



Nemokamas gidas tėvams

Kaip padėti vaikui susikaupti

Kodėl 7–12 metų vaikui sunku išbūti prie vieno darbo ir kaip dėmesį lavinti kasdien

„Dėmesio vagys“, aiškūs nurodymai, žaidimai ir spausdinamas susikaupimo planas.



Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“
Panevėžys

Dėmesys – kaip raumuo

Sėdi prie užduoties, o po kelių minučių jau žiūri pro langą, žaidžia trintuku ar klausia, kada bus vakarienė. Pažįstama?

Tai dažniausiai ne tingumas ir ne blogas elgesys. Gebėjimas ilgai išlaikyti dėmesį vaikystėje dar tik bręsta ir auga metai po metų.

Dėmesys veikia kaip raumuo: jį galima treniruoti, bet jis ir pavargsta. Kuo trumpesnė ir aiškesnė užduotis, tuo lengviau prie jos išbūti.



Kiek minučių realu tikėtis?

Orientaciškai **7–8 metų** vaikas prie vieno darbo gali išbūti apie **15–20 minučių**, **10–12 metų** – apie **25–30 minučių**. Pavargęs, alkanas ar susijaudinęs vaikas – gerokai trumpiau. Tai ne taisyklė, o gairė: kiekvienas vaikas skirtingas.

Ne tinginys. Dar mokosi.

Šiame gide – ne apie tai, kaip priversti sėdėti, o apie tai, kaip sukurti sąlygas, kuriose **susikaupti lengviau**.

5 dėmesio vagys

Dažnai dėmesys dingsta ne dėl vaiko, o dėl to, kas yra aplink. Patikrinkite, ar namuose nesislepia šie vagys:

1 Telefonas ar planšetė šalia

Net išjungtas, bet matomas telefonas traukia žvilgsnį ir mintis. Geriausia – kitame kambaryje.

2 Įjungtas televizorius ar garsi muzika

Fone skambantys garsai atima daugiau jėgų, nei atrodo.

3 Per ilgą užduotį be pabaigos

„Daryk, kol padarysi“ gąsdina. Aiški pabaiga padeda pradėti.

4 Alkis, troškulis ir nuovargis

Tuščias pilvas ir pavargusi galva susikaupti neleidžia – tai patikrinkite pirmiausia.

5 Daug nurodymų iš karto

„Susitvarkyk, apsirenk, susidėk kuprinę ir...“ – vaikas atsimena tik pirmą ar paskutinį.

Greitas patikrinimas prieš darbą

 telefonas kitur  tylu  užkandęs  atsigėręs  aišku, kiek laiko dirbs

5 klaidos, kurios trukdo susikaupti

Jos kyla iš noro padėti. Tačiau dažnai dėmesį išblaško dar labiau.

1. Kartojame „Susikaupk!“

KODĖL NESUVEIKIA

Vaikas nori susikaupti, bet nežino, kaip. Paliepimas neduoda įrankio.

KAS VIETOJ TO

Parodykite pirmą žingsnį: „Perskaityk pirmą sakinį ir pasakyk man, ką reikia padaryti.“

2. Dirbame be pertraukų

KODĖL NESUVEIKIA

Po tam tikro laiko vaikas sėdi, bet galva jau nebedirba.

KAS VIETOJ TO

Laikmatis: 15–20 minučių darbo, tada 5 minutės judesio.

3. Duodame kelis nurodymus iš karto

KODĖL NESUVEIKIA

Trumpalaikė atmintis vaikystėje dar nedidelė, todėl nurodymai „pasimeta“.

KAS VIETOJ TO

Vienas nurodymas, o kai jis atliktas – kitas.

4. Leidžiame „dirbti ir žiūrėti“ kartu

KODĖL NESUVEIKIA

Galva šokinėja tarp dviejų dalykų ir abu daro prasčiau.

KAS VIETOJ TO

Pirmiausia darbas, tada ekranas – kaip atlygis, o ne fonas.

5. Baramės ar lyginame

KODĖL NESUVEIKIA

„Kodėl tu vėl nesiklausai?“ kelia įtampą, o įtampa dar labiau blaško.

KAS VIETOJ TO

Pastebėkite pažangą: „Šiandien dirbai 15 minučių be pertraukos – vakar 10!“

Viena užduotis, viena vieta, vienas laikas



Viena užduotis

Didelį darbą padalinkite į mažus gabalėlius. Ant stalo – tik tai, kas reikalinga šiam gabalėliui.



Viena vieta

Tas pats stalas kasdien. Smegenys pripranta: čia sėdu – čia dirbu.



Vienas laikas

Laikmatis ant stalo. Kai jis suskamba – pertrauka, net jei darbas nebaigtas.

Kaip duoti nurodymą, kad jis būtų išgirstas

1

Prieikite arčiau

Nešaukite iš kito kambario. Palieskite petį, užmegzkite akių kontaktą.

2

Vienas trumpas sakinyš

„Susidėk sąsiuvinį į kuprinę.“ Ne „susitvarkyk viską“.

3

Paprašykite pakartoti

„Ką dabar darysi?“ Jei vaikas pasako pats, jis tikrai išgirdo.

8 žaidimai dėmesiu

Po 5–10 minučių kasdien – ir dėmesys stiprėja be jokių pamokų.



Kas pasikeitė?

Ant stalo 6 daiktai. Vaikas nususuka, jūs vieną paslepiate. Ko trūksta?



Saulytė sako

Vykdyti komandą tik tada, jei ji prasideda „Saulytė sako...“.



Šultės lentelės

Rodyti skaičius nuo 1 iki 25 iš eilės. Rasite jas „Saulės kuprinėje“.



Atminties kortelės

Apverstos poros – rask dvi vienodas. Tinka ir paprastos kortos.



Tylos minutė

Užsimerkti ir suskaičiuoti, kiek skirtingų garsų girdi.



Žodžių grandinė

Kitas žodis prasideda paskutine ankstesnio raide: katė – ežys – saulė...



Dėlionės

Nuo 50 iki 300 dalių. Galima dėlioti kelias dienas.



Gaminame pagal receptą

Vaikas skaito ir atlieka žingsnius iš eilės – puiki dėmesio treniruotė.

Ką pasakyti, kai...

Sunkią akimirką žodžiai į galvą neateina. Todėl čia jie surašyti iš anksto.

„Man nuobodu!“

X Vietoj: „Nieko tokio, daryk.“

✓ Pabandykite: „Tikrai nuobodu. Padarykim iki laikmačio skambučio, o tada 5 minutės šokių.“

„Negaliu susikaupti!“

X Vietoj: „Nesugalvok.“

✓ Pabandykite: „Gera, kad pastebėjai. Atsigerk vandens, pasiražyk, ir pradėsim nuo mažiausio gabalėlio.“

Blaškosi prie namų darbų

X Vietoj: „Kiek galima žiūrėti pro langą?!“

✓ Pabandykite: Ramiai priėjus: „Kur sustojai? Parodyk pirštu.“

„Aš vėl pamiršau.“

X Vietoj: „Tu visada viską pamiršti.“

✓ Pabandykite: „Pasidarykim sąrašą ant durų – jis atsimins už tave.“

„Dar penkias minutes telefone!“

X Vietoj: „Ne, ir viskas.“

✓ Pabandykite: „Sutarėm: pirmiausia užduotis, tada telefonas. Kuo greičiau pradėsi, tuo greičiau gausi.“

Mano susikaupimo planas

Prieš darbą pažymėk kiekvieną langelį 

☐

Telefonas kitame kambaryje

☐

Užkandau ir atsigėriau

☐

Ant stalo tik tai, ko reikia

☐

Žinau, ką darysiu pirmiausia

☐

Laikmatis nustatytas

15–20 minučių darbui, tada 5 minutės pertraukai

Nuspalvink laikrodėlį už kiekvieną darbo ruožą



Kada verta pasitarti

Išsiblaškymas – normali vaikystės dalis. Bet pasikalbėkite su gydytoju pediatru, mokyklos psichologu ar specialiuoju pedagogu, jei:

- 1 sunku susikaupti visur – ir mokykloje, ir namie, ir žaidžiant – bei tai trunka daugelį mėnesių;
- 2 išsiblaškymas labai trukdo mokytis ar sutarti su draugais, nors taikote šio gido patarimus;
- 3 mokytojai taip pat pastebi, kad vaikui daug sunkiau nei bendraamžiams.

Dėmesio sutrikimus gali nustatyti tik specialistas. Kuo anksčiau vaikas gaus tinkamą pagalbą, tuo lengviau bus jam pačiam.

Dėmesio treniruotė „Saulės kuprinėje“

Nemokamas rinkinys 6–9 metų vaikams: Šultės lentelės, atminties žaidimas, raidžių medžioklė ir kitos užduotys. Atsisiųskite: saules-kuprine.vercel.app

Tėvų linija 8 800 90012 · Vaikų linija 116 111

📍 Žvaigždžių g. 3B, Panevėžys

📘 Facebook: Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“

**Su meile,
Vaikų dienos centras „Saulės vaikai“ 🌻**