

Strategije za poboljšanje pažnje i koncentracije kod djeteta



Poteškoće s pažnjom i koncentracijom vrlo su česte kod djece. Djeca su vrlo energična i znatiželjna - natjerati ih da sjednu i posvete se nekom zadatku a da im pri tom ništa ne odvlači pažnju, može biti stvarno težak zadatak. No, kao i svaka vještina, i koncentracija se može poboljšati i automatizirati.

Trik je u dosljednosti!

Roditelji mogu imati velik utjecaj na procese učenja kod kuće i mogu mnogo učiniti za poboljšanje koncentracije kod djeteta. Postoje različiti načini na koje možete pomoći svom djetetu da poveća sposobnost koncentracije, a dijete tako može usvojiti određene navike i pravila koja mu olakšavaju zadržati pozornost tijekom pisanja zadaće ili obavljanja zadataka.

Ovdje je nekoliko prijedloga kako pomoći djetetu da poveća pažnju i sposobnost koncentracije.

1. Stvorite dobro okruženje za učenje

Stvorite uvjete koji odgovaraju vašem djetetu i pomozite mu da se lakše koncentrira. Razumjeti kakvu okolinu preferira vaše dijete, prvi je korak k poboljšanju njegove koncentracije.

Potreban materijal - držite pri ruci sve što vam je potrebno za obavljanje zadatka ili pisanje zadaće, kako vaše dijete ne bi moralo ustajati kad mu nešto zatreba. Sve potrebne knjige i bilježnice, bojice, olovke, pa čak i voda mogu se staviti na ili u blizinu stola. Sve to pomaže djeci koncentrirati se na ono što rade i posvetiti pažnju trenutnom zadatku.

Drugi vanjski čimbenici koje treba izbjegavati: svjetlo preslabo/prejako, temperatura previsoka/preniska, vremenski rokovi, napeta atmosfera, obeshrabrujuće riječi...

2. Odstranite sve što može ometati dijete (televizija, razgovor, glazba, telefon)



Uredno, tiho okruženje - djeca ne mogu filtrirati buku i kretanja oko sebe. Stoga stvorite takvo okruženje za vaše dijete da se može koncentrirati. Maknite iz blizine druge ljude, igračke, isključite sve izvore buke (nemojte npr. nikad tražiti od djeteta da piše zadaću u blagovaonici u kojoj vi imate goste). **Da bi se vaše dijete moglo koncentrirati na određenu stvar tijekom dužeg vremenskog razdoblja, potrebno mu je što je moguće manje ometanja.**

Morate stvoriti ugodnu atmosferu bez televizora, radija, videa ili sličnog. Ako je vaše dijete zauzeto zadatkom, nemojte sjediti u blizini i razgovarati s nekim drugim ili gledati televiziju. Znatiželjni um djeteta uvijek će lako privući nešto drugo u blizini - kao npr. televizor, braća i sestre koji se igraju, otvoreni prozor koji gleda na igralište, razni „gadgeti“ ili čak mala igračka koja leži u kutu sobe. Pogotovo kada je u pitanju posao koji zahtijeva koncentraciju - poput zadaće. Stoga se pobrinite da vaše dijete radi svoju zadaću bude bez ometanja.

U idealnom slučaju, svi bi uređaji, uključujući televizore, iPad-ove, mobitele itd. trebali biti isključeni ili pohranjeni u drugoj prostoriji. To vrijedi i za vaš mobilni telefon. Ako dijete treba koristiti računalo za učenje ili zadaću, pobrinite se da ga koristi samo za učenje i za ništa drugo.

3. Skratite vrijeme koje dijete provodi ispred televizora, računala i raznih „gadgeta“

Umjesto da djetetu dajete elektroničke igre, dajte mu tradicionalne, fizičke igre. Kupite mu stvari koje potiču kreativnost i razmišljanje dok se zabavlja. Nemojte dijete zatrpati velikom količinom igračaka jer će na taj način samo prebacivati svoju pažnju s jedne stvari u drugu. **Bolje je da ima manje igračaka, ali takvih da ih može kreativno koristiti i kombinirati uvijek iznova.**

Postavite ograničenje na vrijeme provedeno na internetu i ispred televizora. Odredite u koje vrijeme i koliko dugo se dijete može dnevno koristiti internetom ili gledati televiziju. Djeca kopiraju sve što rade odrasli oko njih. Budite primjer - gledajte manje televiziju i koristite telefon kraće.

Studije pokazuju da gadgeti (mobilni telefoni, Play-Station i sl.) smanjuju svjesnu pažnju i memoriju kod djece te bi ih trebalo koristiti rijetko. Može li vaše dijete sjediti ispred televizora dulje od sat vremena, a s druge strane mu je teško usredotočiti se na zadatak iz matematike 15 minuta? Vrsta koncentracije koja veže djecu ispred ekrana naziva se „hiperfokus“. Ovo je stanje u kojem se može usredotočiti samo na jednu stvar i potpuno se odvoji od ostatka okoline. Vrsta koncentracije koja je djeci potrebna u nastavi i obavljanju školskih zadataka naziva se „svjesna usredotočenost“. Istraživanja pokazuju da previše vremena pred ekranom otežava djetetu razviti takvu - svjesnu koncentraciju. Zato pokušajte

svoje dijete što više uključiti u aktivnosti koje zahtijevaju aktivno sudjelovanje kako bi se razvila njihova svjesna koncentracija.

4. Postavite ciljeve

Ciljevi koje postavljate djetetu moraju biti ostvarivi. Podijelite vrijeme učenja u nekoliko kategorija - učenje, rješavanje zadaće itd. Pripremite raspored za sve aktivnosti kao npr.: vrijeme za igru, vrijeme za učenje, vrijeme za hobije itd. To će također pomoći vašem djetetu da razvije svoje organizacijske sposobnosti. **Pohvalite dijete ili ga nagradite nekom simboličnom nagradom kada uspije odraditi sve svoje tjedne zadatke.**



5. Rutina i planiranje

Zadajte rutinu koju treba slijediti. **Rutina pomaže djeci da se naviknu na plan učenja.** Ne samo da to pomaže u upravljanju vremenom, već pomaže u programiranju djetetovog mozga da zna kad treba učiti. A to pomaže povećanju sposobnosti koncentracije djeteta kod učenja.

6. Dnevne obaveze/odgovornosti

Dajte djetetu svakodnevne obaveze. **Jednostavni dnevni zadaci mogu poboljšati koncentraciju.** Dajte djetetu zadatke u skladu s uzrastom kao što su, na primjer, postavljanje stola, pripremanje sendviča, sortiranje čaša u ormaru, sortiranje čarapa po boji i slično. Redovito mijenjajte zadatke kako vaše dijete ne bi izgubilo interes. Uvijek govorite djetetu koliko je vrijedna njegova pomoć - to čini dijete ponosnim i motiviranim.



7. Pripremite dijete za sljedeći zadatak

Pripremite dijete unaprijed za sljedeći zadatak. Ako je vaše dijete zauzeto nekom svojom aktivnošću, recite mu što treba sljedeće učiniti, ali mu dajte nekoliko minuta da završi započetu aktivnost.

8. Radite pauze

Prepoznajte ograničenja vašeg djeteta s obzirom na duljinu vremena na koje se dijete može usredotočiti na neki zadatak. **Radite kratke stanke; vrijeme koncentracije je u prosjeku 20-40 min.** Ako dijete ima mogućnost kratkog odmora nakon isteka tog vremena, to mu pomaže da se bolje usredotoči na sljedeći zadatak! Također može biti od pomoći ako dijete u razdoblju odmora radi nešto potpuno drugačije. Na primjer, pokušajte izmjenjivati aktivnost pisanja domaće zadaće s kretanjem (30 minuta čitanja sa 5 minuta skakanja na trampolinu).

9. Podijelite veće zadatke na manje

Ponekad je djeci preteško odraditi zadatak u jednom komadu. Lakše je kada se dugotrajni ili teški zadaci podijele na manje, lakše ostvarive zadatke, tako da dijete po završetku svakog manjeg dijela ima osjećaj uspjeha, a to ga motivira da nastavi.

10. Utvrdite sustav nagrađivanja

Djeca se moraju osjećati motivirano za obavljanje svojih zadataka. **Moraju se osjećati uspješno kada odrade zadatak.** To im pomaže da ostanu motivirani i usredotočeni na veće i bolje rezultate. Kada vidite da se vaše dijete popravilo i da bolje obavlja stvari, nagradite ga nečim jednostavnim - simbolična nagrada koja potiče motivaciju ali ne izaziva potrebu da sljedeći put bude nagrađeno nečim boljim ili većim jer u tom slučaju potičemo pogrešnu motivaciju kod djeteta.



11. Vježbajte jednostavne vježbe disanja

Dovoljna količina kisika pomaže mozgu da ispravno funkcionira. Stoga, neka vaše dijete radi neke jednostavne vježbe disanja. **Možete ih raditi i zajedno - dijete može izvoditi vježbe disanja u sobi, blizu prozora, na terasi ili u vrtu.**

Zamolite dijete da legne na leđa i stavite mu plišanu životinju na trbuh. Zatim ga zamolite da duboko udahne i podigne igračku što je više moguće bez dodirivanja. Ako se igračka podiže visoko, pluća su ispunjena zrakom.

12. Igrajte zabavne kreativne igre

Vaše dijete će uživati ako je tema zabavna. **Provedite slobodno vrijeme i vikende uz zabavne igre za koncentraciju.** Uključite svoje dijete u aktivnosti koje zahtijevaju aktivno sudjelovanje kako bi razvilo svjesnu koncentraciju. To mogu biti i jednostavne igre poput Čovječe ne ljuti se, igre s kartama, Memory, Puzzle, Monopoly i td.



13. Drijemanje i odmor

Adekvatno spavanje i odmor osvježavaju um i povećavaju koncentraciju. **Drijemanje u trajanju od 20 minuta** nakon škole ili poslijepodne povećava sposobnost koncentracije.

14. Zdrava prehrana, tjelesna aktivnost i spavanje

Zdrava prehrana izravno je povezana s djetetovom sposobnošću koncentracije, a **postoje i razne namirnice koje povećavaju koncentraciju djeteta.** Istraživanja pokazuju da konzumiranje povrća i voća snabdijeva tijelo antioksidansima, što pak potiče moždanu funkciju.



Brinite se da vaše dijete pije dovoljno tekućine. Dijete predškolskog uzrasta treba popiti i po litru vode, čaja ili soka dnevno. Ako mozak pati od nedostatka tekućine, to utječe na sposobnost koncentracije. Fizičke aktivnosti kao što su trčanje, vožnja bicikla, igranje nogometa i sl. nisu dobre samo za tijelo, već i za mozak. **Neka vaše dijete boravi na svježem zraku svaki dan.** To pomaže djeci da se bolje usredotoče na ono što rade.



Spavanje je važan dio dnevne rutine svakog djeteta. Kvalitetan noćni odmor može učiniti čuda i kod odraslih, a kod djece ima posebno značenje. **Djeci je potrebno 8-10 sati sna dnevno, ovisno o dobi.** Ako vaše dijete ima naviku kasno ići na spavanje, promijenite ciklus i utvrdite rutinu. Pomozite djetetu da krene ranije na spavanje kako bi moglo duže spavati. Nedostatak sna utječe na koncentraciju kod djece i veoma je važno održavanje normalnog ritma i duljine sna. Zato se pobrinite da vaše dijete svakog dana dovoljno spava i da na vrijeme odlazi na počinak.

Redovito zračite dječju sobu.

15. Dodatne, ali važne napomene

- **Budite strpljivi i pokušajte razumjeti svoje dijete.** Nikada nemojte pokazivati razdražljivost, ostanite mirni i nemojte postavljati prevelika očekivanja.
- **Manje stresa** - stres smanjuje koncentraciju. Samo zainteresirano i opušteno dijete može se učinkovito usredotočiti.
- **Dajte djetetu vremena za odmor kada mu padne koncentracija.** Opuštanje između zadataka je ključno. Napomena: Što je dijete mlađe, pauze bi trebale biti češće.



- **Djeca ponekad lakše uče ili rade domaću zadaću dok sjede ili čak leže na podu.** Iskušajte razne varijante i držite se verzije koja daje najbolji rezultat.
- Najbolje aktivnosti za vježbanje koncentracije kod djece su one koje zahtijevaju razmišljanje.

- **Čitanje naglas je važno.** Redovito čitajte djetetu. Postoji malo boljih načina da kod djeteta razvijate koncentraciju.



- **Pokušajte sa svojim djetetom uvijek završiti započetu aktivnost ili igru.** Ako zajedno listate slikovnicu, nemojte prekidati sve dok ne dođete do kraja priče i nemojte dopustiti da vas pri tom ometaju vanjski faktori. Budite primjer svom djetetu.

Izvor:

<https://www.artrea.com.hr/vjezbe-koncentracije-1.html>

Uredila: Bojana Kolarić, logopedica