

Jocuri pentru dezvoltarea atenției la copii

1. Jocul monedelor sau culorilor

Este un joc folosit în programele psihologilor. Îți va plăcea acest joc pentru că îmbunătățește memoria și determinarea succesiunilor, la fel de bine ca și atenția și concentrarea, iar copilului tău îi va plăcea pentru că este rapid și amuzant.

Mai întâi, ai nevoie de o grămăjoară mică de monede asortate, o planșă de carton ca să le acoperi și un ceas cu secundar. Alege cinci monede din gramadă (de exemplu trei monede de 10 bani și două de 5 bani) și așază-le pe un rând. Apoi îi spui copilului tău "Privește cu atenție monedele de pe masă". Apoi, acoperă monedele cu planșa de carton. Pornește secundarul ceasului, și cere-i să aranjeze și el monedele în aceeași secvență, folosind monedele luate din grămădă. După ce a terminat, înregistrează pe ceas momentul și înlătură cartonul care acoperă monedele din secvența ta. Notează cât timp i-a luat ca să formeze succesiunea și dacă succesiunea lui este corectă sau nu. Dacă succesiunea nu este corectă, lasă-l să repete până când va reuși. Pe măsură ce înaintați, poți crește dificultatea succesiunilor, incluzând și alte tipuri de monede.

Vei vedea cum se îmbunătățește puterea de concentrare și capacitatea de a face secvențe corecte pe măsură ce vă jucați mai mult, iar acest lucru este o bună răsplată pentru amândoi.

2. Jocul cartoanelor

Un alt joc de memorie, atenție și concentrare este și cel în care alegi cinci cartoane pe care sunt notate cifre diferite (două dintre ele se pot repeta) – de exemplu, poți avea două cartoane cu cifra 2, una cu cifra 5, alta cu 8 și ultima cu 1. Fă aceleași cinci cartoane și pentru copil și pune-i-le în față, amestecate între ele. Așază-le într-o ordine aleatorie, la rând, în fața copilului. Spune-i să se uite atent la aranjamentul cartoanelor și la ordinea numerelor, aproximativ un minut, apoi acoperă cartoanele tale cu o păturică sau o planșă. Provoacă-l pe copil să refacă exact șirul de cartoane și cifre pe care l-a văzut, folosindu-se de cartoanele pe care le are în față. Dă-i și un timp-limită în care să rezolve exercițiul, suficient cât să aibă răgaz să se gândească și să nu intre în panică că nu va reuși.

3. Jocul tăcerii

Copilul trebuie să închidă ochii, să asculte sunetele înconjurătoare și să descrie ceea ce aude. Timpul consacrat acestei activități poate fi de la 1 minut la 10 minute.

4. De-a baba oarba

Legat la ochi, cel mic trebuie să recunoască, pe pipăite, obiectele pe care i le întindeți. Mai puteți încerca să-i cereți să și le amintească și să le arate, după ce a fost dezlegat la ochi.

5. O lume colorată

Numiți o culoare și cereți-i să vă spună toate obiectele din preajmă care au respectiva culoare. Rugați-l apoi, să scrie numele acelor obiecte sau să le deseneze, ceea ce îl va obliga să le observe mai bine, pentru a le putea reda pe hârtie.

6. Ghici cine face așa?

Imitați diferite zgomote (valurile mării, un animal, o mașină etc.) și cereți-i să le recunoască.

7. Asocieri de idei

Alegeți un cuvânt și cereți-i celui mic să enumere sau să scrie tot ce îi sugerează acel cuvânt (casa= familie, masă, camera, pat, dragoste, căldura). Acest lucru îi permite să se concentreze asupra unui concept și să-și pună la lucru imaginația.

8. Scrierea invers

Scrieți un cuvânt pe o foaie și îndemnați-l să-l scrie invers (copil=lipoc).

După ce exersează suficient, îi puteți propune și propoziții scurte.

Pentru copilașii care nu știu să scrie, arătați-i cartoane dintr-o poveste ilustrată și cereți-i să le aranjeze în ordinea logică a desfășurării evenimentului.

9. Jocul greșelilor

Arătați-i două desene identice, apoi adaugați pe unul dintre ele diverse detalii.

Copilul trebuie să descopere diferențele și transformările.

10. Uite-l nu-I!

Arătați-i mai multe obiecte, lăsați-l să le observe, apoi luați unul dintre aceste obiecte și spuneți-i să-l numească pe cel care lipsește.

11. Jocul statuiilor este un joc activ care stimulează atenția și concentrarea, dar și autocontrolul. Animatorul are rolul de a "păcli" statuile să se miște sau să vorbească, iar ele trebuie să își mențină poziția. Câștigă statuile care au rezistat tentației!

12. „Ascultă cu atenție!”. Această activitate se poate realiza cu ușurință atunci când aveți la îndemână o revistă sau un ziar. Regulile sunt simple: tu citești un text scurt, copilul trebuie să asculte cu atenție și să numere de câte ori se repetă un anumit cuvânt (de exemplu, cuvântul „bine”). Puteți alege cuvinte foarte frecvente, precum adverbele sau prepozițiile, sau cuvinte mai rar întâlnite. Este nevoie să citești înainte textul pentru a decide care va fi cuvântul pe care copilul tău trebuie să „îl vâneze”. După ce ați verificat de câte ori apare respectivul cuvânt, puteți schimba rolurile. Copilul tău va citi un text, iar tu îți vei exercita atenția.

13. Puzzle-ul din cuvinte încrucișate sau din imagini

Puzzle-ul din cuvinte încrucișate va îmbunătăți atenția pentru cuvinte și abilitatea de a urmări secvențe, în timp ce puzzle-ul în imagini, în care copilul va trebui să găsească diferențele dintre două imagini aparent identice, sau să identifice obiecte ascunse într-o poză, vor dezvolta atenția și concentrarea.

14. Alinierea creierului cu corpul

Un exemplu al acestei tehnici ar fi să îl pui pe copil să stea așezat pe un scaun, fără să se miște. Vei cronometra cât timp a fost în stare copilul tău să stea cuminte. Repetițiile făcute de-a lungul a câtorva săptămâni vor arăta progrese. Prin acest exercițiu, conexiunile neuronale dintre creier și corp sunt întărite, furnizând o crescută stăpânire de sine.

Concentrarea atenției depinde de respectarea unor factori precum:

- importanța activității desfășurate: cu cât este mai importantă activitatea pentru copil, cu atât se va concentra mai tare;
- interesul copilului pentru acea activitate;
- cu cât activitatea este mai bine structurată, cu atât copilul va fi mai atent;
- antrenamentul special de rezistență la factorii perturbatori.

Bibliografie

m.ghidul-parintilor.ro
www.agerpres.ro
www.copilul.ro
www.gokid.ro
www.psihoterapie.net
www.suntparinte.ro
www.traininguri.ro