

Fejlesszük a gyermekünk koncentrációs képességét!

Hogyan taníthatom meg jobban koncentrálni gyermekem?



Sok gyermek nem tud koncentrálni, kellő mértékben figyelni. Enyhébb esetekben a képességeinél rosszabb jegyekben jelentkezik ennek hátránya. Rosszabb esetekben a tanulása annyira szétesik, hogy úgy érzi, hogy nem képes semmit megtanulni. A koncentráció hiánya nagymértékben rombolni fogja a saját önbizalmát az elszenvedett kudarcok miatt.

Mi a figyelem?

Azon folyamatok összessége, amelyek révén a szervezet a környezetnek azokat a mozzanatait dolgozza fel, amelyek az éppen folyó viselkedés vagy egy új viselkedés megindítása szempontjából lényegesek.

[Figyelem fogalma forrás »](#)

- **Milyen egy jól koncentrált állapot?**

Ezt Csíkszentmihályi Mihály pszichológus írta le a legjobban. Ezt az állapotot nevezte Flow (áramlás) állapotának. Mely a következő:

Olyan állapotot jelent, amikor az ember teljesen elmélyül abban a tevékenységben, amit csinál. A koncentráció és a kontroll érzése ekkor nagyon magas: Az ember úgy érzi, hogy megszűnnek a mindennapi problémák, a gondok háttérbe szorulnak, az időérzékelés is megváltozik.

- **Mi a jó ebben az állapotban?**

Ekkor a tanulás egy olyan magas fokát éli meg a gyermeke, mely lehetővé teszi számára, hogy hatékony legyen, nincsenek az eltékozolt percek, órák, csak a tanulás élvezete létezik semmi más!

- **Könnyű mondani, nehéz csinálni!**

Igen. Életkori sajátossága a gyerekeknek, hogy a figyelmüket nem képesek hosszabb ideig koncentrált állapotban tartani. Egy felnőtt sem képes 40 percnél több koncentrált figyelemre. Egy alsó tagozatra járó gyermek esetén maximum 10-15 perc, egy felső tagozatos esetében 20-25 perc koncentrált figyelem várható el.

Ezért lenne hasznos, hogy a tanórák hosszát a gyermekek életkorához igazítsuk. Talán a pedagógusok számára is kevesebb lenne a fegyelmezési feladat.

De minden gyermek szeret önfeledten játszani, amikor szintén megszűnik tér, és idő, ez például egy olyan állapot, amikor a gyermeke flow állapotba kerül. Ugyanez az állapot létrejöhet olyan helyzetekben is, ahol a gyermek érzelmileg pozitívan kötődik az általa végzett tevékenységhez.

Tehát irreális elvárás lenne, hogy a gyerek a nyelvtan szóelemzéseknél tudjon a legjobb koncentrált állapotba lépni, mert érzelmileg nem kötődik hozzá pozitívan.

- **Mikor mondhatjuk azt, hogy egy gyermek figyelmetlen?**

- A gyerek figyelme könnyen elterelhető külső ingerek által.

- A gyerek a feladatmegoldások közben nem figyel a részletekre, pedig tudja a megoldást.
- A gyerek elhagy dolgokat.
- A gyerek nem tud figyelni arra, amit mondanak neki.
- A gyerek könnyen elfelejt dolgokat (edzés, dolgozat, házi, beadandó).
- A gyermek nem képes játék közben a csapattársaira is koncentrálni.

Mit tehetünk, ha a gyermekünk nem tud figyelni, koncentrálni?

- **Mikor gyanakodjunk figyelemzavarra?**

A figyelemzavarnak több fokozata van. A szülőkből komoly félelmek vannak azzal kapcsolatban, hogy az ő gyermeke esetleg hiperaktív, és azon aggódik, hogy az iskolában ezzel megbélyegzik a gyermekét.

A figyelemzavar nem egyenlő a hiperaktivitással. A hiperaktivitás fokozott túlmozgással, impulzív viselkedéssel is együtt jár.

Az, hogy ki figyelemzavaros vagy hiperaktív, mindig szakember döntse el!

Az iskola pedagógusa, vagy az óvónő nem képes eldönteni a probléma milyenségét, és súlyosságát. Gyanú esetén érdemes Pedagógiai Szakszolgálathoz fordulni, ahol a gyermekpszichológusok ezt pontosan meg tudják állapítani.

- **A figyelemzavar enyhébb formája viszont gyakrabban jelen van a gyerekek életében, mint gondolnánk**

A koncentráció fejlesztése kifejezetten fontos az iskolai helyzetekben. Ha a gyermek képes fejleszteni a koncentrációját, akkor a jegyei is egyre jobbak lesznek, és egyre többször szembesül azzal, hogy ő többre képes, mint gondolta.

Mit gondol, ha fejlődne a gyermeke figyelme, az mennyire hatna pozitívan az önbizalmára?

- **Hogyan fejlesszük gyermekünk figyelmét, ha nehezen tud figyelni, koncentrálni?**
- Addig ne kezdjünk bele vele való beszélgetésbe, míg ő nem fordít ránk teljes figyelmet. Amikor megszűnik a figyelme a beszélgetés során, csak azután folytassuk a beszélgetést, mikor ismét ránk figyel.
- Egyszerű rövid mondatokban kommunikáljunk.
- Ha figyelemzavaros, akár a legenyhébb formában is, ne betegségként, vagy megfordíthatatlan tényként kezeljük az ő állapotát.
- Tanulás előtt legyen rend az asztalán, és a környezete lehetőleg legyen minél nyugodtabb, hogy a feladatairól kevésbé tudjon elterelődni a figyelme.
- A tanulást nem kell egyben lehúzni. 15-20 perc tanulás, és 5 perc szünet, majd ismét tanulás üteme pontosan elegendő, és hatékonyabb.
- Tanítsa meg a gyermekét beleélni abba az állapotba, hogy milyen jó érzés, amikor tud valamit, és sikere van, mindenkinek van konkrét esete, amikor ez sikerült. Emlékezzon rá.
- Tanítsuk meg a gyermekünket rendszerezni a feladatait. A kialakult rendszerhez ragaszkodjunk, mert ez ad számára biztonságot.

- Ha elfelejt valamit, ne cipeljük utána az iskolába, az ő életéért neki kell felvállalni a felelősséget.
- Legyen egy ellenőrző listája, ha be kell pakolni, a tanszereit tantárgyanként rendezze külön mappába.
- Legyen leckefüzete, még felsőben sem szégyen.
- Bátorítsuk, amikor sikerül valami, mert gyakran azt érzi, hogy vele van a baj.
- Ha kapkod a leckeírással, kérjük meg, hogy lassítson, mert még mindig jobb, mintha kétszer kell megírni, mert tele van hibával a figyelmetlenség miatt.
- A dolgozatoknál kérjük meg arra, hogy hagyjon időt arra, hogy a végén átnézze a feladatokat, ne maradjon ki semmi.
- Mikor tanul, tanuljon vizuálisan, képzelje el amit tanul. A legtöbb gyerek, aki nem tud kellő mértékben koncentrálni, vizuális típus, ezért is kalandozik el könnyen a figyelme. Ha elképzei azt mit tanul sokkal könnyebb neki megjegyezni.
- Sportoljon, járjon olyan foglalkozásokra, melyek lekötik a figyelmét.
- Minél kevesebbet nézzen TV-t, és kevesebbet játsszon PS-n vagy számítógépen.
- Hasznosak az esti beszélgetések, nyugodt zene, melyek eleve nyugtatóan hatnak rá.
- **És ami a jelenlegi ismereteink szerint még ennél is hasznosabb, hogy a gyermekeink érzelmi állapotát hozzuk olyan helyzetbe, melynek segítségével a koncentrációja automatikusan javul.**