

Kako poboljšati pažnju i koncentraciju djece?

Savjeti za roditelje



Sirius*

Sirius - centar za psihološko savjetovanje,
edukaciju i istraživanje
Trnjanska 59a, 10000 Zagreb
tel: 01/ 6310 389
www.centar-sirius.hr

ŠTO JE PAŽNJA?

“Budi pažljiv, usredotoči se!” - magična je fraza koja nas prati još od djetinjstva. Što zapravo znači izraz “biti pažljiv”, što je pažnja i kakva sve može biti?

Pokušajmo zajedno shvatiti sve tajne tog procesa.

Pažnja je usmjerenost mentalne aktivnosti na određene podražaje.

Često se koristi i izraz “koncentracija” – koncentriranje naše svijesti jest srž pažnje. Razlikujemo usmjeravanje i zadržavanje pažnje. Da bismo pratili neki događaj, trebamo se moći usmjeriti na njega, na ono što je bitno povezano s njim i zadržati pažnju na njemu.

Svi imamo iskustvo sa skretanjem pažnje – događa nam se na primjer da na poslu mislimo o obvezama kod kuće, da «odsutni» vozimo auto ili da pročitamo nekoliko stranica knjige i utvrdimo da ne znamo što smo čitali jer smo razmišljali o nečemu drugome.

Pažnja ima središnju ulogu u tome koje će podatke naš um dobiti, a koje neće.

Tako je i kod djece – pažnja i budnost utječu na njihovo opažanje svijeta.



RAZVOJ PAŽNJE

Pažnja se može razvijati od **najranije djetetove dobi**.

Tako možete na ogradicu dječjeg krevetića postaviti crno-bijele slike s jednostavnim geometrijskim uzorcima. Takve slike razvijat će kod bebe prvo fokusiranje vida. Nešto starijem dojenčetu mogu se izraditi slikovnice od fotografija obitelji. Lica mame, tate, baka i djedova zadržat će pažnju svakog djeteta.

Kako dijete raste, tako se poboljšava **kontrola pažnje**.

To znači da se povećava trajanje pažnje, a smanjuje lakoća s kojom je pažnju moguće odvratiti. Primjerice, mlađoj djeci igračka može odvratiti pažnju od gledanja crtića na televiziji, dok je starije dijete prilično teško odvojiti od te radnje.

S dobi se mijenja i **prilagodljivost pažnje zahtjevima zadatka**. Starija djeca bez poteškoća usmjere svoju pažnju na određeni zadatak. Pritom ne pridaju važnost stvarima i događajima koji nisu od važnosti za rješavanje zadatka. Mlađa djeca usredotočit će se na znatno više nevažnih aspekata i zbog toga će biti manje uspješna u rješavanju glavnog zadatka.

Planiranje je sljedeća značajka pažnje koja se mijenja s dobi. Starija djeca planski pristupaju rješavanju nekog zadatka, npr. uspoređivanju dviju slika, dok će mlađa djeca te dvije slike uspoređivati bez ikakva plana.

Strategije usmjeravanja pažnje se također mijenjaju i postaju efikasnije s dobi - zavisno od zadatka koji je postavljen.

RAZVOJ PAŽNJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

U predškolskoj dobi prevladava **nehotična pažnja**.

Polaskom u prvi razred, zbog organizacije nastave i izloženosti mnoštvu informacija, dijete mora imati razvijenu namjernu pažnju i mogućnost koncentracije, koje se počnu naglo razvijati u dobi od šest godina. Tada se širi opseg dječje pažnje i mijenja krug predmeta koji privlače njegovu pažnju.

Odrastanjem se povećava i stabilnost pažnje, što se u početku manifestira produljenjem dječje igre.

Dijete **mlađe predškolske dobi** može igrati istu igru od **30 do 50 minuta**.

U dobi od **pet do šest godina** trajanje igre povećava se do **dva sata**.

Stariji predškolci mogu održati pažnju rješavajući mozgalice ili zagonetke od 10 do 15 minuta, no to će se vrijeme sustavnim radom brzo povećavati te će ubrzo iznositi 30-ak minuta, što je preduvjet za uspješno praćenje nastave.

Svakako treba imati na umu individualne razlike u razvoju pažnje kod djece.

Svako dijete taj proces prolazi svojim tempom, no u tome mu možemo pomoći poticanjem razvoja pažnje.



KAKO DJELOVATI NA RAZVOJ PAŽNJE?



Djeca trebaju **vrijeme** i **posvećivanje** – što im roditelji više pružaju, to će bolje protjecati njihov cjelokupni razvoj.

Velika je **važnost igre** – kroz nju dijete uči i slijeđenje pravila. Roditelji trebaju na svaki način poticati koncentriranu igru, ako je moguće, trebali bi pustiti dijete da se igra do kraja kad je zadubljeno u igru.

Djeca vole **stalnost** i **predvidivost** jer im daje osjećaj sigurnosti! Informacije koje dajete djeci neka budu jasne i jednoznačne!

Pravovremeni odlazak na spavanje i ustajanje, redovito pranje zubića, spremanje obuće, pospremanje igračkaka i školskog pribora navike su koje treba podržavati i vlastitim primjerom.

Na pažnju djeteta loše djeluju uvjeti okoline, buka televizora u pozadini, glasna glazba ali i loši odnosi u obitelji, svađe i loš odnos prema djetetu.

IGRE I AKTIVNOSTI ZA POTICANJE PAŽNJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI



Precrtavanje različitih predložaka – prvo jednostavnijih, a kasnije i složenijih;

Bojanje u bojankama

Pronalaženje skrivenih likova i traženje razlika na sličnim slikama, vježba usporedi dvije (ili više) slike – što je promijenjeno, izostavljeno ili dodano;

Slagalice – domino s brojevima ili slikama, loto, puzzle, prema predlošku izrezati i sastaviti sliku

Misaoni zadaci – “Kod dolaska podsjeti me na...”, “Što sve moraš pripremiti ako želiš napisati pismo?”, “Postavi stol za ... osoba. Što ti je sve za to potrebno?”;

Vježbe kombinacije – umetanje riječi, rješavanje križaljki, dopunjavanje riječi, pogađanje životinja, cvijeća i dr. prema djelomičnim opisima, npr. “Što je to – ima četiri noge, krzno, spretno se penje po drveću?”... Igre: šah, mlin...;

Igre razvrstavanja po nekim kriterijima – “Napiši sve životinje koje imaju krila.”, “Poznaješ li životinje koje imaju više od četiri noge?” itd.

Zadaci opažanja – promatrati tijekom neke radnje ili događaja – dovršavanje rečenice usmeno ili pismeno (promatrati policajca na raskrižju, dati djetetu da jednu minutu promatra sliku i poslije pitati npr. “Koliko je na slici bilo osoba, prozora, životinja...?”)

Vježbe razvrstavanja – razvrstavanje kocki, lego kockica i drugog, pomaganje u razvrstavanju posuđa kod kuće, razvrstavanje novčića po vrijednosti, kuglica po boji i veličini, pravljenje ogrlica po određenom redosljedu, skupljanje kamenčića, sličica, markica itd.

ČITANJE I PRIČANJE PRIČA

Često je čitanje najdraža aktivnost u kojoj sudjeluje roditelj i dijete jer se ono koristi tijekom cijelog života, pa je samim time roditelju u toj ulozi jednostavno.



Knjige sa slikama pomažu da dijete poveže značenje teksta sa knjigom, potiču razvoj **govora**, **pažnje**, **koncentracije**, **pamćenja**, razvija se **spособnost zaključivanja**, bogati se **rječnik** i stječu se **znanja** te dobivaju **informacije**. Čitanje ima i veliki utjecaj na razvoj djetetove mašte i kreativnost.

Iako možemo čitati tako da samo prenosimo sadržaj knjige, valja imati na umu da je puno učinkovitije čitati zajedno s djetetom. Uključivanjem djeteta dajemo mu aktivnu ulogu, za razliku od pasivne uloge slušača.

Evo nekoliko zanimljivih tehnika pričanja priča koje djeci drže pažnju!

Igranje uloga

Ovaj način pričanja garantira djetetovu pažnju jer se u njemu čitalac stavlja u ulogu junaka priče čime djecu navodi da zamišljaju ljude i događaje koji se događaju u knjizi. Možete očekivati smijeh, povike, malo straha i sve reakcije koje prate materijal koji čitate. Mijenjajte glasove, oponašajte zvukove i uživajte!



Crtanje i pričanje

Još jedan divan način da vježbate i svoju i maštu svog djeteta je da dok crtate pričate što će se sljedeće dogoditi. Uzmite bojice i flomastere i vidjet ćete kako će dijete oduševljeno pratiti priču i iščekivati u što će se pretvoriti prvobitni crtež.



Izrezivanje i pričanje

Ova tehnika je slična prethodno opisanoj samo što podrazumijeva izrezivanje oblika kako teče priča. Oblici treba imati veze s onim što se priča. Možda zahtjeva malo vježbe ali je odličan način da se uključe djeca. Na kraju, kada se izrezane stvarčice sakupe, trebali biste dobiti divan kolaž. Zato koristite više materijala i boja.



Kutija ili torba za priču

Ovo je lako, a jako zanimljivo jer sve što trebate napraviti je da sve elemente iz priče stavite u jednu kutiju ili torbu i onda vadite kako priča odmiče. Potrebno je samo malo pripreme kao biste bili sigurni da predmeti u torbi odgovaraju priči.



POČETAK ŠKOLOVANJA I PAŽNJA

Na razvoj pažnje kod djece od početka školovanja možemo djelovati;

Stvaranjem dobrih navika – navikavanjem djece da pripremaju i pospremaju svoj školski pribor i radno mjesto;

Navikavanjem na učenje i pisanje zadaće uvijek na istom mjestu – već samo sjedanje na mjesto na kojem je dijete naviklo učiti pridonosi stvaranju psihološke spremnosti za rad;

Stvaranjem dnevne rutine – učiti uvijek u otprilike isto doba dana (nakon ručka, nakon odmora i sl.) – time se povećava koncentracija na učenje;

Pomozite djetetu da napravi plan za učenje i pisanje domaće zadaće;

Upućujte dijete u dobre navike i metode učenja – podcrtavanje bitnoga, ponavljanje, samostalno prepričavanje;

Potičite ga da uči pomalo i češće;

Ne zaboravite pohvaliti djetetov trud i napredak!