

# Cuprins

|  |    |
|--|----|
| <b>Prefață</b> .....   | 9  |
| <b>Introducere</b> .....   | 11 |
| <b>Partea întâi • Înțelegerea atenției</b> .....                 | 15 |
| <b>Capitolul 1 – A fi atent nu este chiar simplu!</b> .....      | 17 |
| Ce înseamnă să fii atent? .....                                  | 17 |
| <i>Definiția</i> .....   | 17 |
| <i>Rolul vârstei și al temperamentului</i> .....                 | 18 |
| <i>Atenția educată</i> .....                                     | 19 |
| Lipsa de atenție, a fi distrat sau deficitul de atenție? .....   | 20 |
| <i>A fi distrat</i> .....  | 20 |
| <i>Rolul atenției în procesul de învățare</i> .....              | 21 |
| <i>Deficitul de atenție</i> .....                                | 24 |
| <b>Capitolul 2 – Atenția, o verigă din lanțul cognitiv</b> ..... | 29 |
| Localizarea atenției în creier .....                             | 30 |
| <i>Plasticitatea creierului</i> .....                            | 30 |
| <i>De la primitiv la cel mai elaborat</i> .....                  | 30 |
| <i>Selecția și distincția</i> .....                              | 33 |
| Atenția focalizată.....  | 34 |
| <i>Atenția selectivă sau focalizată</i> .....                    | 35 |
| <i>Pilot automat sau comportament controlat?</i> .....           | 36 |
| <i>Atenția susținută (sau concentrarea)</i> .....                | 38 |
| Atenția deschisă sau difuză.....                                 | 39 |
| Atenția divizată și distributivă.....                            | 42 |
| <i>A face mai multe lucruri simultan</i> .....                   | 43 |
| <i>Atenția și lumea digitală</i> .....                           | 46 |
| <i>Care sunt consecințele?</i> .....                             | 47 |
| <i>Ce este de făcut?</i> .....                                   | 48 |
| Atenția și memoria.....  | 49 |
| <i>Memoria de lucru</i> .....                                    | 50 |
| <i>Atenția uneori înșelătoare</i> .....                          | 51 |
| <b>Capitolul 3 – Atenția sub influență</b> .....                 | 57 |
| Crearea unui mediu propice pentru atenție .....                  | 58 |
| Respectarea condițiilor fizice .....                             | 60 |
| <i>Ritmul</i> .....  | 60 |

|  |            |
|--|------------|
| <i>Vigilența</i> .....   | 61         |
| <i>Rutina</i> .....  | 62         |
| Dejucarea factorilor psihici .....                                   | 63         |
| <i>Atenția atrasă de limbajul intern...</i> .....                    | 63         |
| <i>...și de ceea ce o interesează</i> .....                          | 64         |
| <i>Rolul particular al emoțiilor</i> .....                           | 68         |
| <b>Partea a doua • A permite dezvoltarea atenției</b> .....          | <b>73</b>  |
| <b>Capitolul 1 – Atenția părintelui pentru copilul său</b> .....     | <b>75</b>  |
| Îndrăzniți să vă puneți întrebări referitor la propria atenție... 76 | 76         |
| <i>Copiii care suferă de lipsă de atenție</i> .....                  | 77         |
| <i>A-i acorda timp copilului</i> .....                               | 78         |
| Calitățile atenției acordate copilului dumneavoastră.....            | 80         |
| <i>Calitatea prezenței</i> .....                                     | 80         |
| <i>A-i acorda dragoste</i> .....                                     | 81         |
| <i>Crearea unui climat de încredere reciprocă</i> .....              | 82         |
| <i>Buna dispoziție, a ști să vă gestionați propriile emoții</i> .... | 83         |
| <i>A răspunde la nevoia de atenție a copilului</i> .....             | 84         |
| <i>Empatie sau simpatie?</i> .....                                   | 86         |
| Nu există copilul perfect, nici părintele perfect .....              | 88         |
| <i>Renunțarea</i> .....  | 88         |
| <i>A face un pas înapoi</i> .....                                    | 88         |
| <i>Distragerea atenției</i> .....                                    | 89         |
| <i>A fi creativ</i> .....  | 90         |
| <b>Capitolul 2 – Antrenamentul</b> .....                             | <b>93</b>  |
| Turul tehnicilor folosite.....                                       | 93         |
| <i>Meditația trezește atenția</i> .....                              | 94         |
| <i>Yoga disciplinează atenția</i> .....                              | 96         |
| <i>Sofrologia leagă atenția de conștiință</i> .....                  | 97         |
| Introducerea exercițiilor în cotidian .....                          | 97         |
| Exerciții complete și vizualizări .....                              | 99         |
| <i>Ghidarea poziției corpului</i> .....                              | 99         |
| <i>Susținerea atenției în timpul exercițiilor</i> .....              | 100        |
| <i>Antrenamentul</i> .....   | 101        |
| <b>Capitolul 3 – Împreună pe calea siguranței și a încrederii</b> .. | <b>103</b> |
| Învățați să vă relaxați.....   | 104        |
| <i>Respirați pentru a vă relaxa</i> .....                            | 105        |
| <i>Întărirea sentimentului de siguranță</i> .....                    | 109        |

|  |     |
|--|-----|
| Activarea laturii pozitive .....   | 111 |
| <i>Fiți atenți la calități</i> .....   | 112 |
| <i>Ciclul pozitivului</i> .....  | 112 |
| <i>Creierul și zâmbetul</i> .....  | 113 |
| Proiectarea senină în viitor .....   | 115 |
| <i>Previzualizarea – o etapă indispensabilă</i> .....                            | 115 |
| <i>Aptitudinea pentru schimbare</i> .....  | 116 |
| <i>Inspirarea din modele pozitive: aspirații și visuri</i> .....                 | 117 |
| <i>Atenția către... și intenția</i> .....  | 118 |
| <b>Partea a treia • Cultivarea atenției copilului dumneavoastră. 123</b>         |     |
| <b>Capitolul 1 – Dezvoltarea atenției pentru sine</b> .....                      | 125 |
| A fi atent la momentul prezent.....  | 126 |
| <i>Concentrarea, mișcarea centripetă a atenției</i><br><i>către sine</i> .....   | 126 |
| <i>A ne mișca pentru a simți mai bine atunci când</i><br><i>ne oprim</i> .....   | 130 |
| <i>A face gesturi complicate pentru a capta atenția</i> .....                    | 132 |
| <i>Gesturile conștiente</i> .....  | 134 |
| Cel mai bun aliat, respirația .....  | 136 |
| <i>A ghida copilul</i> .....   | 136 |
| <i>A fi conștienți de respirația dumneavoastră</i> .....                         | 137 |
| <i>A respira calmează și redă energie</i> .....                                  | 139 |
| <i>Antrenarea atenției cu respirația cronometrată</i> .....                      | 140 |
| <i>A respira pentru a îmbunătăți memoria și concentrarea</i> .....               | 142 |
| A acorda atenție propriului corp .....   | 144 |
| <i>Identificarea, observarea... pentru a simți</i><br><i>propriul corp</i> ..... | 145 |
| <i>Senzațiile din interior</i> .....   | 146 |
| <i>A resimți exprimarea emoțiilor în corp</i> .....                              | 149 |
| <i>Ascultarea nevoilor</i> .....   | 150 |
| <b>Capitolul 2 – A fi atent la ce este în jur</b> .....                          | 155 |
| Impactul celor cinci simțuri .....   | 156 |
| <i>A deschide toate ușile atenției</i> .....                                     | 157 |
| A face diferența dintre atenția deschisă și atenția închisă... 160               |     |
| Contemplarea .....   | 162 |
| Închiderea atenției .....  | 164 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Capitolul 3 – Atenția la celălalt</b> .....                                    | 169 |
| Prezența .....  | 170 |
| Dezvoltarea empatiei .....  | 171 |
| Gestionarea emoțiilor .....   | 172 |
| A comunica mai bine.....  | 173 |
| <i>Gestionarea impulsivității</i> .....   | 174 |
| <i>Gestionarea limitelor</i> .....  | 177 |
| <i>Comunicarea într-un mod non-violent</i> .....                                  | 177 |
| A fi atent la sine, a fi atent la celălalt: calea către<br>o lume mai bună? ..... | 179 |
| <b>Bibliografie</b> .....   | 183 |
| Cercetări .....   | 183 |
| Cărți .....   | 186 |

## CAPITOLUL 1

# A FI ATENT NU ESTE CHIAR SIMPLU!

*„Atenția nu se dresează, ci se îmblânzește cu răbdare!”*

J-P Lachaux<sup>2</sup>

### În cuprins:

- Ce înseamnă să fii atent?
- Lipsa de atenție, a fi distrat sau deficitul de atenție

Ce așteptări avem noi de la atenția copiilor noștri? Când îi spunem „fii atent!”, el știe la ce trebuie să fie atent și cum să fie atent?

## Ce înseamnă să fii atent?

### Definiția

Atenția este capacitatea de a se concentra pe o persoană, pe un obiect sau pe o activitate. Ea joacă un rol de filtrare și de selecție pe o anumită parte a informației pe care ea o transportă către conștiință.

---

<sup>2</sup> *Le Cerveau attentif (Creierul atent)*

**Atenția este o funcție mintală complexă, care leagă factorii fiziologici, psihici și de mediu înconjurător.**

Cuvântul atenție își trage originile din latinul *attentio*, care este derivat din verbul *attendere*, care semnifică „a-și întoarce spiritul către“, „a se îndrepta către“. În limba engleză se solicită atenția prin *to attend*, ceea ce înseamnă a fi prezent, a asista. A fi atent la o persoană apropiată înseamnă a fi prezent alături de el: deoarece putem fi prezenți fizic, fiind în același timp absenți (pierduți în gândurile noastre...).

Atenția începe printr-un proces pasiv, prin recepția scurtă și neclară a unei multitudini de molecule și de raze care bombardează încontinuu receptorii senzoriali din corpul nostru, specializați în recepționarea informațiilor din mediul exterior sau interior. Creierul nostru tratează atâtia stimuli câți are posibilitatea să trateze.

Anumiți stimuli se evidențiază din lot printr-o triere savantă realizată de către creier. Percepțiile declanșează acțiuni, conexiuni mintale sau motrice, reorientarea sau rafinarea percepțiilor. Vom vedea ulterior că trierea se programează prin legăturile dintre diferitele funcții ale creierului, de la cele mai instinctive și inconștiente până la cele mai raționale și mai conștiente. Întregul efort de atenție (focalizarea), legat de sistemele de percepție și de motoarele de evaluare, de memorie, duce la activitatea neuronală, la activitatea conștientă.

## Rolul vârstei și al temperamentului

Luăți orice copil care știe să meargă, cu vârsta cuprinsă între 2 și 3 ani, și duceți-l pe stradă. Lăsați-l să meargă singur. Ce se întâmplă? Veți constata că, pentru a proteja copilul de toate pericolele orașului, îl veți ajuta să își folosească atenția: să se oprească pe marginea trotuarului și să privească la stânga, la dreapta, să respecte culoarea

semaforului, să evite mizeriile aruncate pe jos, să îi spună bună ziua doamnei (pe care nu o văzuse, era un camion de gunoi mai interesant puțin mai departe), să nu adune pietricele frumoase de pe jos, deoarece sunt murdare etc. Încercați doar timp de câteva momente să vă poziționați la nivelul acestui copil, în mintea lui, cu centrele sale de interes și veți constata că atenția adultului și atenția copilului la diferite vârste sunt total diferite.

Nu îi putem cere unui copil de 18 luni același tip de atenție pe care o cerem unui copil de 6 ani. Argumentul de bun-simț nu este destul de bine evidențiat. De câte ori am văzut părinți care se enervează pentru că un copil nu stă locului? Uităm prea des că temperamentul copilului influențează modul în care acesta acordă sau primește atenție. Nu depinde doar de educația primită.

**Stilul de atenție al unui copil este asemănător comportamentului său într-un magazin cu jucării. Unii copii au nevoie de timp pentru a atinge și pentru a examina fiecare jucărie una câte una, în timp ce alții sunt atât de ambalați încât vor să atingă cât mai multe jucării simultan.**

## Atenția educată

Ce este cel mai oripilant pentru dumneavoastră: această șosetă, aruncată în mijlocul holului. De ce Jules nu o aruncă în coșul cu rufe murdare? El nu înțelege că pentru dumneavoastră este important, că vă place să aveți casa ordonată?

Dar, în schimb, ați văzut zilele trecute cum Jules a lăsat o doamnă în vârstă să înainteze încet pe trotuar, în ciuda dorinței sale de a se da cu skateboardul? El a așteptat cu răbdare să o poată ocoli pe doamnă în siguranță.

Este o funcție vitală necesară pentru supraviețuire, părinții îi ghidează pe copii pentru a-i ajuta ulterior să se descurce

### Observați-vă copilul

Pentru a vedea dacă are o lipsă de atenție în procesul de învățare, observați-vă copilul în timp ce își face temele.

- Ridică privirea la fiecare zgomot, la fiecare mișcare.
- Face zgomot într-un mod necontrolat, spre exemplu, lovește în mod regulat stiloul de masă sau bate din picior.
- A citit o pagină sau două, gândindu-se la altceva, astfel că nu are habar ce a citit.
- El spune că a ascultat, dar este incapabil să spună despre ce este vorba și nu a reținut nimic.
- Îi este greu să se concentreze asupra lecțiilor deoarece i se învârt ideile în minte.
- Se ambelează când are ceva de făcut (o compunere): un surplus de entuziasm, cu o revărsare de idei care generează un nivel de excitație internă incompatibil cu continuarea muncii în sine.
- Răspunsul pe care îl oferă nu are nicio legătură cu întrebarea care i-a fost adresată, uită enunțul (sau o parte a lui).

### Către ce să își îndrepte atenția

A controla intrarea informațiilor printr-un proces de selecție va facilita tratarea ulterioară a informațiilor: focalizarea asupra unui singur aspect la un moment dat nu face posibilă saturarea memoriei de lucru, care este limitată ca durată și capacitate. O sarcină împărțită în elemente mici succesive va fi mult mai ușor de controlat.

Păstrați-vă în memorie „ce, cine, când, de ce?” pentru a-i explica copilului dumneavoastră direcția în care trebuie să își îndrepte memoria.

| Ce?     | Cine?    | Când?          | De ce?              |
|---------|----------|----------------|---------------------|
| Mesaj   | Eu       | Atunci când    | Pentru a putea      |
| Cuvinte | Tu       | cineva mi se   | executa o sarcină   |
| Emoție  | Cel care | adresează      | Pentru a înțelege   |
| Gest    | se mișcă | Când sunt date | Pentru a memora     |
|         |          | instrucțiuni   | Pentru a fugi sau   |
|         |          | Când sunt      | pentru a mă proteja |
|         |          | interpelat     |                     |

## DE REȚINUT DIN ACEST CAPITOL

Creierul nostru nu poate să trateze toate informațiile care ajung la el. Capacitatea de selecție este complexă.

Atenția se educă și se formează.

Utilizat în procesele de învățare, gestul mental al atenției duce la o existență în mintea noastră, prin imagini, prin sunete, prin cuvinte, prin emoții și se conectează la legăturile memoriei.

Vă pot alerta referitor la lipsa de atenție a copilului dumneavoastră următoarele semne:

- încetineala cu care se lansează în îndeplinirea unei sarcini;
- dificultatea de a rezista în fața solicitărilor venite din jurul său;
- dificultatea de a rezista în fața propriilor preocupări (griji, îngrijorări, stări de visare, diferite dorințe);
- dificultatea de a rămâne mult timp concentrat;
- lipsa de memorie;
- faptul că adesea este distrat.