ΠΟΛΙΤΗΣ

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Πολιτική / Ημερήσια
Ημερομηνία: Κυριακή, 03-09-2023
Σελίδα: 0047
Μέγεθος: 815 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 17500
Επικοινωνία εντύπου: 22861861

Λέξη κλειδί: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

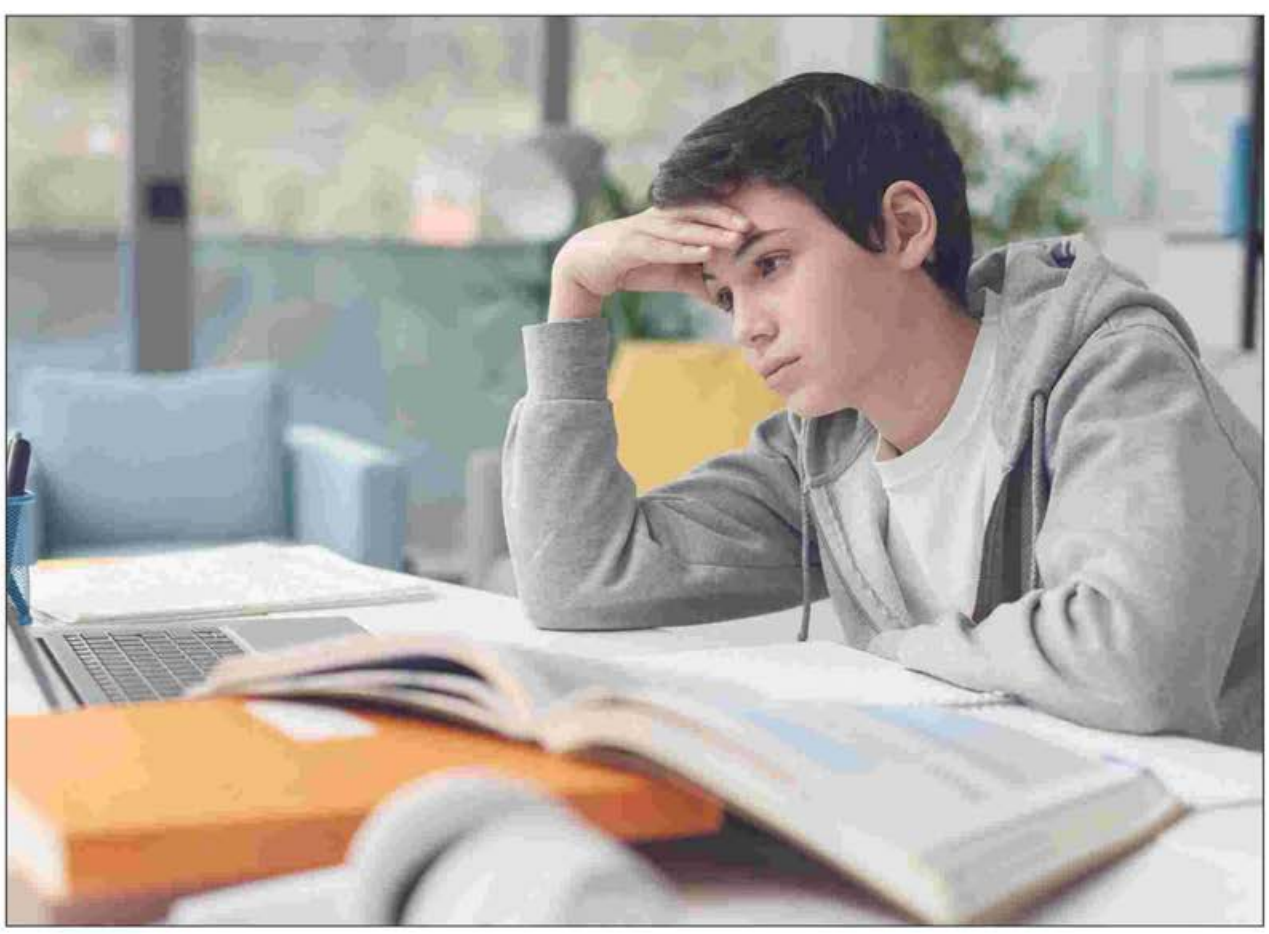
ΑΡΘΡΟ

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης
ΚΕΝ

Πώς να ενισχύσω τη συγκέντρωση του παιδιού μου;

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο για τη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος στο σπίτι, και την ενίσχυση δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην επίδοση των μαθητών στο σχολείο. Στο επίκεντρο της προσπάθειας αυτής τοποθετείται η βελτιστοποίηση της προσοχής και της συγκέντρωσης του παιδιού, για να μπορεί να ανταποκρίνεται στις απαιτήσεις της εργασίας του. Οι γονείς έχουν τη δυνατότητα να υποστηρίξουν αυτόν τον στόχο μέσω της ενίσχυσης αποτελεσματικών στρατηγικών μελέτης και της προσαρμογής του περιβάλλοντος στις μαθησιακές ανάγκες του παιδιού, μέσω του ελέγχου εξωγενών παραγόντων που δυσκολεύουν τη συγκέντρωση.

Της **Ευγενίας Περιστέρας Κούκη***



Οι στρατηγικές που αφορούν την ενίσχυση της προσοχής και συγκέντρωσης αναφέρονται σε τεχνικές που βοηθούν τον μαθητή να επεξεργάζεται και να εκτελεί ένα έργο αποτελεσματικά. Η πρώτη βασική τεχνική προϋπόθεση αφορά την κατανόηση των απαιτήσεων του έργου που το παιδί καλείται να εκτελέσει. Πιθανές δυσκολίες στην κατανόηση οδηγιών μπορούν να επηρεάσουν την προσοχή που επενδύει ο μαθητής στο μαθησιακό έργο, και, κατ' επέκταση, την ικανότητα οργάνωσης των πληροφοριών και την εκτέλεση του ίδιου του έργου. Η κατανόηση των απαιτήσεων ενός έργου μπορεί να εξασφαλιστεί με τη χρήση λέξεων-κλειδιών, την παροχή ορισμών, ή τη δημιουργία σχεδιαγράμματος που απεικονίζει τις σχέσεις των πληροφοριών που το παιδί επιλέγει να χρησιμοποιήσει. Για παράδειγμα, κατά τη συγγραφή ενός σύντομου κειμένου ή μίας έκθεσης, το παιδί μπορεί να σχεδιάσει ένα ιδεόγραμμα με την κεντρική ιδέα και να συνδέσει σε αυτή τα θέματα που επιθυμεί να συζητήσει, χρησιμοποιώντας λέξεις κλειδιά ή ορισμούς. Ένα τέτοιο σχέδιο, θα το βοηθήσει να συγκεντρωθεί στις απαιτήσεις του έργου και να αναπτύξει ένα κείμενο που θα χαρακτηρίζεται από συνοχή και συνάφεια. Με αυτόν τον τρόπο, μειώνεται η πιθανότητα να εγκαταλειφθεί το έργο πρόωρα λόγω σύγχυσης, ή η απόκλιση από τις απαιτήσεις του έργου.

> Οι στρατηγικές που αφορούν την ενίσχυση της προσοχής και συγκέντρωσης αναφέρονται σε τεχνικές που βοηθούν τον μαθητή να επεξεργάζεται και να εκτελεί ένα έργο αποτελεσματικά

Μια άλλη σημαντική στρατηγική αποτελεί η κατάτμηση του έργου σε μικρότερα υπο-έργα. Οι υψηλές απαιτήσεις και η συνθετότητα ορισμένων ασκήσεων στο σχολείο μπορεί να επιφέρει σύγχυση, και να δημιουργήσει συνθήκες διάσπασης προσοχής ή συγκέντρωσης. Άρα, νοουμένου ότι το παιδί έχει κατανοήσει τις απαιτήσεις της εργασίας, μπορεί στη συνέχεια να καταγράψει σε λίστα τα απαραίτητα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει για τη σταδιακή εκτέλεση του έργου. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της επίλυσης ασκήσεων στο σπίτι, προτεραιότητα μπορεί να δοθεί στην απάντηση ερωτήσεων κλειστού τύπου (π.χ. σωστό-λάθος), ακολούθως στις εύκολες ερωτήσεις ανοικτού τύπου (π.χ. ερωτήματα που απαιτούν σύντομες απαντήσεις), και στο τέλος σε ερωτήματα που απαιτούν σύνθετο συλλογισμό. Με τον τρόπο αυτόν, αποφεύγεται η εστίαση σε επουσιώδεις πληροφορίες του έργου, και κατανέμεται αποτελεσματικότερα ο χρόνος ενασχόλησης με το έργο.

Εξίσου σημαντικό είναι να ληφθεί υπόψη η πιθανή επίδραση της κόπωσης στην προσοχή του παιδιού. Μικρά διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα μπορούν να διατηρήσουν την προσοχή εστιασμένη στην υπό εκτέλεση εργασία. Επίσης, η χρονικά προσδιορισμένη συμμετοχή σε σχολικές εργασίες ενθαρρύνει την ενεργό εμπλοκή του μαθητή. Στην περίπτωση σύνθετων εργασιών, διαλείμματα μπορούν να αξιοποιηθούν μεταξύ της ολοκλήρωσης ενός μέρους του έργου και της εκτέλεσης του επόμενου. Είναι επίσης βοηθητικό να καθοριστούν οι δραστηριότητες που επιτρέπεται ένα παιδί να κάνει στα μικρά αυτά διαλείμματα. Για παράδειγμα, σύντομες δραστηριότητες που επιτρέπουν την κίνηση (π.χ. επίσκεψη στην κουζίνα για ένα μικρό σνακ) συμβάλλουν στον έλεγχο συμπεριφορών υπερκινητικότητας και στην ενίσχυση της προσοχής και συγκέντρωσης, και συνιστώνται κατά τη διάρκεια της μελέτης. Τέτοιες ή άλλες παρόμοιου τύπου δραστηριότητες μπορούν να λειτουργήσουν και ως μικρές αντιμοιβές για την ενίσχυση της προσοχής του παιδιού.

Σε συνδυασμό με τις παραπάνω στρατηγικές, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον μελέτης που περιορίζει ερεθίσματα που ενδεχομένως διασπούν την προσοχή. Για παράδειγμα, ο χώρος μελέτης πρέπει να είναι φυσικά προσδιορισμένος και ήσυχος (όπως το δωμάτιο του παιδιού) και να αποφεύγεται η έκθεση αντικειμένων που δεν σχετίζονται με τη δραστηριότητα (π.χ. ηλεκτρονικές συσκευές ψυχαγωγίας). Τα βιβλία και η γραφική ύλη που απαιτούνται για την εκπόνηση των εργασιών θα πρέπει να φυλάσσονται σε συγκεκριμένα σημεία στον χώρο, και να είναι άμεσα διαθέσιμα για χρήση. Όσα αντικείμενα χρειάζεται να απομακρύνονται από τον χώρο εργασίας, μπορούν να φυλάσσονται προσωρινά σε άλλον διαθέσιμο χώρο, και να επιστρέφονται αργότερα στο παιδί όταν ολοκληρώνει τη μελέτη του. Παρομοίως, είναι σημαντικό ο περιβάλλοντας χώρος να είναι ήσυχος. Για παράδειγμα, κατά τις ώρες της μελέτης, οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν η τηλεόραση να είναι εκτός λειτουργίας ή να αποφεύγονται οι επισκέψεις στο σπίτι. Τέλος, σύντομες γραπτές σημειώσεις στον χώρο μελέτης, που καταγράφουν σε μορφή λίστας τη σειρά των εργασιών που χρειάζεται να ολοκληρωθούν, συνήθως βοηθούν στη διατήρηση της προσοχής και στην έγκαιρη ολοκλήρωση των εργασιών.

Εν κατακλείδι, η ενίσχυση της προσοχής και της συγκέντρωσης είναι δυνατή μέσω συγκεκριμένων στρατηγικών που ενθαρρύνουν το παιδί να αναπτύξει και να εδραιώσει συμπεριφορές και συνήθειες που υποστηρίζουν τη μάθηση. Στη διαδικασία αυτή, ο ρόλος των γονέων είναι σημαντικός ως προς την ανάπτυξη και παροχή ενός περιβάλλοντος που μπορεί να εγγυηθεί την απαραίτητη οργάνωση και δομή, όπως περιγράφεται παραπάνω. Μια τέτοια προσέγγιση αναμένεται να βοηθήσει το παιδί να βελτιώνει σταδιακά τον τρόπο που προσεγγίζει τη μάθηση και να προσαρμόζει το περιβάλλον μελέτης στις δικές του μαθησιακές δυνατότητες και ανάγκες. Οι πρακτικές αυτές μπορούν να γενικευτούν σε οποιοδήποτε αντικείμενο και εκπαιδευτική βαθμίδα.

Σε περίπτωση που ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε σε έρευνα του ΚΕΝ, με έμφαση στη μελέτη μαθησιακών δυσκολιών, μπορείτε να επικοινωνήσετε στο τηλ. 22895190 ή να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση kouki.evgenia-peristera@ucy.ac.cy.

MSc Κλινικής Νευροψυχολογίας, MSCA διδακτορικής φοιτήτριας / τμήμα Ψυχολογίας και ΚΕΝ Πανεπιστήμιο Κύπρου

www.clipnews.gr