

## **Dėmesio! Dėmesio! Dėmesio!**

**“Ar girdi, ką tau sakau?” Žiūrėk į mane!” “Susikaupk!” – dažnas tėvų nepraleidžia progos riktelti. Pažįstama situacija, tiesa? Kas tai? Nedėmesingumo epidemija? O gal perdėtas tėvų dėmesingumas mažylio nedėmesingumui?**

Pasirodo, gali būti ir viena, ir kita. Žmogaus smegenys kiekvieną sekundę iš išorinio pasaulio gauna ne vieną tūkstantį įvairiausių signalų. Jei neveiktų apsauga, psichologų vadinama informacijos filtru, paskęstume informacijos jūroje. Taigi visiškai natūralu ir normalu, jei mažylis ne viską išgirsta, o juo labiau – ne viską įsimena.

### **Kas lemia nedėmesingumą**

Nedėmesingumas yra sąlygojamas daugelio veiksnių, tačiau visų pirma jis yra susijęs su vaiko raida (ar ji nėra sutrikusi), amžiumi, persirgtomis ligomis, turėtomis traumomis. Nedėmesingumui įtakos turi ir genetiniai faktoriai bei psichologiniai veiksniai (pavyzdžiui, nepalanki vaiko vystymuisi šeimyninė aplinka), priklausymas tam tikrai kultūrinei ir socialinei terpei ir pan.

Su gebėjimu susikaupiti ir išlaikyti dėmesį yra susijusi dėmesio koncentracija, patvarumas, apimtis ir dėmesio paskirstymas.

✓ **Dėmesio koncentracija ir patvarumas.** Svarbu žinoti, kad tiek vaiko, tiek suaugusiojo dėmesio koncentracija ne visada būna tolygi. Turbūt ne vienas esate susidūrę, kai susikaupus ties vienu objektu, gana greitai dėmesys ima ir nuslysta prie kito. Skubame jus nuraminti - dėmesio koncentracijos ir patvarumo svyravimai - normalus reiškinys. Tačiau jeigu dėmesys svyruoja nuolat, o norint jį sugražinti prie pirmojo objekto prireikia didelių valios pastangų, gali būti bėdų, kai reikia ką nors išmokti mintinai, prireikia daugiau laiko pradėti veiklai atlikti.

✓ **Dėmesio perkėlimas.** Ar esate pastebėję, kad mažylis gali visą dieną klotis lovą ar tvarkytis kambarį, kuriame išmėtyti vos keli žaisliukai? Arba pradėjęs valytis dantukus nubėga klotis lovos. Psichologai tokį vaiko elgesį vadina dėmesio perkėlimu, kai vaikas geba perkelti dėmesį nuo vieno objekto prie kito, nuo vienos veiklos prie kitos. Šiuo atveju svarbu, kiek laiko trunka nuo tam tikros veiklos atitrauktam mažyliui prašomam prie jos sugrįžti.

✓ **Dėmesio apimtis** rodo, kiek objektų žmogus vienu metu suvokia. Kuo vaikas yra mažesnis, tuo jo dėmesio apimtis yra mažesnė. Pavyzdžiui, trimečio dėmesio apimtis vidutiniškai yra vienas objektas, o penkerių-šešerių metų vaiko – vidutiniškai jau trys objektai. Tuo tarpu suaugusio žmogaus dėmesio apimtis vidutiniškai yra maždaug septyni objektai.

✓ **Dėmesio paskirstymas** – tai gebėjimas vienu metu išlaikyti dėmesio centre dvi ar daugiau skirtingas atliekamas užduotis. Norėdami įsitikinti, kaip tai mažyliui pavyksta, paprašykite jo vienu metu ranka patapšnoti sau per galvą, o kita ranka sukti apskritimus ant pilvo. O dabar padarykite tą patį patys. (Nieko blogo, jei nepavyko, nes paskirstyti dėmesį yra ganėtinai sunki užduotis ir suaugusiajam)

### **Turi įtakos sunkumams**

Kiekviena iš šių savybių (nesvarbu, ar tai būtų dėmesio koncentracija ir jo patvarumas, ar dėmesio perkėlimas, ar dėmesio paskirstymas) vienodai svarbi vaiko elgesiui ir gebėjimui susikaupiti. Pavyzdžiui, maža dėmesio apimtis yra susijusi su negalėjimu susikoncentruoti ties daugiau nei vienu objektu vienu metu. Nepakankama dėmesio koncentracija ir dėmesio nepastovumas reiškia, kad vaikui sunku ilgiau išlaikyti į šoną nenukrypstantį ir nesusilpnėjusį dėmesį. O dėmesio perkėlimo problemos yra susijusios su sunkumais, kuriuos mažylis patiria pereidamas nuo vieno užduoties atlikimo prie kitos, pavyzdžiui, iš karto po matematikos užduoties atlikimo jis negalės be klaidų įvardinti raidžių ar, nepaisant to, kad visas raides jau puikiai pažįsta.

### **Svarbu amžius**

Kiek laiko vaikas gali išlaikyti dėmesį, t. y. jam nuklydus, gražinti prie tos pačios veiklos, priklauso nuo jo raidos, amžiaus ir atliekamos veiklos patrauklumo pačiam vaikui. Jei mažylis užsiima veikla, kuri jam neįdomi, vaikas dėmesį išlaikys trumpiau nei užsiimdamas jam įdomia veikla. Nuo neįdomios veiklos mažylį nesunkiai atitrauks pašaliniai dirgikliai.

Jei vaiko raida normali:

**Pusantrų metų mažylis** geba susikoncentruoti veiklai, trunkančiai 2-3 minutes;

**2–3 metų vaikas** vidutiniškai gali išlaikyti dėmesį jau 5-8 minutes, moka perkelti dėmesį nuo vienos veiklos prie kitos;

**3–4 metų amžiaus mažylis** paprastai gali susikoncentruoti veiklai maždaug 10 minučių ir geba dėmesį paskirstyti tuo pat metu žaisdami ir klausydami, kas ką jiems sako;

**5–6 metų amžiaus vaikas** vidutiniškai dėmesį išlaiko apie 10–15 minučių;

**6–7 metų vaikas** jau gali išlaikyti dėmesį apie pusvalandį.

Svarbu žinoti ne tik tai, kad kuo vaikas yra jaunesnis, tuo jo dėmesio apimtis ir išlaikymo trukmė yra mažesnė, bet ir tai, kad ikimokyklinukų dėmesys paprastai yra nevalingas. Todėl svarbu, kad šių vaikų dėmesiui „vadovautų“ suaugusieji, tą dėmesį tikslingai nukreipdami. Ikimokyklinuko dėmesys grindžiamas išoriniais įspūdziais, o jo patvarumas yra susijęs su pažintiniais gebėjimais ir dėmesį patraukusios veiklos pobūdžiu.

### **Vaikui galite padėti**

- ✓ **Padarykite** mokymąsi linksmesniu. Kiek vaikas skirs dėmesio veiklai, nemažai priklauso nuo to, kiek ta veikla teikia džiaugsmo. Todėl mokyti skaičių ar raidžių galima ir pasivaikščiojimo metu, pavyzdžiui, stebint automobilių numerius. Su jau mokančiu skaičiuoti vaiku galite žaisti žaidimą, kas pastebės daugiau motociklų, raudonų automobilių.
- ✓ **Mokykite** koncentruoti dėmesį žaisdami. Pavyzdžiui, jūs galite vardinti įvairius daiktus, o vaikas tegu suploja rankomis, kai bus pasakytas gyvūno ar augalo pavadinimas. Su vyresniais galima žaisti, kai susitariama netarti kokio nors žodžio, pavyzdžiui, „taip“, o klausiantysis vis bando išprovokuoti, kad tą žodį pasakytų, pavyzdžiui, klausti: „Ar tu važiuoji pas močiutę? Ar tau ten patinka?“ Pastabumui lavinti taip pat labai tinka žaidimas, kai vaiko prašoma atidžiai įsižiūrėti į žmogų, aplinką kambaryje, tada trumpam vaikui išėjus ir sugrįžus, prašoma, kad jis pasakytų, kas pasikeitė (suvelti plaukai, atsepta saga, perstatyta kėdė, perdėliotos lovos pagalvėlės). Dėmesiui lavinti taip pat tinka įvairūs žaidimai, kai reikia rasti kortelių poras, kitus daiktus ar gyvūnus, ieškoti skirtumų, pasikartojimų, įvertinti pokyčius, įstatyti trūkstantą detalę, labirintų žaidimai (galima šią užduotį apsunkinti, prašant vaiko nuvesti teisingą takelį labirinte nesinaudojant rašymo priemone, t. y. mintyse), spalvinimo užduotys.
- ✓ **Nekelkite** per didelių reikalavimų. Kuo veikla yra sunkesnė, tuo sunkiau išlaikyti dėmesį. Jei mokymasis turės žaidybinių elementų, bet bus per sunkus, vaiko jis nedomins.
- ✓ **Neblaškyskite** užsiėmusio mažylio be priežasties, pavyzdžiui, klausinėdami, ar jis jau išalko, ką jūs veiksime paskui, ką jis dabar piešia.
- ✓ **Iš anksto sutarkite** su vaiku, kiek laiko jis užsiims tam tikra veikla. Pavyzdžiui, pasakykite, kad dabar penkias minutes paskaitysite knygelę, o tada darysite pertrauką. Darbo laiką galite palaipsniui didinkite, pridėdami po minutę.
- ✓ **Leiskite** vaikui pailsėti, darykite pertraukas. Pavyzdžiui, kai kurie iš mokyklos grįžę vaikai turi atsipalaiduoti prieš pradėdami ruošti namų darbus. Tai padeda jiems, atliekant šiuos darbus, susikaupti.
- ✓ **Gražinkite** vaiko dėmesį atgal, pastebėję, kad jis nuklydo, primindami, ką jis dabar veikia, Pavyzdžiui, *tu dabar pieši, tu dabar tvarkaisi žaisliukus.*

- ✓ **Teikite** tik aiškias ir paprastas instrukcijas. Jas išsakykite būdami fiziškai arti vaiko, palaikydami su juo akių kontaktą, paliesdami vaikui petį.
- ✓ **Mokykite** vaiką sukaupti dėmesį kintančioje aplinkoje. Tarkim, skaitykite knygą vieną kartą tyloje, o kitą kartą kam nors kalbant ar esant įjungtam televizoriui.
- ✓ **Skirkite** visą savo dėmesį vaikui, jei su juo kalbatės. Gebėjimas atlikti kelias veiklas tuo pat metu yra gerai, bet veiklų atlikimo kokybė taip pat gali nukentėti.
- ✓ **Ribokite** prie televizoriaus, kompiuterio ar kito ekrano praleidžiamą laiką. Pavyzdžiui, Amerikos pediatrių akademija rekomenduoja vyresniems vaikams prie ekranų (įskaitant televizorių, kompiuterį, video žaidimus, mobilųjį telefoną) praleisti ne daugiau kaip 2 valandas, o dar neturintiems dviejų metų mažiesiems išvis uždrausti naudotis šiomis priemonėmis.
- ✓ **Laikykites** režimo. Vaiko dėmesingumui svarbi ir fizinė jo sveikata, todėl stebėkite, kad vaikas pakankamai laiko miegotų, tam tikrą laiko dalį praleistų gryname ore, būtų ribojami dirbtiniai maisto priedai (dažikliai, saldikliai). Yra nustatyta, kad vaikai, kuriems diagnozuotas aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, po pasivaikščiojimo gryname ore geriau sukaupia dėmesį.
- ✓ **Pasikonsultuokite** su specialistais, pavyzdžiui, darželio auklėtoju, mokytoju, darželio ar mokyklos psichologu, šeimos gydytoju. Sunerimti reikėtų tuomet, kai penkiametis šokinėja nuo vienos veiklos prie kitos ir negali susikaupti ilgiau nei 2–3 min., nekontroliuoja savo impulsų. Tai gali rodyti, kad padidėjęs mažylio aktyvumas (hiperaktyvumas), vaikas išgyvena nerimą, netektį, baimę, serga.

#### **Pratimai dėmesiui ir atminčiai lavinti:**

- Pasirinkus atidžiai nuo vienos iki kelių minučių stebėti vieną daiktą, stengiantis pastebėti kuo daugiau to daikto detalių.
- Pasivaikščiojimo, buvimo lauke metu stebėti aplinką: medžius, žmones, automobilius, stengiantis ne tik įsidėmėti kuo daugiau detalių, bet ir atidžiau klausytis, liesti ir užuosti, t. y. stebėti įjungiant ir kitus klausos, lytos, uoslės pojūčius, ne tik regą.
- Kelių pasivaikščiojimų metu kas kart stebėti pasirinktą objektą, pvz., medį, ir lyginti savo pastebėjimus tarpusavyje, t. y. vis stengtis pastebėti, kas paskeitė.
- Prieš veikiančią TV ar kompiuterį pasistatyti laikrodį su rodyklėmis ir fiksuojant laiką stengtis kuo ilgiau neatitraukiant akių stebėti laikrodžio rodykles.
- Pasirinktame knygelės puslapyje, straipsnyje skaičiuoti tokias pačias raides, pvz., rasti visas „A“ ar „S“ raides. Galima tiesiog jas suskaičiuoti ar išbraukti. Tą patį galima atlikti ir su skaičiais, pvz., rasti visus penketukus, knygoje, straipsnyje, stebint automobilių numerius ir pan.
- Kiek įmanoma tiksliau perpiešti piešinį iš knygos ar paveikslėlio, patikrinti padarytas klaidas. Pratimą reiktų pradėti nuo kuo paprastesnių piešinių.
- Prieš vaikui atliekant namų užduotis, galima naudoti smėlio laikrodį ar žadintuvą, kurį galime nustatyti pradžiai 15 minučių ir susitarti, kad šiuo laiku vaikas atliks tik šią vieną užduotį.
- Dėmesį ir atmintį lavinti galima atliekant įvairias užduotis, kur reikia rasti skirtumus, sujungti taškus, įveikti labirintą, rasti paslėptus daiktus, žodžius, kuo tiksliau nuspalvinti paveikslėlį su smulkesnėmis detalėmis, žaidžiant atminties žaidimą „Memory“, kur reikia atversti dvi vienodas korteles ar žaidimą „Oppo“ iš Brain games serijos (žaidimo esmė – tarp kitų kortelių rasti pasikeitusią kortelę ir pan.), sprendžiant įvairias logines užduotis ir pan.

Parengė psichologė Inga Leonavičiūtė