

Πώς το παιχνίδι ενισχύει την προσοχή και τη συγκέντρωση στα παιδιά

Το παιχνίδι δεν είναι απλώς ένας τρόπος ψυχαγωγίας. Είναι μια οργανωμένη εμπειρία κίνησης, δημιουργικότητας, συνεργασίας και βιωματικής μάθησης, μέσα από την οποία τα παιδιά διασκεδάζουν, αλλά ταυτόχρονα καλλιεργούν σημαντικές αναπτυξιακές δεξιότητες. Μέσα από ψυχοκινητικά παιχνίδια, δραστηριότητες οπτικοκινητικού συντονισμού, κιναισθητικά ερεθίσματα, αθλητικά παιχνίδια, STEM δραστηριότητες και ομαδικές προκλήσεις, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να κινηθούν, να σκεφτούν, να συνεργαστούν και να προσαρμοστούν σε κανόνες μέσα σε ένα ασφαλές και ευχάριστο περιβάλλον.

Αυτό που πολλές φορές μοιάζει με «απλό παιχνίδι» μπορεί στην πραγματικότητα να ενεργοποιεί σημαντικές γνωστικές, κινητικές και κοινωνικές δεξιότητες. Όταν ένα παιδί περιμένει το σύνθημα για να ξεκινήσει, όταν ακολουθεί μια διαδρομή με εμπόδια, όταν στοχεύει μια μπάλα σε έναν κύκλο, όταν αλλάζει κατεύθυνση ανάλογα με έναν κανόνα ή όταν συνεργάζεται με την ομάδα του για να ολοκληρώσει μια αποστολή, δεν διασκεδάζει μόνο. Εξασκεί την προσοχή, τον έλεγχο της κίνησης, την αυτορρύθμιση και την κοινωνική συμμετοχή.

Η προσοχή στα παιδιά δεν σημαίνει απλώς «κάθομαι ήσυχος» ή «κοιτάζω μπροστά». Είναι μια σύνθετη γνωστική λειτουργία που περιλαμβάνει την ικανότητα του παιδιού να επιλέγει το σημαντικό ερέθισμα, να αγνοεί τους περισπασμούς, να παραμένει συγκεντρωμένο για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και να ελέγχει παρορμητικές αντιδράσεις. Οι παραπάνω δεξιότητες συνδέονται με τις εκτελεστικές λειτουργίες, δηλαδή με τις γνωστικές διεργασίες που βοηθούν το παιδί να οργανώνει τη συμπεριφορά του, να συγκρατεί πληροφορίες, να αναστέλλει αυθόρμητες αντιδράσεις και να προσαρμόζεται σε νέους κανόνες ή συνθήκες (Welsch et al., 2021).

Στη σύγχρονη καθημερινότητα, όπου τα παιδιά εκτίθενται συχνά σε γρήγορα και έντονα οπτικοακουστικά ερεθίσματα, η καλλιέργεια της συγκέντρωσης μέσα από βιωματικές και κινητικές δραστηριότητες αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία. Για παράδειγμα, σε ένα παιχνίδι τύπου «σταμάτα-ξεκίνα», το παιδί χρειάζεται να ακούσει ή να δει το κατάλληλο σήμα, να συγκρατήσει την παρόρμηση να κινηθεί και να αντιδράσει τη σωστή στιγμή. Έτσι, η προσοχή και ο αυτοέλεγχος δεν καλλιεργούνται μέσα από παθητικές οδηγίες, αλλά μέσα από δράση, κίνηση και συμμετοχή.

Η σημασία αυτών των δεξιοτήτων είναι ακόμη μεγαλύτερη όταν μιλάμε για παιδιά με χαρακτηριστικά ή διάγνωση Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής και

Υπερκινητικότητας, γνωστής ως ΔΕΠΥ. Η ΔΕΠΥ συχνά συνδέεται με δυσκολίες στη διατήρηση της προσοχής, στον έλεγχο της παρορμητικότητας, στην οργάνωση της συμπεριφοράς και στη ρύθμιση της κινητικής ενεργητικότητας (Zhu et al., 2023). Είναι σημαντικό, βέβαια, να τονιστεί ότι το παιχνίδι δεν αποτελεί θεραπεία για τη ΔΕΠΥ και δεν αντικαθιστά την αξιολόγηση ή την καθοδήγηση από παιδιάτρους, παιδοψυχιάτρους, ψυχολόγους, εργοθεραπευτές ή άλλους ειδικούς. Μπορεί όμως να προσφέρει ένα υποστηρικτικό, ευχάριστο και παιδαγωγικά οργανωμένο πλαίσιο, μέσα στο οποίο η κίνηση δεν αντιμετωπίζεται ως πρόβλημα, αλλά αξιοποιείται ως μέσο συμμετοχής, συγκέντρωσης και αυτορρύθμισης.

Η επιστημονική βιβλιογραφία δείχνει ότι η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει θετικά στις εκτελεστικές λειτουργίες παιδιών και εφήβων με ΔΕΠΥ. Οι εκτελεστικές λειτουργίες είναι οι γνωστικές δεξιότητες που μας βοηθούν να οργανώνουμε τη συμπεριφορά μας, να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας, να θυμόμαστε κανόνες και να προσαρμοζόμαστε σε νέες συνθήκες. Μετα-ανάλυση των Song, Fan, Wang και Yu έδειξε ότι οι παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας είχαν θετική επίδραση σε βασικές εκτελεστικές λειτουργίες, όπως ο ανασταλτικός έλεγχος, η μνήμη εργασίας και η γνωστική ευελιξία (Song et al., 2023). Με απλά λόγια, η οργανωμένη κίνηση μπορεί να βοηθήσει το παιδί όχι μόνο να εκτονωθεί, αλλά και να εξασκήσει δεξιότητες όπως το «περιμένω», το «θυμάμαι τον κανόνα» και το «αλλάζω στρατηγική όταν αλλάζει το παιχνίδι».

Αντίστοιχα, οι Zhu και συνεργάτες, σε συστηματική ανασκόπηση και network meta-analysis, κατέληξαν ότι η σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλει στη μείωση συμπτωμάτων ΔΕΠΥ και στη βελτίωση εκτελεστικών λειτουργιών σε παιδιά και εφήβους (Zhu et al., 2023). Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει ότι οι συγγραφείς τονίζουν πως, για να υπάρχει συνέπεια και ενεργή συμμετοχή, τα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που τους αρέσουν (Zhu et al., 2023). Αυτό είναι κρίσιμο, γιατί τα παιδιά συμμετέχουν πιο ουσιαστικά όταν η δραστηριότητα δεν παρουσιάζεται ως «άσκηση προσοχής» ή ως υποχρέωση, αλλά ως παιχνίδι, πρόκληση, αποστολή και ομαδική εμπειρία.

Τα ψυχοκινητικά παιχνίδια αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα δραστηριοτήτων που συνδυάζουν σώμα, χώρο, κανόνες και δράση. Διαδρομές με εμπόδια, παιχνίδια ισορροπίας, αλλαγές κατεύθυνσης, ασκήσεις ρυθμού, παιχνίδια με κώνους, στεφάνια ή μπάλες βοηθούν τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα το σώμα τους και να ελέγξουν την κίνησή τους. Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί που πρέπει να περάσει μέσα από μια διαδρομή, να σταθεί σε ένα συγκεκριμένο σημείο, να κινηθεί όταν ακούσει ένα σύνθημα ή να αλλάξει πορεία ανάλογα με το χρώμα που βλέπει,

μαθαίνει να συγκεντρώνεται μέσα από τη δράση. Με αυτόν τον τρόπο, η κίνηση μετατρέπεται σε φυσικό μέσο εξάσκησης του κινητικού σχεδιασμού, του αυτοελέγχου και της προσοχής.

Τα παιχνίδια οπτικοκινητικού συντονισμού είναι εξίσου σημαντικά. Σε αυτά, το παιδί χρειάζεται να συντονίσει αυτό που βλέπει με αυτό που κάνει. Ρίψεις σε στόχο, υποδοχές μπάλας, παιχνίδια με χρωματιστά σήματα, σκυταλοδρομίες με αντικείμενα ή δραστηριότητες όπου τα παιδιά αντιδρούν σε οπτικά ερεθίσματα ενεργοποιούν την επιλεκτική προσοχή και την ταχύτητα αντίδρασης. Το παιδί δεν κινείται απλώς. Παρατηρεί, επιλέγει, αποφασίζει και εκτελεί. Αυτή ακριβώς η αλληλουχία —βλέπω, σκέφτομαι, αντιδρώ— είναι κεντρική για την ανάπτυξη της συγκέντρωσης.

Τα κιναισθητικά παιχνίδια, από την άλλη πλευρά, βοηθούν το παιδί να κατανοήσει τη θέση και την κίνηση του σώματός του στον χώρο. Παιχνίδια μίμησης, δραστηριότητες με ρυθμό, «πάγωμα» σε συγκεκριμένες στάσεις, ισορροπίες ή μικρές κινητικές αποστολές ενισχύουν την αίσθηση του σώματος και την αυτορρύθμιση. Για παιδιά που δυσκολεύονται να παραμείνουν συγκεντρωμένα μόνο μέσα από λεκτικές οδηγίες, η μάθηση μέσα από το σώμα μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Δεν χρειάζεται πάντα να πούμε σε ένα παιδί «πρόσεξε». Μπορούμε να σχεδιάσουμε ένα παιχνίδι που το βοηθά να προσέξει επειδή θέλει να πετύχει την αποστολή.

Τα αθλητικά και ομαδικά παιχνίδια προσθέτουν ακόμη ένα κρίσιμο στοιχείο: την κοινωνική διάσταση. Σε ένα ομαδικό παιχνίδι, το παιδί χρειάζεται να συνεργαστεί, να περιμένει τη σειρά του, να ακολουθήσει κανόνες, να διαχειριστεί τη νίκη και την ήττα και να παραμείνει ενεργό μέσα σε μια ομάδα. Αυτές οι δεξιότητες είναι πολύτιμες για όλα τα παιδιά, αλλά έχουν ιδιαίτερη αξία για παιδιά με δυσκολίες προσοχής ή παρορμητικότητας. Η ομάδα λειτουργεί ως φυσικό πλαίσιο εξάσκησης της αυτορρύθμισης: το παιδί μαθαίνει ότι η δική του συμπεριφορά επηρεάζει και τους άλλους, ότι οι κανόνες βοηθούν το παιχνίδι να εξελιχθεί και ότι η συνεργασία μπορεί να οδηγήσει σε κοινή επιτυχία.

Η αξία τέτοιων δραστηριοτήτων δεν βρίσκεται μόνο στην κίνηση, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο σχεδιάζονται. Οι Welsch και συνεργάτες υποστηρίζουν ότι τα παιδιά με ΔΕΠΥ μπορούν να ωφεληθούν από τη φυσική δραστηριότητα ως προς την εκτελεστική λειτουργία, αλλά η γνωστική απαίτηση της δραστηριότητας έχει σημασία (Welsch et al., 2021). Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι όλες οι κινητικές δραστηριότητες ίδιες. Ένα παιχνίδι που απαιτεί από το παιδί να θυμηθεί έναν κανόνα, να αντιδράσει σε ένα σήμα, να αλλάξει στρατηγική ή να συνεργαστεί με

άλλους έχει διαφορετική γνωστική αξία από μια απλή, επαναλαμβανόμενη κίνηση. Για τον λόγο αυτό, τα παιχνίδια με κανόνες, επιλογές, σήματα, ρόλους, αποστολές και συνεργατικές προκλήσεις έχουν ιδιαίτερη παιδαγωγική σημασία.

Σε αυτό το πλαίσιο, η επιστημονική γνώση μπορεί να μετατραπεί σε βιωματική εμπειρία. Τα παιδιά συμμετέχουν επειδή περνούν καλά, αλλά μέσα από τη συμμετοχή τους εξασκούν δεξιότητες που έχουν ουσιαστική αναπτυξιακή σημασία. Ένα παιχνίδι με μουσική και παύσεις μπορεί να ενισχύσει τον ανασταλτικό έλεγχο. Μια διαδρομή με εμπόδια μπορεί να ενισχύσει τον κινητικό σχεδιασμό και την προσοχή. Ένα παιχνίδι στόχευσης μπορεί να βοηθήσει στον οπτικοκινητικό συντονισμό. Μια ομαδική αποστολή μπορεί να καλλιεργήσει συνεργασία, επικοινωνία και αναμονή. Με αυτόν τον τρόπο, όσα υποστηρίζει η βιβλιογραφία για τη σημασία της οργανωμένης φυσικής δραστηριότητας, της γνωστικής πρόκλησης και της ευχάριστης συμμετοχής μπορούν να εφαρμοστούν στην πράξη μέσα από παιγνιώδεις δραστηριότητες.

Για να είναι ένα παιχνίδι φιλικό προς παιδιά με δυσκολίες προσοχής, χρειάζεται να έχει ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά. Οι οδηγίες πρέπει να είναι σύντομες, απλές και ξεκάθαρες. Η επίδειξη είναι συχνά πιο αποτελεσματική από μια μεγάλη λεκτική εξήγηση. Η διάρκεια κάθε δραστηριότητας καλό είναι να είναι σχετικά μικρή, ώστε να διατηρείται το ενδιαφέρον. Η δυσκολία μπορεί να αυξάνεται σταδιακά, ώστε το παιδί να βιώνει επιτυχία και όχι απογοήτευση. Επίσης, είναι σημαντικό να υπάρχει εναλλαγή ανάμεσα σε πιο έντονα και πιο ήρεμα παιχνίδια, ώστε τα παιδιά να έχουν ευκαιρίες τόσο για εκτόνωση όσο και για επαναφορά. Αυτές οι αρχές δεν αποτελούν απλώς θεωρητικές προτάσεις· αποτελούν πρακτικές επιλογές που μπορούν να κάνουν το παιχνίδι πιο συμπεριληπτικό και πιο υποστηρικτικό.

Ιδιαίτερα χρήσιμη είναι και η θετική ανατροφοδότηση. Φράσεις όπως «περίμενες πολύ σωστά τη σειρά σου», «πρόσεξες το σύνθημα», «θυμήθηκες τον κανόνα» ή «συνεργάστηκες πολύ καλά με την ομάδα σου» βοηθούν το παιδί να καταλάβει ποια συμπεριφορά ήταν επιτυχημένη. Με αυτόν τον τρόπο, η προσοχή και η αυτορρύθμιση γίνονται συγκεκριμένες εμπειρίες και όχι αφηρημένες απαιτήσεις. Η ενθάρρυνση και η θετική καθοδήγηση βοηθούν κάθε παιδί να νιώθει ότι μπορεί να συμμετέχει, να προσπαθήσει και να πετύχει.

Συμπερασματικά, τα ψυχοκινητικά, οπτικοκινητικά, κιναισθητικά, αθλητικά και ομαδικά παιχνίδια μπορούν να αποτελέσουν ένα πολύτιμο πλαίσιο για την ανάπτυξη της προσοχής, της συνεργασίας και της αυτορρύθμισης. Δεν αντικαθιστούν την επιστημονική αξιολόγηση ή τη θεραπευτική υποστήριξη όταν αυτή χρειάζεται. Μπορούν όμως να προσφέρουν στα παιδιά κάτι εξαιρετικά σημαντικό: ένα ασφαλές,

χαρούμενο και οργανωμένο περιβάλλον όπου η κίνηση γίνεται τρόπος μάθησης. Όταν το παιχνίδι σχεδιάζεται με φροντίδα, γνώση και δημιουργικότητα, τότε μια παιδική δραστηριότητα δεν είναι μόνο μια όμορφη ανάμνηση. Είναι μια εμπειρία προσοχής, συνεργασίας, συμμετοχής και χαράς.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Song, Y., Fan, B., Wang, C., & Yu, H. (2023). Meta-analysis of the effects of physical activity on executive function in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *PLOS ONE*, 18(8), e0289732.

Welsch, L., Alliot, O., Kelly, P., Fawcner, S., Booth, J., & Niven, A. (2021). The effect of physical activity interventions on executive functions in children with ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 20, 100379.

Zhu, F., Zhu, P., Chen, Y., et al. (2023). Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive functions and related symptoms in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1133727.

Χριστοφιλάκης Ορέστης

Καθηγητής ΦΑ

Υπ. Διδάκτορας ΣΕΦΑΑ (ΕΚΠΑ)