

**În cautarea atenției – jocuri,
metode, tehnici, strategii pentru
îmbunătățirea atenției**

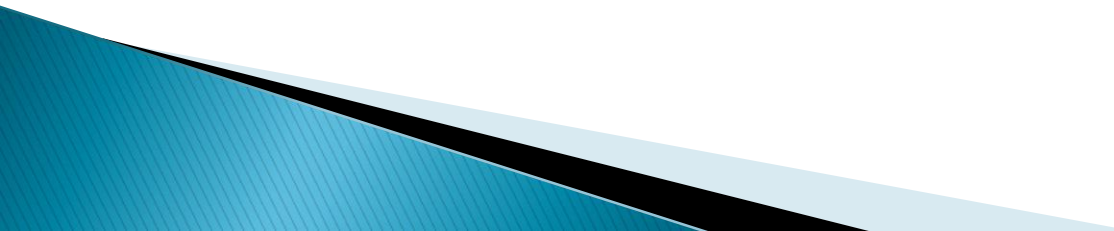
29.05.2025



Ce este atenția?

- ▶ **Capacitatea de a selecta și de a menține focusul pe un stimul sau activitate.**
- ▶ **Tipuri de atenție:**
 - **Voluntară / involuntară**
 - **Atenție susținută**
 - **Atenție împărțită**
 - **Atenție selectivă**

Importanța atenției

- ▶ **Fundament al învățării și dezvoltării cognitive**
 - ▶ **Corelată cu autoreglarea, succesul școlar și relațiile sociale**
 - ▶ **Precursor al controlului executiv**
- 

Etapele dezvoltării atenției

- ▶ **0-1 an: atenție involuntară, reacție la stimuli puternici**
- ▶ **1-3 ani: atenție scurtă (2-5 min), orientată spre interes personal**
- ▶ **3-5 ani: atenție voluntară, susținută 5-10 min**
- ▶ **6-10 ani: atenție selectivă și susținută**
- ▶ **11+ ani: control crescut, multitasking, autoreglare**

Atenția la preșcolari (3–6 ani)

- ▶ **Atenție de scurtă durată, influențată de emoții**
- ▶ **Ușor de distras, dar se dezvoltă prin jocuri structurate**
- ▶ **Activități recomandate:**
 - **Jocuri de memorie**
 - **Povestiri cu întrebări**
 - **Jocuri de atenție (Simon spune)**

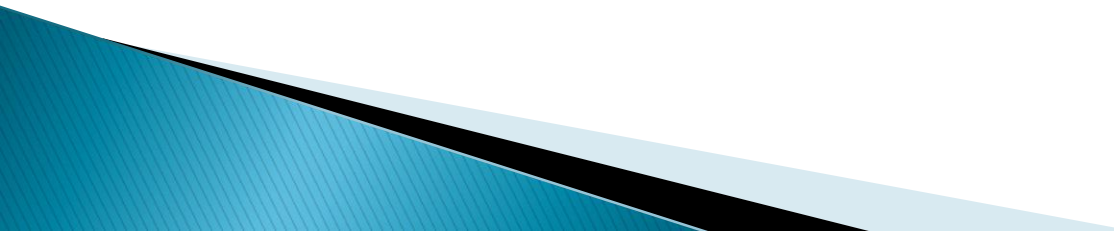
Atenția la școlari mici (6-10 ani)

- ▶ **Capacitate de a urma instrucțiuni în mai mulți pași**
- ▶ **Atenție susținută 20-30 minute**
- ▶ **Activități recomandate:**
 - **Sarcini logice**
 - **Jocuri de strategie**
 - **Activități artistice**

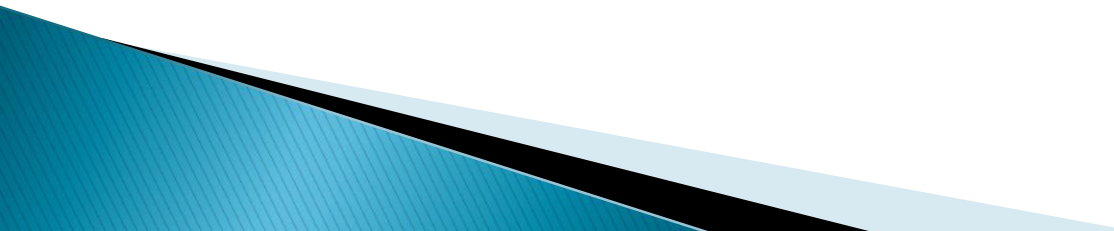
Atenția în adolescență (11–18 ani)

- ▶ **Concentrare extinsă, multitasking**
- ▶ **Influenta tehnologiei asupra atenției**
- ▶ **Sprîjin:**
 - **Planificare și prioritizare**
 - **Mediu fără distrageri**
 - **Pauze active**

Cum sprijinim dezvoltarea atenției?

- ▶ **Mediu calm și predictibil**
 - ▶ **Activități adaptate vârstei**
 - ▶ **Jocuri pentru atenție și memorie**
 - ▶ **Rutine și reguli clare**
- 

Factori care influențează atenția

- ▶ **Pozitiv: somnul la ore potrivite, alimentația echilibrată, jocul liber**
 - ▶ **Negativ: timpul petrecut în mod excesiv la ecrane, stresul și suprastimularea**
- 

Semnale de alarmă

- ▶ Este important ca adulții care interacționează cu copilul (părinți, educatori, profesori) să fie atenți la posibile semnale că dezvoltarea atenției nu urmează un curs tipic. Iată câteva semnale de alarmă:
- ▶ Dificultăți constante de concentrare la activități adecvate vârstei.
- ▶ Ușurință extremă în a fi distras, chiar și în medii calme.
- ▶ Necesitatea frecventă de a repeta instrucțiuni simple.
- ▶ Evitarea activităților care presupun efort mental susținut.
- ▶ Întârzieri în învățare sau dificultăți de integrare școlară.
- ▶ Comportamente impulsive, lipsă de autocontrol.
- ▶ Plângeri frecvente din partea adulților privind neatenția.
- ▶ Lipsa progresului în ciuda sprijinului oferit.

Aceste semnale nu indică automat o tulburare, dar pot justifica evaluări suplimentare din partea unui specialist (psiholog, psihopedagog, neurolog etc.).

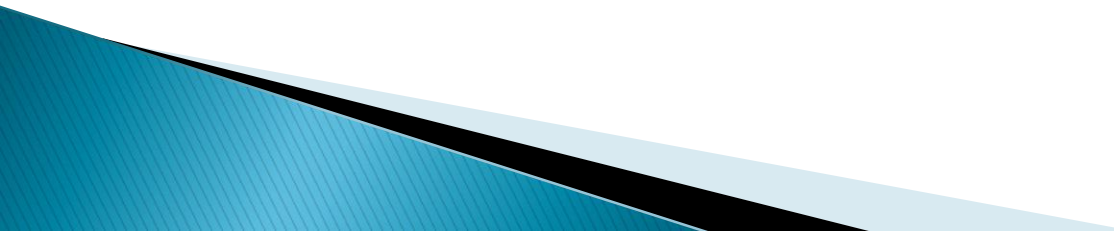
Strategii de dezvoltare a atenției

- ▶ Exerciții de mindfulness și respirație conștientă.

Ex. Respirația 4-4-4-4: Inspiră 4 secunde – Ține 4 secunde – Expiră 4 secunde – Ține 4 secunde. Repetă de 3-5 ori.

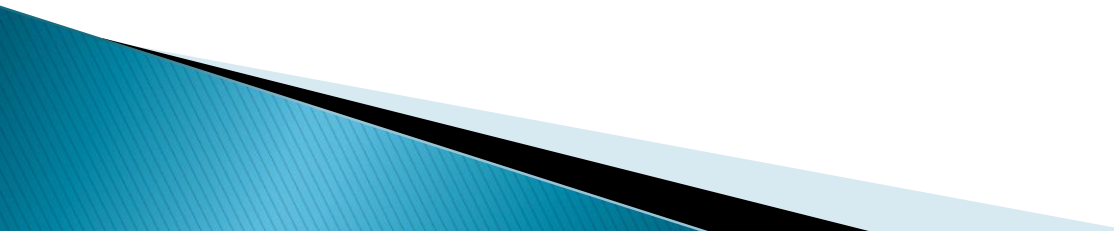
► Organizarea spațiului de lucru și a timpului

Exemple:

- **Cutii/sertare etichetate** pentru rechizite, jucării sau materiale școlare.
 - **Planner vizual**: Folosește un calendar săptămânal cu pictograme pentru activități (lecții, joacă, pauză etc.).
 - **Timer vizual**: Clepsidre colorate sau aplicații cu contor pentru timp de lucru și pauză.
 - **Zona „fără distrageri”**: colț dedicat activităților de concentrare, fără jucării/ecrane.
- 

▶ Jocuri cognitive (puzzle, sudoku, memorie)

Exemple:

- **Puzzle-uri tematice** (animale, hărți, personaje) – dezvoltă percepția vizuală și răbdarea.
 - **Jocuri de memorie:** carduri pereche (Memory), „Ce s-a schimbat?” (copilul observă obiecte apoi se face o modificare).
 - **Sudoku pentru copii:** variante cu imagini sau culori în loc de cifre.
 - **Jocul „Simon spune”:** exersează atenția și controlul impulsului.
- 

▶ Pauze scurte și activități interactive

Exemple:

- **Pauze de mișcare:** 2–3 minute de sărituri, întinderi, „dans pe muzică”.
- **Activități „energizante”:** jocuri de ritm, bătăi din palme, „reacționează la culoare” (roșu – stai, verde – sari).
- **Exerciții de coordonare:** desen cu ambele mâini, mers pe o linie imaginară.
- **Pauza „surpriză”:** copilul trage dintr-o cutie o activitate scurtă (ex: spune o ghicitoare, mimează un animal).

▶ Tehnica Pomodoro pentru gestionarea timpului

Exemple:

- **Pentru copii 5–7 ani:** 10 min activitate – 2–3 min pauză.
- **Pentru copii 8–12 ani:** 15–20 min activitate – 5 min pauză.
- **Instrumente utile:** aplicații Pomodoro pentru copii, ceas colorat sau timer digital cu alarmă prietenoasă.
- **Activitate + recompensă mică:** După 3 cicluri Pomodoro, copilul alege o activitate preferată (ex: joc, poveste, desen).

Concluzii

- ▶ Atenția se dezvoltă treptat
- ▶ Se susține prin joc, rutină și conectare afectivă
- ▶ Fiecare vârstă are nevoi specifice

prof. consilier școlar Pop Lenuța

