

ORIENTACIONS PER MILLORAR L'ATENCIÓ

Els nens que mostren dificultats especials en el control dels impulsos i en l'atenció són identificats amb el terme trastorn per dèficit d'atenció (TDA). Són fàcilment identificables pel seu comportament, ja que, sol ser pertorbador per a les persones que l' envolten. Per exemple, és un alumnat que necessita canviar



constantment d'activitat, li costa esperar el seu torn en activitats col·lectives, mantenir-se assegut i acabar les coses que comença. Quan parlem d'atenció ens referim a la capacitat per seleccionar, entre tots els estímuls que ens envolten, aquells que són rellevants segons els nostres objectius.

Aquesta capacitat de selecció

requereix que, al mateix temps, siguem capaços d'inhibir una resposta als estímuls que no són rellevants. L'atenció és per tant la capacitat que permet a un individu concentrar-se en l'execució d'una activitat dirigida a aconseguir un objectiu.

Quan un alumne presenta un nivell baix d'atenció-concentració pot ser diferents causes:

- Absència de respostes adequades als estímuls que el nen rep, bé perquè existeixen estímuls pertorbadors o bé perquè els estímuls que li arriben són irrellevants.
- Falta de motivació cap a l'activitat que implica l'atenció.
- Alteracions a la zona cerebral en la qual s'insereix l'atenció (hipocamp i nuclèol caudat).

Considerant les dues primeres, perquè es produeixi un nivell d'atenció adequat és necessari que es donin una sèrie de condicions: descans, oxigenació, estimulació i eliminació dels estímuls irrellevants.

Orientacions:

- Habituar a l'alumne a la realització d'exercicis de respiració abans d'executar una activitat que exigeixi un nivell elevat d'atenció.
- Intercalar breus descansos en aquelles activitats que exigeixin molta concentració.
- Eliminar els estímuls que són irrellevants respecte a la tasca que s'executa.
- Realitzar breus exercicis de concentració abans d'abordar la tasca o iniciar la sessió d'estudi (localitzar lletres i nombres, prosseguir una sèrie, descriure un objecte, etc).
- Les sessions de treball escolar ordinari hauran d'adequar-se al nivell d'atenció que té l'alumne. La qual cosa no implica treballar menys, es pot realitzar una nova sessió a continuació d'un descans, serà molt més productiva.

Alguns exercicis d'atenció-concentració poden ser:

- exercicis de discriminació visual.
- raonament verbal.
- raonament lògic.
- completar frases.
- sinònims-antònims.
- ordenació de conceptes.
- seguir sèries.
- problemes
- endevinalles.
- localitzar característiques.
- agrupar en funció d'alguna característica.
- lotos.
- jocs de memòria: observació d'objectes o làmines durant uns minuts i després enumerar almenys cinc.
- joc del rellotge.

Atenció simultània a més d'un estímul:

- sopa de lletres
- davant diferents sons realitzarà moviments diferents, presentant els sons a l'atzar.
- amb els ulls tancats, reconeix en una conversa a dues de les persones que estan parlant.
- executar una sèrie d' almenys 4 accions enunciades prèviament.

Font: <http://olgarodriguez-olga.blogspot.com/2011/04/orientaciones-para-mejorar-la-atencion.html>