

Miben tud segíteni a szülő, hogyan jobban menjen a gyereknek a tanulás

Sőt, a **végrehajtó funkciók** fejlesztésével
sokkal többet is adunk a gyerekeinknek!



Mik is azok a végrehajtó funkciók?

A végrehajtó funkciók egy gyűjtőfogalom, ami olyan agyi alapú folyamatok összességét jelenti, amelyek segítenek a tervezésben, a viselkedésünk szabályzásában és a céljainkat elérésében. A végrehajtó funkciókhoz szükséges készségek nagyon sokszínűek.

Ilyenek például az

- időbeosztás
- feladatkezdeményezés
- fókusz
- koncentráció
- szervezés
- impulzus kezelés
- tervezés és rangsorolás
- érzelmi kontroll
- rugalmasság
- stressztűrés
- célok meghatározása
- megfigyelés

Ezek mind három fő területhez kapcsolódnak, amiket aztán az iskolai tanulmányok során a gyerekek sokat használnak: a munkamemóriához, a rugalmas gondolkodáshoz és az önkontrollhoz.

Miért fontosak a végrehajtó funkciók?


Röviden, a végrehajtó funkciók életkészségek. Azon túl, hogy segítenek alkalmazkodni a változó helyzetekhez, szorosan összefüggenek a tanulmányi és társadalmi sikerekkel is.

Mikor fejlődnek ki a végrehajtói funkcióhoz szükséges készségek?

Ezek a készségek kora gyermekkorban kezdenek el kialakulni majd az óvodáskorban gyors fejlődésnek indulnak. Az agy elülső része, a fent említett készségekért felelős rész azonban csak a húszas évek közepére fejlődik ki teljesen!

Hogyan tudják a szülők otthon támogatni gyermekeiket?

Számos olyan helyzet adódik a mindennapi élet során, amikor a gyerekek a végrehajtó funkciókhoz kapcsolódó készségeiket edzik, fejlesztik. Szülőként ezeket érdemes tudatosítani és szándékosan megteremteni a fejlődés lehetőségét.



Fontos, hogy lássuk, ezek a „gyakorlatok” nem rónak extra feladatot a szülőkre, nem igényelnek plusz időt, egyszerűen csak érdemes tudatosan beemelni a mindennapi életbe.

Lássunk néhány példát.

Ha segítünk a gyermeknek a játszóterük rendezésében és rendben tartásában azzal szervezési készségekre és stratégiákra tanítjuk.

Természetesen mindél idősebb a gyerek annál inkább saját maga tartja rendben a környezetét, de a fokozatos rávezetéssel jó példát mutatunk a stratégia mentén való gondolkodásra.

A napi ellenőrző lista készítése, például a reggeli feladatok, és a nagy családi naptár vezetése segít modellezni és megtanítani a gyerekeket a tervezésre.

Szintén a feladatok tervezésének és véghezvitelének a gyakorlása, ha kisebb „projekteket” kap otthon, pl. a garázs rendbetétele, egy étel elkészítése vagy a szoba átrendezése. Lehet, hogy először hatalmas feladatnak tűnik, de ezáltal megtanulják a gyerek, hogy hogyan lehet egy nagy munkát kisebb, bevezhető részekre bontani és így, következetesen véghez vinni.

A közös családi beszélgetések megtanítják őket a figyelem fenntartására, és az önkontrollra, hogy várják ki a sorukat a mondandójukkal.

Az életkornak megfelelő öngondoskodási feladatok (pl. öltözködés, tisztálkodás, stb.) nagyszerű példái ezen készségek gyakorlásának.

A saját feladatkör bevezetése otthon (pl. kutyasétáltatás, vacsora készítése, stb.) erősíti a feladattudatot. Megtanulják ezzel, hogy a nemszeretem munkát is el kell végezni.

A napi rutin kiszámíthatóságot és sorvezetőt jelent, amit érdemes követni, ha nem akarjuk, hogy összecsapjanak a fejünk fölött a hullámok. Ezt aztán az iskolai feladatok beosztásánál is tudják a gyerekek alkalmazni.

A családi és/vagy saját naptár használatával a gyerekek gyakorolják az előre gondolkodást és szervezést.

Ha a gyerekek **szabadon beszélhetnek az érzelmeikről** (a negatívokról is!) és nem kapnak ítélezést vagy rosszallást a szüleiktől, akkor megtanulják nevén nevezni és kordában tartani az érzelmeiket, ami **az impulzusszabályozás alapja**. Minél inkább értik a saját működésüket és érzelmeiket, annál jobban tudják kezelni is őket.

Ha otthon segítünk a gyerekinknek a végrehajtó funkciók megerősítésében, azzal olyan **stratégiák repertoárjának kidolgozásában segítünk nekik**, amelyek nemcsak az iskolában, hanem az életben is jól szolgálnak majd őket. Ez sikeresebb tanulmányi eredményekhez, a szociális készségek javulásához, az élettevékenységek jobb irányításához és nem utolsósorban békésebb családi élethez vezet.

Ha szeretnél többet tudni arról, hogyan tudsz a gyerekednek segíteni a végrehajtó funkciók fejlesztésében vagy akár magában a tanulásban, látogass el a www.mindenmegtanulhato.hu oldalra.