Ασκήσεις Μνήμης Συγκέντρωσης και Προσοχής

Στην γνωστική ανάπτυξη του παιδιού η **συγκέντρωση/προσοχή**, η **μνήμη** και η **ανάπτυξη των μαθησιακών δεξιοτήτων** αλληλοεξαρτώνται και αναπτύσσονται αρκετές φορές παράπλευρα. Μέσα από τις παρακάτω ασκήσεις στόχος είναι η αύξηση της ικανότητας συγκέντρωσης/προσοχής και παρατηρητικότητας, κάτι που με την σειρά του θα υποβοηθήσει και την μνημονική ικανότητα του παιδιού. Στο παρόν βοήθημα θα δώσουμε ενδεικτικά ορισμένες ασκήσεις που αφορούν καθαρά την συγκέντρωση και παρατηρητικότητα του παιδιού. Σε μεταγενέστερη αναφορά μας θα εστιαστούμε και σε ασκήσεις που αφορούν την μνημονική ικανότητα.

Άσκηση 1: Βρες τις διαφορές

Η κάθε εικόνα έχει 8 διαφορές. Μπορείς να τις βρεις; Δεν ξέρω εάν θα σου είναι τόσο εύκολο, σίγουρα όμως θα είναι πολύ διασκεδαστικό ιδιαίτερα όταν η μαμά ή ο μπαμπάς δεν θα μπορεί να τις βρει και θα ζητά την βοήθειά σου.

Αντρέας Χαραλάμπους (Λογοθεραπεία)

<u>Άσκηση 2: Σε ποιο δάχτυλο σε άγγιξα;</u>

- Σε αυτή την άσκηση λέμε στο παιδί να ανοίξει τα δάχτυλά της μίας παλάμης, ακουμπώντας τα στο τραπέζι. Εμείς τοποθετούμε ένα εμπόδιο (όπως ένα βιβλίο ή ένα χαρτόνι) στον καρπό του παιδιού με τρόπο που να μην βλέπει τα δάχτυλά του. Ακολούθως ακουμπάμε σε ένα από τα πέντε δάχτυλα του παιδιού και το παιδί πρέπει να μας δείξει σε ποιο δάχτυλο το ακουμπήσαμε.
- Ο βαθμός δυσκολίας μεγαλώνει όταν ακουμπάμε 2 δάχτυλα ή και 3.
- Εάν θέλουμε να αυξήσουμε ακόμη περισσότερο το βαθμό δυσκολίας, τότε λέμε στο παιδί να τοποθετήσει στο τραπέζι και τις δύο παλάμες και το ακουμπάμε στα δάχτυλα και των δύο χεριών
- Εάν το παιδί δυσκολεύεται αρκετά, τότε ακουμπώντας το βάλτε περισσότερη πίεση αλλά και διάρκεια στο άγγιγμα.

Άσκηση 3: Χειλιανάγνωση

- Απλή άσκηση αλλά με αυξημένο βαθμό δυσκολίας
- Λέμε στο παιδί να δώσει όλη του την προσοχή στο στόμα μας και να προσπαθήσει να καταλάβει ποια λέξη προσπαθούμε να πούμε.
- Εμείς φυσικά λέμε την λέξη στόχο χωρίς ήχο.
- Προσπαθούμε να είναι λέξεις από το καθημερινό λεξιλόγιο του παιδιού και όχι ιδιαίτερα μεγάλες.
- Μερικές από αυτές τις λέξεις θα μπορούσαν να είναι: μαμά, παπάς, μήλο, νερό, μπάλα, πάνω, έλα, φώτα, παγωτό, φαγητό, μολύβι, σαπούνι κ.λπ.
- Εάν δυσκολεύεται αρκετά το παιδί, τότε αφήνουμε ανεπαίσθητα κάποιους ήχους να ακουστούν. Μην ξεχνάμε ότι στόχος είναι να κεντρίσουμε το ενδιαφέρον του παιδιού και να προσπαθήσουμε να το κρατήσουμε σε αυτή την εγρήγορση, για εύλογο χρονικό διάστημα, ανάλογα πάντοτε με τις δυνατότητες του κάθε παιδιού.
- Για όλες τις ασκήσεις βοηθητικό είναι να γνωρίζει το παιδί πότε ολοκληρώνεται μια άσκηση. Για αυτό χρησιμοποιώντας την φαντασία μας εντάσσουμε την κάθε άσκηση σε ένα παιχνιδάκι. Για παράδειγμα: Κάθε φορά που βρίσκεις μία λέξη πετά μία μπαλίτσα σε ένα καλάθι. Μόλις πετύχεις 3 ή 5 καλάθια έχεις ολοκληρώσει τον στόχο σου.

Άσκηση 4: Κλείνω τα μάτια ανοίγω την φαντασία

- Αρχικά σε αυτή την δραστηριότητα λέμε στο παιδί να κλείσει τα μάτια και να προσπαθήσει να καταλάβει τι του έχουμε βάλει να γευτεί στο στόμα.
- Χρησιμοποιήστε απλά καθημερινά φαγώσιμα (νερό, χυμό, φρούτα, κάποιο φαγητό, κάποιο γλυκό, ένα κουλούρι, ψωμί κ.λπ.)
- Ακολούθως του ζητάμε να μας περιγράψει πως κατάλαβε αυτό που γεύτηκε. Εάν ήταν δηλαδή ξινό ή γλυκό, ζεστό ή κρύο, τραγανό ή μαλακό κ.λπ. Μην διστάσετε να δώσετε στο παιδί και την δική σας ιδέα.
- Στο επόμενο βήμα «ανοίγουμε την φαντασία». Προσπαθήστε να σκεφτείτε πως είναι ένα, για παράδειγμα φρούτο, χωρίς να το δοκιμάσετε. Σκεφτείτε ότι το μασάτε, τι νιώθετε στην γλώσσα στα δόντια, στον λαιμό. Μπορεί να είναι κάτι που κολλά στα δόντια, κάτι που μας πάγωσε τον λαιμό, κάτι που είναι πολύ ζουμερό. Προσθέτουμε επίσης και επιπλέον στοιχεία. Π.χ. πως ήταν την ώρα που έβγαζα την φλούδα με τα χέρια. Πως ήταν το έπλενα ή το έκοβα με το μαχαίρι…
- Δοκιμάστε το, μην απογοητευτείτε και μην τα παρατήσετε. Είναι κάτι που θα βοηθήσει και τους «μεγάλους» να συγκεντρώνονται και να εστιάζουν την προσοχή τους σε μεγαλύτερο βάθος και με μεγαλύτερη λεπτομέρεια στο αντικείμενο του ενδιαφέροντός τους.
- Κάποτε ρώτησαν ένα γνωστό μαραθωνοδρόμο, τον Jim Thorpe, τι είναι το πιο σημαντικό πράγμα που κάνει πριν τον αγώνα. Τους απάντησε «Για 2,3,4 ημέρες βλέπω την όλη διαδρομή, με την φαντασία μου, με όσες παραπάνω λεπτομέρειες μπορώ, σε

σημείο που στον αγώνα η κούραση , ο ιδρώτας και άλλα εμπόδια μου δίνουν την εντύπωση ότι τα έχω ξαναζήσει και γνωρίζω τι πρέπει να κάνω. Οπόταν είμαι πολύ συγκεντρωμένος καθ' όλη την διάρκεια και σχεδόν τίποτα δεν με βρίσκει απροετοίμαστο».

<u>Άσκηση 5: Βρες το χωρίς να το δεις;</u>

- Σε μία σακούλα βάλτε αντικείμενα που ξέρετε από πριν ότι γνωρίζει καλά το παιδί (σοκολάτα, μολύβι, χτένα, ξύστρα, κλειδιά, καραμέλα, πιρούνι, κουτάλι κλπ). Ζητείστε του να βγάλει από τη σακούλα το αντικείμενο που ζητάτε χωρίς να βλέπει, βάζοντας το χέρι στη σακούλα. Εάν θέλετε να το κάνετε πιο πολύπλοκο, ζητήστε του με βάση τη χρηστικότητά του (πχ δώσε μου αυτό με το οποίο τρώμε τη σούπα).

ΚΑΛΗ ΔΙΑΔΚΕΔΑΣΗ!!!!!!!!!!!