

IGRE ZA POTICANJE KONCENTRACIJE



Poteškoće pažnje i koncentracije vrlo su česte kod djece. Djecu koja su vrlo znatiželjna teško je natjerati da sjednu za stol i posvete se nekom zadatku. Njihova pažnja je tako “kratka” da im čak i nova igračka može privući pažnju vrlo kratko.

No, kao i svaka vještina, i pažnja i koncentracija se mogu vježbati. Pažnja i sposobnost koncentracije se mogu trenirati i razvijati uz određene strategije.

Ali, da bismo pomogli djeci da se bolje koncentriraju prvo moramo objasniti razliku između koncentracije i pažnje kod djece.

Pažnja je kod svakog djeteta urođena, potrebno je samo da se nešto zanimljivo dogodi kako bi se uključio okidač koji će privući djetetovu pažnju i probuditi njegova osjetila. To može biti bilo koji podražaj, neki novi miris, zvuk, okus, slika... Pažnja mlađeg djeteta nije odraz njegove volje i odluke, već je usmjerena prema onome što ga neposredno privlači, što mu je na neki način zanimljivo.

Za *koncentraciju*, međutim, potrebno je uložiti određeni napor, odnosno, da dijete svojom voljom usmjeri pažnju prema nečemu.

Sa uzrastom se koncentracija kod djece povećava i postaje bolja. Međutim, karakteristika cijelog predškolskog perioda je da je dijete prvenstveno usmjereno prema sadržajima koji ga emocionalno privlače i koji su mu zanimljivi kao što su to igračke ili crtani filmovi.

Također, bitno je znati da je djetetova pažnja u ovoj dobi vrlo labilna i lako ju može omesti bilo kakav vanjski podražaj poput pokreta, zvuka, slike, i sl....

Postoje različite igre i aktivnosti koje vam mogu pomoći da vježbate koncentraciju sa svojim djetetom, a koje mogu biti vrlo zanimljive i kreativne kako za djecu tako i za odrasle.

- Dobro je da postoji određena rutina u svakodnevnim aktivnostima djeteta i nastojte ju dosljedno održavati: neka u isto vrijeme ustaje, doručkuje, igra se, ruča...
- Nikada nemojte naglo prekidati dijete u igri ili drugoj aktivnosti u koju je uključeno sa punom pažnjom. Ako ga stalno prekidate (ručak, spavanje) ponovo započeta aktivnost više nije zanimljiva i ne može se završiti sa istom pažnjom. U takvim situacijama poželjno je upozoriti dijete koliko mu je još vremena za igru preostalo. Recite djetetu da je ručak za 20 minuta, a zatim ga upozorite da je ostalo još 10 minuta. Ono tako dobiva dovoljno vremena da završi igru i na taj način vježba svoju pažnju i koncentraciju.

Igre i aktivnosti:

- Ponudite djetetu neki predmet i recite mu da ga pažljivo promatra 3-5 minuta – nakon toga taj predmet sklonite od djeteta i tražite da ga opiše što je moguće preciznije.
- Igrajte igru „Išao/la sam u kupovinu i kupio/la sam kruh“. Ova igra se igra tako što se napravi lista za kupovinu namirnica tako što svaki igrač, djeca i odrasli, trebaju dodati još nešto na popis za trgovinu, a pritom je zadatak navesti i sve prethodno navedene stavke na popisu.
- „Ledene figure“ – igrajte sa djecom uz neku glazbu, zauzimajte različite položaje, a kada kažete „stop“; dijete mora ostati u položaju u kojem se zateklo. Igru može voditi i dijete.
- Za bolju koncentraciju dobre su i sljedeće društvene igre i aktivnosti: slagalice, domino s brojevima ili slikama, puzzle, memory sl.
- Precrtavanje različitih predložaka – prvo jednostavnijih, a kasnije i složenijih;
- Bojanje bojanki
- 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
- 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?”...
- Zadaci opažanja – promatrati tijekom neke radnje ili događaja – (dati djetetu da jednu minutu promatra sliku i poslije pitati npr. ”Koliko je na slici bilo osoba, prozora, životinja...?”

- Vježbe razvrstavanja – razvrstavanje kockica, pomaganje u razvrstavanju posuđa kod kuće, razvrstavanje novčića, kuglica po boji i veličini, pravljenje ogrlica po određenom redosljedu, skupljanje kamenčića, sličica, markica itd.
- Igra „Što je drugačije“
Ova igra se sastoji u tome da na stol stavite niz od nekoliko predmeta, uz sugestiju djetetu da dobro i pažljivo pogleda što je na stolu. Potom zamolite dijete da se okrene ili zatvori oči.
Kada ono to učini, vi ćete pomaknuti neki od predmeta na stolu ili ćete promijeniti redosljed predmeta u nizu. Nakon toga recite djetetu da pogleda i da kaže šta je drugačije i šta se to promijenilo. Zatim zamjenite uloge, neka dijete poreda predmete, a vi pogađajte. Postepeno povećavajte broj predmeta. Ova igra je odlična za razvoj memorije i pažnje, jednostavna je i može biti vrlo zanimljiva za dijete uzrasta od 6 do 8 godina.
- Igra „Sjeti se“
Ovo je također jedna zanimljiva igra koja potiče razvoj pamćenja i koncentracije kod djeteta. Igra se tako što se papir A4 formata podijeli na dva polja, zatim se te dve polovine podijele na više manjih kvadratića. Potom uzmete više sitnih predmeta, poput kovanica novca ili gumbića različite boje i sl. Na jednoj polovini se po poljima poredaju sitni predmeti i to se prekrije papirom. Zadatak drugog igrača je da po sjećanju pogodi lokaciju objekata u svom polju. Zatim igrači mijenjaju uloge.
- Dok ste u šetnji sa djetetom, inicirajte razgovor i postavljate pitanja šta je to što se promijenilo u okruženju, kako se priroda promijenila, pitajte ga da li na osnovu izgleda okruženja može odrediti koje je godišnje doba i sl.
- Također možete dok šetate analizirati i detaljno opisivati izgled predmeta, objekata, prebrojavati velike i male kuće, crvene automobile koji prolaze, drveće u parku i sl.

ČITANJE

- 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 sposobnost 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.
- 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.

Ovo su samo neke od vježbi koje možete raditi sa djecom, a koje dovode do poboljšanja koncentracije i pažnje. Također, ove vježbe, potiču mišljenje, pamćenje, maštu, i samim time su višestruko korisne za razvoj djeteta.

Ipak, dobro je imati na umu da se ništa ne postiže preko noći i da je koncentracija vještina koja se razvija postepeno i da je potreban veliki trud, upornost i kreativnost nas odraslih kako bi pomogli djeci.



Priredila : Danka Pavletić, prof.reh.