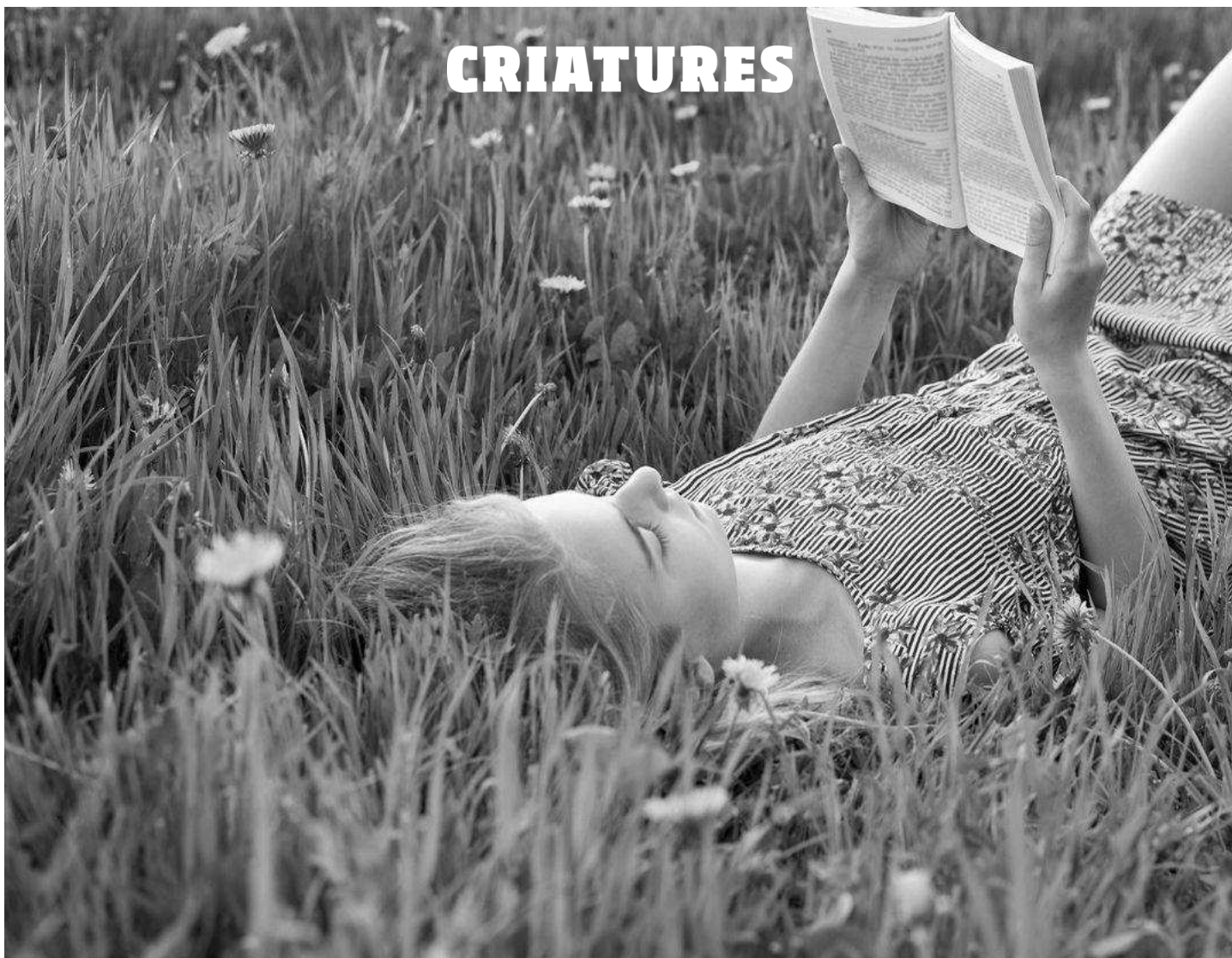


# CRIATURES



✦ RAQUEL FONT

© 30/06/2018

## Com educar l'atenció?

Per què, tan sovint, pares i mares tenen la sensació que els seus fills i filles no els escolten, que estan dispersos i que tenen dificultats per concentrar-se?

Quantes vegades al dia teniu la sensació que esteu parlant amb els vostres fills i que ells fan veure que us escolten però quan heu acabat en realitat no s'han assabentat de res? O, de vegades, directament, ¿no us sembla que estan en una altra galàxia mentre intenteu tenir-hi una conversa? I a l'escola, ¿el seu mestre us ha dit mai que a l'aula es distreu?

Sovint, pares i mares tenim **la sensació que els nanos no ens escolten, que estan dispersos i que tenen dificultats per concentrar-se.** Però ¿és només una sensació o és un fenomen real? ¿Actualment els infants tenen més dificultats per estar atents? Quin paper hi juguen les noves tecnologies?

Els experts coincideixen que els infants reben des de ben petits massa estímuls i que això els dificulta poder estar prou atents. Luis López, autor del llibre 'Educar l'atenció' (Plataforma), assegura que **la ment dels nens -i també la nostra, la dels adults- està saturada d'estimulacions, i la nostra atenció té un límit**. ¿Us ha passat mai que heu guardat les claus de casa o el comandament de la tele a la nevera perquè estàveu endreçant mentre parlàveu per telèfon? ¿O heu estat buscant mai les ulleres que porteu posades o algun objecte que en realitat porteu a la mà?

**Els infants reben des de ben petits massa estímuls i que això els dificulta poder estar prou atents**

Al llarg de dia podem arribar a pensar moltíssim, a tenir entre 60.000 i 70.000 pensaments, i com més excitats estem, més pensaments tenim. López, que és doctor en psicologia i director del **programa TREVA**, un programa de formació adreçat als centres educatius amb l'objectiu de **desenvolupar les competències de la relaxació, la meditació i el *mindfulness* dels alumnes**, explica que, a més de la quantitat d'informació i d'estímuls que reben els nens, un dels factors que els dificulta encara més l'atenció és la rapidesa amb què han de reaccionar a aquests inputs i rebre'n d'altres. I alerta que això els acaba creant "una angoixa invisible que apareix més endavant en forma d'estrès o d'altres patologies que dificulten l'estudi". En les seves intervencions a les aules, l'equip del programa TREVA ha detectat que **almenys el 20% dels nens i adolescents es mostren incapaços de mantenir els ulls tancats de manera voluntària**.

## ESTÍMULS EXCESSIUS

La mestra i psicopedagoga M. Helena Tolosa, autora del llibre 'Els nostres conflictes de cada dia' (Editorial del Serval), és del mateix parer. Considera que **amb un cervell encara en construcció com el dels nens**, que encara està desenvolupant moltes funcions, **l'excés d'estímuls dificulta la capacitat d'atenció**.

### Com afavorir l'atenció a casa

- Reduir l'ús de les noves tecnologies.
- Fer àpats junts tota la família.
- Realitzar activitats que impliquin el cos i posar-se en moviment.
- Tenir clar el moment per a cada cosa.
- Comunicar-nos amb tranquil·litat.
- Tenir un espai per a cada cosa.

Tolosa creu que ara **els infants tenen molt pocs instants de silenci i de quietud al llarg de dia**, per poder estar amb ells mateixos, moments en què no tinguin més remei que estar quiets i callats com quan ella era petita -recorda-, quan la majoria dels nens anaven a missa i tenien aquella mitja hora de silenci: "Ara constantment estem estimulant el cervell, contínuament ens estan bombardejant".

A més a més, segons Luis López, **les noves tecnologies tampoc hi ajuden**. Diverses investigacions científiques dels últims cinc anys assenyalen que els infants que se sotmeten a una educació estrictament digital perden la capacitat d'atenció i, per tant, altres facultats mentals que se'n deriven, com la memòria, el càlcul, l'abstracció o l'anàlisi.

## MÉS TEMPS DE SILENCI

**Davant d'aquesta falta d'atenció, doncs, ¿què és pot fer?** Per començar intentar reduir els estímuls i també l'ús de noves tecnologies, oferint-los més moments de silenci. Per exemple, quan viatgen en cotxe és una bona oportunitat perquè no vagin mirant el mòbil, la tauleta o el DVD i puguin gaudir d'una estona senzillament mirant el paisatge.

Ara bé, **¿es pot educar l'atenció?** El filòsof i pedagog José Antonio Marina parla de l'atenció humana com un sistema de doble nivell. Hi ha una atenció espontània, automàtica, que està dirigida pels estímuls, i una altra de voluntària, que cal aprendre. Marina considera que actualment s'afavoreix molt més l'atenció espontània, amb entorns plens d'estímuls i fomentant que els infants facin diverses tasques alhora. Per això, de vegades, porten -i portem- al límit la capacitat d'atenció i ens equivoquem.

## Actualment s'afavoreix molt més l'atenció espontània, amb entorns plens d'estímuls i fomentant que els infants facin diverses tasques alhora

Davant d'aquest excés d'estímuls i de la falta de moments de quietud, **cada vegada creix més l'interès per pràctiques com el *mindfulness*, que no deixen de ser una manera d'entrenar l'atenció**. Els exercicis d'atenció plena -diu Tolosa- ens ajuden a prendre consciència del pilot automàtic que tots portem i que sovint ens fa fer moltes coses alhora, la qual cosa provoca una sobrecàrrega al cervell. Segons la psicopedagoga, les pràctiques d'atenció plena milloren l'atenció i la concentració i ens ajuden a frenar els pensaments estressants, o el riu de pensaments constant del cervell, perquè no se'ns emportin. Això ens permet viure el present; en definitiva, "estar atents a l'aquí i l'ara".

Així doncs, M. Helena Tolosa proposa recuperar els moments de quietud com una forma d'educar l'atenció.

## INTERIORITAT A L'ESCOLA

De fet, actualment a les escoles hi ha tot un corrent d'educar la interioritat i l'atenció plena que està molt relacionat amb l'educació emocional. El mateix Luis López dirigeix el Màster en Relaxació, Meditació i Mindfulness de la Universitat de Barcelona (UB), en què es formen experts que introdueixen el *mindfulness* a les escoles.

**Hi ha moltes maneres d'educar l'atenció, adequades per a cada edat.** López proposa que amb els més petits, fins als 7 anys, es facin exercicis de psicomotricitat que impliquin atenció i manipulació d'objectes i, sobretot, treballar amb els dits. I amb els grans pot ser des de tocar un instrument fins a conrear plantes. Una altra pràctica cada vegada més habitual a les escoles, explica Tolosa, és el pot de la calma, una tècnica que parteix d'alguna manera de la filosofia Montessori i que consisteix a agafar un pot i posar-hi aigua amb una mica de purpurina. Cal fixar l'atenció en com cau la purpurina i això ajuda a focalitzar en un sola cosa, neutralitzant tot el del voltant.

### Exercicis per millorar l'atenció

- Prendre consciència de la respiració. Amb els més petits es pot treballar l'atenció fent que es fixin en com t'entra l'aire pel nas i fa les pessigolletes o com puja i baixa una granota o qualsevol objecte col·locat sobre la panxa mentre estan estirats. També se'ls pot fer respirar en 4 temps, retenir aire en 4 temps i expirar-lo en 4 temps, com si oloessin una flor i així, inconscientment, fan una respiració profunda.
- Passejar per la natura estant atents als sons, les olors, els colors...
- Caminar a poc a poc o fer moviments molt lents, com aixecar una mà, prenent consciència de les sensacions del moviment. Tot el que representa escoltar el propi cos, com ser conscients del batec del cor, és una manera de treballar l'atenció i la concentració.
- Pintar mandales.