

Séverine Lambert

Jocuri și activități pentru dezvoltarea atenției și concentrării

Ilustrații: Lucia Calfapietra

Traducere din limba franceză: Daniel Voicea



București, 2025

CUPRINS

INTRODUCERE

Cine sunt?	4
De ce această carte?	4
Pentru cine?	5
Ce instrumente ne ajută copilul?	6
Concepție și metodă	6
De ce jocuri?	6
Să ne pregătim pentru ședință	7

Cheia nr. 1 Diferitele forme ale atenției

Și concentrarea în toate acestea?	8
Care sunt diferitele forme ale atenției?	8
Și funcțiile executive în toate acestea?	9

Cheia nr. 2 Mediul înconjurător

Somnul	10
Ecranele	12

Cheia nr. 3 Importanța reperelor spațio-temporale

Cheia nr. 4 Conștiința corpului

Recentrarea corporală	14
Recentrarea psihologică	15



JOCURILE

nr.1	Topul invențiilor	16
nr.2	Uită-te încotro mergi!	18
nr.3	Jocul atenției	20
nr.4	Haina misterioasă	22
nr.5	Drept la țintă	24
nr.6	M-ai văzut?	26
nr.7	Copacul majestuos	28
nr.8	Jocul poruncilor	30
nr.9	Scurt pe doi!	32
nr.10	Decodor	34
nr.11	Pasează clătita	36
nr.12	Circuitul temelor	38
nr.13	Pregătește-ți valiza	41
nr.14	Animăluțe haioase	44

CONCLUZIE	46
------------------------	----

Bibliografie	47
--------------------	----

MATERIALE	paginile 49 - 80
------------------------	------------------

Diferitele forme ale atenției

Atenția este un termen care, datorită complexității sale, nu are cu adevărat o definiție unanim acceptată. La bază, ea servește drept filtru automat a ceea ce ne înconjoară (mediu înconjurător vizual, sonor, olfactiv...), ne ajută să analizăm informații și să ne canalizăm spre un scop precis.

Pe scurt, atenția este o capacitate de a fi selectivi și a ne concentra pe ceea ce dorim să primim. Astfel, dacă e semnalată o problemă de atenție, nu vorbim de o lipsă de atenție, ci de o orientare greșită ori de o conștientizare deficitară a atenției.

Ce rol are concentrarea?

Vorbim în mod succint de atenție și ne referim la concentrare, și viceversa. Chiar dacă aceste două noțiuni se completează, ele rămân diferite. Atenția permite construirea concentrării. Concentrarea nu este automată, din acest motiv presupune un semnificativ consum de energie. Este o focalizare de energie pentru îndeplinirea unei anume sarcini. Ne blochează conștiința în fața a tot ce ne poate distra mîntea de la sarcină. Este, așadar, limitată și foarte dependentă de motivație. Concentrarea este cunoscută mai ales pentru că lipsește, dispare, se întrerupe sau ne deconectează corpul, ochii și urechile de clipa prezentă. Astfel, atenția în sens larg nu este atât de naturală; ea trebuie să fie dezvoltată și exersată. Este cu precădere pusă la încercare de prea multă dispersie. Este precum o mică „Alice în țara minunilor” care, pentru că se plictisește cu sora ei și nu face nimic, se va îmbarca într-o lume în care va trece de la un personaj la altul fără să aibă cu adevărat o linie directoare.

Care sunt diferitele forme ale atenției?

→ **Atenția selectivă** este capacitatea de a răspunde în mod selectiv unei singure surse de informații (vizuale sau auditive), printre altele. Ea servește pentru controlul interferențelor și permite filtrarea distractorilor* pentru a ne focaliza numai asupra informațiilor pertinente.

În existența cotidiană școlară a copilului dumneavoastră, ea îl ajută, de exemplu, să-și repereze greșelile ortografice, să caute un cuvânt anume într-un text, să asculte profesora mai degrabă decât pe colegul care nu urmărește lecția.

→ **Atenția voluntară** este capacitatea de a angaja și menține o atenție într-un context de monotonie sau de vigilență în mod prelungit. Este dependentă de o capacitate de a urmări și a actualiza informații, dar și de a angaja un efort cognitiv mai mult sau mai puțin costisitor. Este, așadar, puternic tributară oboselii, motivației și plictiselii.

* Care îndepărtează atenția și gândurile de la anumite preocupări (n.t.).

În **existența cotidiană școlară a copilului dumneavoastră**, ea îl ajută, de exemplu, să asculte și să încerce cursul istoriei până la sfârșit, să-și înceapă și să-și termine toate temele într-un timp rezonabil. Sau, pur și simplu, să citească un capitol dintr-o carte.

➔ **Atenția distributivă** este capacitatea de a efectua sarcini multiple și a ne putea împărți atenția în mai multe acțiuni în același timp. Ajută mult la randament și la urmărirea orei în clasă. Datorită acestui fapt, poate fi destul de costisitoare din punct de vedere cognitiv.

În **existența cotidiană școlară a copilului dumneavoastră**, ea îl ajută, de exemplu, să asculte dascălul și să-și scrie temele, să-l asculte pe colegul din stânga observând, totodată, ce face colega din dreapta.

Și funcțiile executive în toate astea?

În modelele cognitive, atenția și funcțiile executive sunt strâns legate. Funcțiile executive permit reglarea gândurilor și comportamentelor noastre în mod intențional pentru a atinge un scop. Sunt determinante în capacitățile atenționale. Schematic, există două mari familii de funcții executive.

➔ **Cele calde:** sunt legate de capacitatea noastră de adaptare și de autoreglare, precum raportul cu celălalt (abilități sociale), capacitatea de reglare a emoțiilor și luarea deciziilor.

➔ **Cele reci:** ele intervin în implementarea acțiunii și corespund cu 3 procese mari:

- **planificarea și strategiile organizaționale** permit ducerea la bun sfârșit a unei acțiuni. În școlaritatea copilului dumneavoastră, ea intervine în organizarea materialului său, în ierarhizarea agendei sale, în eficientizarea timpului (realizarea unei planificări);
- **flexibilitatea mentală** intervine în capacitatea de a ne adapta la schimbare, de a ne adapta la celălalt și a vedea lucrurile dintr-un alt unghi. În școlaritatea copilului dumneavoastră, ea este esențială ca să facă legături între teorie și practică, să-și revizuiască exercițiul căutând alte soluții;
- **inhibiția** ne ajută să rezistăm tentației, să cugetăm înainte de a acționa, să stopăm un comportament nepotrivit și să reglăm emoția. În școlaritatea copilului dumneavoastră, ea îi permite să asculte cerința până la capăt, să nu reacționeze excesiv în fața unui eșec sau la refuzul unei cereri, să-și aștepte rândul.

Memoria de lucru: o funcție transversală

Memoria de lucru este un suport limitat de câteva informații, care permite să se primească informații și să fie utilizate sau transformate. În școlaritatea copilului dumneavoastră, este indispensabilă în activități precum lectura sau calculul, pentru a gestiona totalitatea informațiilor din cerință.


Pentru aprofundare, vă recomand să vă raportați la o sinteză despre neuropsihologie și adaptările utile pentru copiii de vârstă școlară: *Pédagogie et neuropsychologie/Pedagogie și neuropsihologie*, de Rémi Samier și Sylvie Jacques, al cărei link figurează la sfârșitul lucrării (pagina 47).

Mediul înconjurător

Dificultățile de atenție și concentrare sunt foarte adesea dependente de obiceiuri ale mediului înconjurător foarte cronofage și uneori iraționale. Dacă timpul alocat somnului sau ecranelor ne afectează nevoile vitale, este urgent să reacționăm, în caz contrar riscăm să ne dezorganizeze existența cotidiană și să devină inamicul nr. 1 al atenției.

Somnul

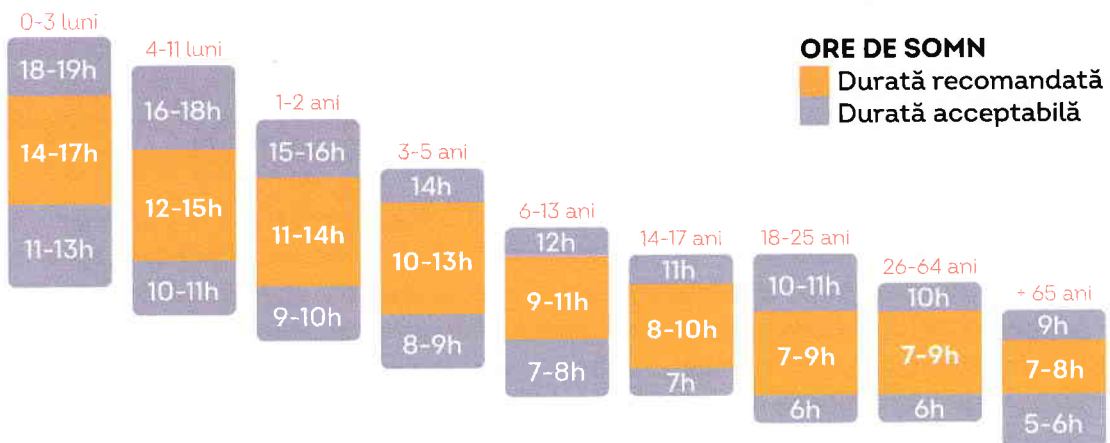
Legătura între atenția-concentrare și calitatea-cantitatea somnului este evidentă. Cu toții am avut deja experiența amară ca adulți: vigilența ne scade, suntem mai iritabili și mai puțin înclinați spre un efort cognitiv. Dincolo de acest aspect pur factual, somnul este necesar maturizării neuronale și optimizării capacităților noastre cognitive precum atenția-concentrare. Ea favorizează și integrarea experiențelor noastre și deci a învățărilor noastre de zi cu zi. Este de ajuns să spunem că somnul este esențial pentru copilul dumneavoastră.



Pentru mai multe detalii,
consultați studiile recomandate
de specialiști, raportate la
vârsta copilului, și respectați
programele propuse.

De aceea este important să stabiliți obiceiuri sănătoase copiilor foarte devreme: program regulat, respectarea numărului de ore de somn, fără ecrane seara... Și nu lipsesc recomandările despre ora de culcare. Cele mai realiste sunt cele de la *National Sleep Foundation* - o organizație americană de caritate care distinge durata recomandată de durata acceptabilă, în carență sau exces, ceea ce le permite părinților să anticipeze ora de culcare ca să atingă nivelul optim, dar și să identifice o eventuală tulburare de somn (hiper sau hiposomnie) și să consulte un specialist.

Somn recomandat



Sursă: National Sleep Foundation

Un copil care are un timp suficient de somn reparator este un copil care-și consolidează lucrurile învățate și nu arată semne de oboseală care să-i perturbe calitatea atenției și menținerea concentrării. Ora de culcare este decisivă pentru adormire, dar uneori poate fi sursă de conflict. Un studiu a demonstrat că 54% dintre părinți sunt ascultați atunci când dau sfaturi despre ora de culcare unui copil (mai ales adolescenților), 21% mai stau încă o oră în raport cu programul recomandat și 25% nu sunt ascultați.

Tulburarea de somn face parte din lista comorbidităților (tulburări asociate) din tulburările de dezvoltare neurologică și cu precădere la copiii cu ADHD. Se remarcă o rapidă desincronizare a ceasului biologic, care este cu atât mai accentuată în timpul izolării: luminozitatea ecranelor, lipsa exercițiilor fizice, puține activități sociale, mese neluate la timp. Indicatorii aceștia au determinat profesioniștii să sensibilizeze familiile și copiii lor.

Ecranele

Nu se cunoaște cu adevărat impactul ecranelor asupra capacităților atenționale sau, mai bine zis, datele sunt relativ contestabile din punct de vedere științific. Un articol publicat în 2017* a încercat totuși să adune studii demonstrând relația de tip cauză-efect dintre timpul de expunere la ecrane și dezvoltarea tulburărilor atenționale la copii. Dacă timpul alocat ecranelor se lungeste, timpul necesar formării gândurilor sau calitatea atenției copiilor se diminuează.

Să ținem bine minte recomandările *Înaltului Consiliu de Sănătate Publică*: fără ecrane înaintea vârstei de 3 ani, fără ecrane în camera de dormit și să închidem ecranele cu cel puțin o oră înainte de culcare, să însoțim consumul de ecran și conținuturile (deschidere progresivă, pentru fiecare grupă de vârstă, a canalelor pe ecranele smartphone-urilor, TV, jocuri video, rețele sociale) pentru a găsi cel mai bun echilibru între a permite, a interzice și limita timpul de utilizare pentru a consacra timp altor activități. În mod arbitrar, recomand: nimic înainte de 3 ani, 25 de minute între 3 și 6 ani, 45 de minute între 6 și 9 ani, 60 de minute între 9 și 12 ani și 90 de minute maximum după 12 ani pe zi. Să reamintim și alte sfaturi foarte simple, precum cele ale lui Sabine Duflo referitoare la cei 4 timpi fără ecrane: nu în cameră, nu dimineața, nu în timpul meselor, nu înainte de culcare.

Regăsim în egală măsură multe argumente avansate, dar menționăm că, în principal, ceea ce este de impact asupra menținerii atenției la un copil este lipsa de interacțiune părinți-copii. Copiii părinților foarte conectați sau adesea foarte solicitați și rupți de lume în interacțiunea lor sunt cel mai puțin curioși de mediul lor înconjurător.

Cu toate acestea, în calitate de părinți, „să conștientizăm care este consumul real de ecran reprezintă primul pas spre vindecare”**. Bunul-simț este vital: să petrecem timp pe ecrane înseamnă că nu petrecem timp în altă parte. Mereu cu ochii în ecran înseamnă un copil care deschide ochii în somn!

Sfaturi referitoare la somn și ecrane

- Structurați timpul de joc la maximum: „Te joci de la 17:15 la 17:30”.
- Structurați ora de culcare: „Îți cer să te culci la 20:30”.
- Folosiți treziri adaptate copiilor cu un simulator al răsăritului.
- Păstrați un ritm al zilei: treziri regulate, 3 mese pe zi cu orare regulate.
- Păstrați o igienă de viață regulată: ne îmbrăcăm ziua și ne punem o pijama noaptea.
- Efectuați o activitate sportivă ziua, dar reveniți la momente calme seara.
- Închideți ecranele cu două ore înainte de culcare.
- Dormiți în întuneric (lumina inhibă secreția de melatonină).
- Prevedeți agende ale somnului sau consultații în situații mai serioase.

* Kostyrka-Allchome, K., Cooper, N. & Simpson, A., *Relația dintre expunerea la televizor, cogniția și comportamentul copiilor: o revizuire sistematică/The relationship between television exposure and children's cognition and behaviour: A systematic review/Developmental Review*, 44,19-58, 2017 (n.a.).

** De Pomereu, Anne, *À la reconquête de notre attention*, Paris, JC Lattès, 2021 (n.a.).

Importanța reperelor spațio-temporale

Noțiunile de timp și spațiu sunt construcții sociale complexe ancorate în viața noastră socială. Or, la un copil, noțiunile acestea sunt bine definite. Să aștepte cinci minute sau cinci ore înseamnă strict același lucru. Dimensiunile acestea trebuie, așadar, structurate și trec printr-o învățare oferită la școală, apoi reluată acasă. Dacă reperele acestea nu se instalează bine, pot avea consecințe nefaste asupra organizării și motivației. Iată condițiile prealabile referitoare la timp și spațiu, preluate de către Educația Națională.

Să stabilim repere în timp este destul de dificil întotdeauna, deoarece, adesea, ceasul nostru intern este desincronizat în privința timpului liniar. Oferind o definiție și sens unui copil pentru ceea ce înseamnă 3 sau 20 de minute, îi întăriți eficacitatea, îl ajutați să mențină efortul de atenție și să reduceți fenomenele de plictiseală.

- ➔ **Pentru o atenție mai ușor de angajat la lucru și un efort care se menține în timp, prevedeți sesiuni de lucru bine definite cu el: preveniți-l cu 5 minute înainte și definiți împreună durata acceptabilă de concentrare (chiar dacă nu are întotdeauna noțiune despre asta). Este sigur că va fi mai implicat și el este cel care o fixează. Pentru unul foarte mic, puteți folosi trucul celor 3 minute: 3 minute de lucru/3 minute de pauză și tot așa, până la sfârșitul sarcinii.**
- ➔ **Pentru o mai bună eficacitate a unei acțiuni care se prelungește (exemplu, dușul sau micul-dejun): definiți un suport exterior care va fi un marcator al timpului, ca o melodie (ea durează, în general, 2-3 minute). Astfel, dușul poate dura 3 cântece, un mic-dejun 5 sau 6 minute. Alegând un playlist, copilul va ști pe ce cântec trebuie să fi mușcat cel puțin o dată din tartina lui și că începutul ultimului cântec/ultimei muzici anunță sfârșitul micului-dejun. Astfel, favorizând o mai bună organizare spațio-temporală, vă veți învăța copilul să-și mențină efortul în timp, să-și prioritizeze sarcinile și să-și organizeze acțiunile în timp ca să fie eficient.**

Conștiința corpului

Și despre modul său de funcționare: recenterarea pe sine

Un reflex necesar de dezvoltat la copii în fața problemelor de atenție este recenterarea pe sine, ajutându-l să capete conștiința propriului corp, al modului său de funcționare și a ceea ce-l înconjoară. Există numeroase lucrări și tehnici care să-l ajute să se recentreze pe sine, atât din punct de vedere fizic, cât și psihologic.

Recenterarea corporală

Deplina conștiință este una dintre tehnicile cele mai cunoscute de către marele public. Ea favorizează conștientizarea momentului prezent, fără filtre și fără judecată. Utilizată adesea în consultație, ea rămâne destul de dificil de aplicat la copil, căci este adesea percepută ca fiind prea pasivă. Alte tehnici, mai active, precum *brain gym*, permit și un lucru cu momentul prezent. Tehnica aceasta are drept interes reechilibrarea comunicării între corp și funcțiile cognitive grație unor exerciții motorii simple și repetate des. Ea favorizează, așadar, percepția lucrului în care ne angajăm, precum efortul și menținerea sa. Toate exercițiile acestea ajută la recenterarea asupra propriului corp și la reducerea a ceea ce se numește dispersie.

→ CE ESTE DISPERSIA?

Dispersia înseamnă „să fii cu mintea în toate părțile”. Ea poate fi de natură corporală, precum și atențională, și este legată de o lipsă de organizare și de conștiință a corpului și a atenției sale.

Astfel, asupra acestor chestiuni de activități atenționale, este necesar să ne punem problema acestui moment prezent, dar și să percepem ce suntem și ce vrem sau putem să angajăm ca efort: lucrul este costisitor sau este simplu. Este cald sau rece.

→ CE ESTE DISTRAGEREA?

Distragerea se caracterizează printr-o focalizare a atenției asupra unor lucruri non-pertinente sau noi și atrăgătoare. Ea poate fi legată de mediul înconjurător (zgomotul aspiratorului), dar și psihică (ne gândim la ce am putea mânca diseară) și, în consecință, ne va „deconecta” de la ceea ce suntem pe punctul de a face.

Auzim frecvent la consultație: „Asta nu-l interesează!” Lipsa de motivație este adesea un argument care-i determină pe părinți să conchidă: „Nu vrea!” Dar poate?

Motivația este foarte mecanică: ne împinge să acționăm sau să ne comportăm într-un anumit mod. Foarte devreme, bebelușul este dotat cu o forță care-l împinge să facă lucruri, să învețe, să testeze. Apoi lipsa aceasta de motor vine să perturbe dorințele de a învăța, interesul și metoda. Or, ea se naște, înainte de orice, dintr-o nevoie și o disponibilitate atât fizică, cât și psihologică.

➔ **CE ESTE MOTIVAȚIA?**

O recunoaștem adesea, pentru că lipsește. Ne permite să îndeplinim anumite acțiuni sau să atingem anumite scopuri.

Este atașată adesea noțiunii de apetență și este puternic purtătoare de sens (are nevoie să înțeleagă ce trebuie făcut ca să existe).

*Ea are nevoie: de un **declanșator** (permițând trecerea dintr-o fază inactivă într-o fază activă, mobilizându-se fie prin corp, fie prin reflectare), de o **direcție** (să aibă un scop precis), de o **intensitate suficientă** și de **persistența efortului** pentru a-și atinge scopul. Are, așadar, o parte importantă asupra angajamentului și a menținerii atenției.*

Lucrările asupra gestionării mentale permit să se dea sens în ceea ce trebuie făcut: De ce învăț? Pentru ce? Cu ce? Cum?

Gestionarea mentală este o tehnică ce ajută copilul să înțeleagă gesturile mentale pe care le poate realiza pentru a fi eficient în procesul său de învățare. Ea aduce instrumente ludice pentru a învăța și favorizează dezvoltarea unui limbaj intern asupra propriului său mod de funcționare. Printre instrumente, regăsim componenta „atenție” și componenta „metacogniție”. Aceasta din urmă ne permite să reflectăm asupra modului nostru de a gândi. Despre componenta „atenție”, există un instrument numit „activare”, care favorizează controlul atențional, angajamentul și motivația. În cartea lor*, Rémi Samier și Sylvie Jacques favorizează faza aceasta de metacogniție în care pacientul conștientizează strategiile pe care le utilizează într-un joc și modul în care le va putea utiliza în viața sa cotidiană.

Cheile evocate în această primă parte reiau și cei 4 piloni indispensabili pentru a fi atenți, dar și pentru ceea ce Stanislas Dehaene** consideră ca fiind necesar pentru învățare: atenția, angajamentul activ (nu învățăm în pasivitate), întoarcerea la greșeală, somnul pentru consolidare. Ele vă vor ajuta, sper, să plasați fundamentele importante pentru a vă ameliora cotidianul, dar și să înțelegeți mai bine tot ceea ce este relevant pentru copilul dumneavoastră, și vă vor permite să-l însoțiți pentru o mai bună conștientizare a capacităților sale de atenție și concentrare.

* Samier Rémi și Jacques Sylvie, Dezvoltarea cognitivă prin joc: *Înțelegerea importanței jocului pentru întărirea funcțiilor cognitive și de execuție/ Le développement cognitif par le jeu: Comprendre l'importance du jeu pour renforcer les fonctions cognitives et exécutives*, Paris, Éditions Tom Pousse, 2021 (n.a.).

** <http://parisinnovationreview.com/article/les-quatre-piliers-de-lapprentissage-stanislas-dehaene#:~:text=Les%20sciences%20cognitives%20ont%20identifi%C3%A9,%2C%20et%20enfin%2C%20la%20consolidation> (n.a.).