

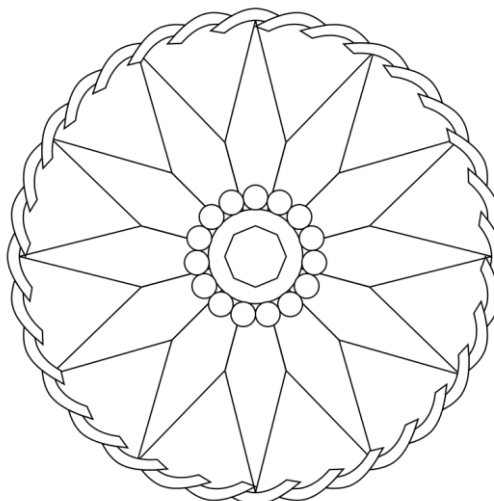
Dėmesio lavinimas

- **Mokymosi vietos sutvarkymas** – pirmas žingsnis geresnio dėmesio sukaupimo link. Darbo vieta turi būti patogi, tinkamai apšviesta. Aplink turėtų būti kuo mažiau pašalinių dirgiklių. Žaislus padėkite kitoje pusėje, kad netrauktų dėmesio. Televizorius, kompiuteris turėtų būti išjungti. Telefono garsas irgi išjungtas. Prisiminkite, kad klasė per pertraukas, virtuvė, autobusas, automobilis tikrai nėra tinkamos vietos mokslams...
- **Aplinkos garsai** – mokantis turėtų netrukdyti. Pasistenkite suteikti vaikui darbo vietą, kurioje nebūtų pašalinio triukšmo. Beje, mokslininkai nurodo, kad rami, pasikartojančių motyvų, be žodžių muzika gali būti naudinga. Ji sumažina nerimą, stresą, padeda labiau susikoncentruoti ties užduotimis.
- **Dienotvarkė.** Padėkite vaikui sudaryti savo dienotvarkę. Stenkitės, kad vaikas kiekvieną dieną panašiu metu keltųsi, valgytų, ruoštų namų darbus, pramogautų, eitų miegoti. Įsitinkite, kad vaikas turi laiko ne tik namų darbams, bet ir sau (daryti tai, ką jis pats nori) ir pakankamai ilgai miega.
- **Dalinkite užduotį etapais.** Vaikams bus daug lengviau susikoncentruoti, kai jie išmoks dalinti užduotis į mažesnius etapus. Efektyvu išjungti laikmatį ir tartis su vaiku būti susikaupusiam ties užduotimi, kol nesuskambės skambutis. Pradėkite nuo 10 – 15 min. Pvz., *10 min. be pertraukos skaityk knygą. 15 min. be sustojimo spręsk užduotis iš pratybų.* Vėliau po truputį ilginkite laikotarpį, stenkitės pasiekti 30 – 45 min. Suskambėjus žadintuvui 2 – 5 min. galima pailsėti ir vėl imtis laikmačio iššūkio.
- **Grynas oras ir judėjimas** taip pat daro teigiamą įtaką dėmesio lavinimui. Jei yra galimybė, prieš namų darbų ruošą naudinga pusvalandį pabūti lauke, pasivaikščioti arba pažaisti judriuosius žaidimus.
- **Drąsinimas** – pastebėkite vaiko pastangas, progresą. Pasidžiaukite, jeigu vaikas sugebėjo susikaupti, kad ir 1 minute ilgiau. Skatinkite žodžiais: *Tu gali. Tau pasiseks. Bus sunku, bet tu sugebėsi. Džiaugiuosi, kad susikaupęs atlikai užduotį.* Tai suteiks vaikui motyvacijos ir noro toliau stengtis.

Dėmesį lavina įvairūs smagūs žaidimai ir užduotėlės. Įtraukite jas į savo kasdienę rutiną. Keletas idėjų, kaip lavinti dėmesį.

- **Stalo žaidimai** – puiki dėmesio lavinimo priemonė. Tam tinka įvairiausi tradiciniai žaidimai: šachmatai, šaškės, dėlionės, atminties žaidimai (angl. k. *memory*), kuriose reikia rasti dvi vienodas korteles. Tik dauguma ir kitų populiarių žaidimų. Jeigu žaidimų vakaras taps šeimos tradicija, pamatysite, kad ir santykiai su vaikais taps šiltesni.

- **Mandalos** – tai centruotos, simetriškos kompozicijos, sudarytos iš įvairių geometrinių figūrų. Jos neretai siejamos su įvairių religijų (pvz., budizmo) tradicijomis. Manoma, kad jos padeda atskleisti savo vidines mintis, jausmus, padeda siekti asmenybės pilnatvės. Kadangi mandalos piešimas reikalauja didelio kruopštumo, jos gali pasitarnauti ir vaikų dėmesio lavinimui, emocijų, jausmų išraiškai. Mandalas galima rasti jau nupieštas ir tiesiog spalvinti norimomis spalvomis. Spalvinimui galima naudoti skirtingas priemones: tradicines (pieštukai, flomasteriai) arba pasitelkti kūrybiškumą ir atskiras mandalos dalis apklijuoti spalvotu smėliu, kruopomis ir pan. Žinoma, mandalas galima piešti ir patiems, stengiantis išlaikyti simetriją.



Knygynuose rasite spalvinimo knygelių. Mandalų pavyzdžius galite rasti internete:

- <http://www.cool-coloring-pages.com/mandalas/>
- Šiame puslapyje galima sukurti ir atsispausdinti savo mandalą: <http://www.colormandala.com/main/design>
- **Piešimas** – jeigu vaikas mėgsta piešti, paraginkite jį perpiešti konkrečius objektus, paskatinkite išžiūrėti į detales. Taip pat galima parodyti nesudėtingą piešinėlį, paprašyti gerai išžiūrėti ir paslėpus paprašyti nupiešti iš atminties.
- **Muzikos nagrinėjimas** – klausydami mėgstamų dainų paraginkite vaiką išgirsti instrumentus, panagrinėkite, kokius garsus girdite. Įsiklausykite į žodžius, o gal pavyks ir išsiminti dalį dainos? Toks dėmesingas klausymas padės vaikui koncentruotis ir per pamokas, kai pateikiamos užduotys žodžiu.
- **Lėtas valgymas** – prieš pradėdami valgyti, paskatinkite vaiką apžiūrėti maistą, pauostyti, lėtai paragauti ir pabandyti išskirti jaučiamus ingredientus, skonius. Taip vaikas mokysis įtraukti visus savo pojūčius.
- **Skaitymas** – labai svarbus mokant vaiką susikaupti. Jeigu vaikas nemėgsta skaityti, rinkitės knygas su gausiomis iliustracijomis, raginkite patį vaiką išsirinkti knygą. Perskaičius būtinai aptarkite, kokie buvo veikėjai, įvykiai, kas įdomaus buvo knygoje. Skatinkite vaiką išivaizduoti skaitomą tekstą, tai padės geriau suvokti ir išsiminti informaciją.
- **Surask raidę** – šiai užduočiai jums prireiks laikraščio, žurnalo arba lapo su tekstu ar atsitiktinai surašytomis raidėmis. Vaiko prašoma išsirinkti vieną ar dvi raides. Išsirinkus kuo greičiau išbraukti visas pasirinktas raides esančias tekste. Užduotį galima atlikti žodžiu, prašant perskaityti visus žodžius, kuriose yra nurodyta raidė. Naudinga, atlikus užduotį, vaiką paraginti peržvelgti, ar nieko nepraleido. Jeigu vaikas atranda bent dalį praleistų raidžių, pasidžiaugti, kad sugebėjo išsitaisyti, priminti, kad šis metodas veiksmingas ir tikrinantis namų ar klasės darbus.

a b c a e g a g t
a v v a a s c r y
k l m n a r v c
i a v e o d o a c

- **Dingę daiktai** – paprastas, bet vaikų mėgstamas žaidimas. Sustatykite ant stalo įvairių objektų (žaislų, puodelių, pieštukų ir pan.). Paprašykite vaiko gerai išžiūrėti. Maždaug po 30 s. paprašykite užsimerkti. Tuomet kelis daiktus pašalinkite arba apkeiskite vietomis. Atsimerkęs vaikas turėtų pasakyti, ko trūksta.

- **Labirintai** – vaikų mėgstama užduotis, padedanti susikaupti, išmokyti planuoti, apgalvoti savo ėjimus į priekį, lavina akių – rankos koordinaciją.

Šiose nuorodose rasite įvairaus sunkumo labirintų, kuriuos galima atsispausdinti:

- <http://www.fun-stuff-to-do.com/printable-mazes.html>
- <http://activities.raisingourkids.com/printable-mazes/>
- <http://www.printactivities.com/Mazes/More-Shape-Mazes.html#animal>



- **Skirtumų paieška** – skirtumų ieškojimas padeda mokyti susikonscentruoti, išmokyti susikaupti ties detalėmis, lavina gebėjimą nuosekliai nagrinėti vaizdinę informaciją, gerina erdvinį suvokimą. Be to, vaikai mokosi nepasiduoti, siekti užsibrėžto tikslo. Skirtumų paieškos užduotys būna skirtingo sudėtingumo, tad sudomins ir mažesnius, ir vyresnius.

Nuorodos į tinklapius:

- <http://www.spotthedifference.com/> – šiame tinklapyje rasite žaidimų, skirtų žaisti internetu. Kai kurios užduotys bus iššūkis ne tik vaikams, bet ir jų tėveliams.
- <http://www.neok12.com/games/photo-game/photo-game.htm>;
<http://www.learn4good.com/games/hidden-objects-puzzles/hardspotthedifference.htm> – sudėtingi skirtumų paieškos žaidimai, labiau tiks vyresniems vaikams, paaugliams.
- http://www.hellokids.com/r_1828/free-kids-games/find-the-differences/animal-difference-games - spausdinimui skirti skirtumų paieškos žaidimai, tinka jaunesniems vaikams.

- Lietuviški tinklapiai, kuriose sukaupta daug informacijos bei įdomių lavinimo užduočių:

- <http://lavinamukai.jimdo.com/sukaupos-ugdymo-si-priemon%C4%97s/d%C4%97mesio-lavinimas/>
- <http://pasvaliospecialistai.jimdo.com/naudinga-specialistams/%C4%AFdomu-vaikams/>
- <http://mudubudu.lt/vaikams>

Naudota literatūra:

Lair, S. (2001). *Atminties lavinimas*. Rosma

Lucas, W. R. (2003). *The creative training idea book: inspired tips and techniques for engaging and effective learning*. AMACOM

Oaklander, V. (2012). *Paslėpti lobiai: vaiko vidinio pasaulio žemėlapis. Žmogaus psichologijos studija*.