

Menys pantalles i més jocs que requereixen concentració ajuden a obrir la ment a nous estímuls

FAMÍLIA ÉS QUE NO ET CONCENTRES!



BERNAT COLL
Psicòleg

Eés curiós. Vivim en un món en el qual exigim als nostres fills que canviïn contínuament d'activitat i a ritme lleuger. “Bon dia! A esmorzar i a vestir-se ràpid que ja feim tard. Va, quedes a l'escola, et recull a l'horabaixa per dur-te al Conservatori. Berenar ja al cotxe, camina, que no ens endarremim. Ràpid cap a casa, que avui tens anglès. Vols la Play? D'acord, així aprofit per fer unes coses. Mentre sopam, pots veure aquella sèrie a la tele que tant t'agrada. Ara toca repassar l'examen de Socials. Però si sembla que estàs en els núvols... és que no et concentres!”

De veritat ens estranyam que no es concentrin? Avui dia, i cada vegada més, als centres educatius ens trobam amb molts nins amb problemes de concentració que no es poden diagnosticar de trastorn per dèficit d'atenció. I no obstant això, mostren de manera permanent una atenció difusa, poc centrada en les activitats acadèmiques, que els impedeix progressar com la resta dels nins i nines de la seva edat, tot i que la seva capacitat intel·lectual és normal. Moltes vegades són nins hiperestimulats, que tenen estructurada la seva vida al voltant d'un munt d'activitats extraescolars i esportives, cosa que els

fa estar sempre ‘com una moto’. Altres vegades es tracta de nins que abusen de les pantalles: un parell d'hores de videoconsola, tres de televisió, una estoneta de telèfon mòbil... i el món real resulta molt més avorrit que el virtual. I en moltes ocasions es dona una combinació d'ambdues circumstàncies: massa activitats estructurades i moltes hores de pantalla per ser assimilades per un cervell infantil en ple desenvolupament. Per ser justos, s'ha de matisar que de vegades aquesta atenció dispersa no es pot atribuir a cap de les circumstàncies anteriorment esmentades. Hi ha nins que reben pautes educatives correctes, però, sense saber-se gaire bé per què, són alumnes ‘inatents’. I això és un greu problema, ja que l'atenció és el procés que permet obrir les finestres del cervell als estímuls nous. Si les persianes estan tancaades amb pany i clau... aquí no hi ha qui aprengui.

COM AJUDAR DES DE CASA

Tot i que no hi ha fórmules màgiques, hi ha estratègies que sí que funcionen a l'hora de millorar el nivell d'atenció i concentració dels fills:

1. Descans suficient. Si un nin no dorm el que necessita, o el nivell d'activitat que li exigim està per sobre del desitjable, no serà capaç de concentrar-se en les tasques escolars. Fins i tot és possible que empri les hores de classe per descansar d'un ritme de vida massa frenètic. Els badalls continus solen donar-ne una pista.

2. Temps d'oci no estructurat. Els nins més petits necessiten hores cada dia per jugar de manera lliure, donant curs a la seva imaginació. I millor si és a l'aire lliure. Ja els exigim prou hores que estiguin asseguts en una cadira (això sí que és antinatural!). Els més grans també necessiten intercalar temps de relaxació entre els seus temps d'estudi (millor lluny de les pantalles).

3. Un bon ambient per a l'estudi a casa. Un lloc de treball aïllat, tranquil i sense interferències (la televisió, el telèfon mòbil o internet sense control no estan permesos) és fonamental.

4. Crear rutines i hàbits d'estudi. Si una persona s'acostuma a fer l'esforç de concentrar-se tots els dies a la ma-

teixa hora, al cap d'uns dies aconseguirà que la seva ment es centri amb més facilitat.

5. Marcar temps. Cal fixar-se un horari estructurat que combini el descans i l'estudi per mantenir al màxim nivell la concentració.

6. Organitzar el material. Aixecar-se a agafar la calculadora o haver de cercar una goma d'esborrar per tota la casa suposa una pèrdua del temps que és necessari evitar.

7. Centrar la ment. La concentració requereix un escalfament previ, de cinc o deu minuts, que pot consistir a ratllar lletres (triant-ne una o dues) d'un full de diari, fer sudokus, sopes de lletres, trobar les diferències... No demanis als teus fills que es concentrin en exercicis matemàtics després d'haver jugat durant hores a videojocs d'acció.

8. Intercalar matèries i activitats d'estudi. Dedicar tot un horabaixa a memoritzar pot resultar molt avorrit. És preferible combinar diferents activitats (exercicis de matemàtiques, elaboració de resums, disseny de làmines, etc.).

9. Recórrer a tècniques actives. Com el subratllat, esquemes... També resulta d'ajuda anar marcant a l'agenda les tasques programades i ja aconseguides.

10. I quan la concentració resulti impossible... el millor és rendir-se. Hi ha vegades que no es pot lluitar contra determinades idees, preocupacions o cavil·lacions que sorgeixen quan menys t'ho esperes. En aquest moment, el millor és tancar els llibres i permetre deu minuts de divagacions mentals o de breu passeig. Passat aquest lapsus, comença el temps (real) d'estudi.

ALGUNES CLAUS:

La concentració s'aconsegueix amb voluntat, organització, esforç, hàbits, rutines i mètodes d'estudi.

PER SABER-NE MÉS:

La lectura en veu alta de contes i llibres o els jocs de taula (cartes, escacs, trencaclosques, sudokus, sopes de lletres, etc.) són recursos molt útils per desenvolupar les habilitats de concentració i atenció. ✖



ISAAC BUJ