pedagoginio psichologinio skyriaus
specialioji pedagogė metodininkė Inga Kaulinskienė