

# KAKO POBOLJŠATI PAŽNJU I KONCENTRACIJU DJECE

---



Sigurno često znamo reći djetetu: „Budi pažljiv, skoncentriraj se!“. Ali što zapravo znači „pažnja“ i „koncentracija“?

**Pažnja** je *usmjerenost mentalne aktivnosti na određene podražaje*. Često se koristi i izraz **koncentracija** – *koncentriranje naše svijesti jest srž pažnje*. Pažnja je životno važna sposobnost s kojom se rađamo i koju razvijamo odrastajući. To je proces koji nam omogućuje da se usmjerimo na važne informacije, a zanemarimo nevažne. Za nju je odgovoran frontalni režanj u mozgu koji svojim neuronskim vezama pomaže da se usredotočimo na nešto smanjujući pritjecanje ostalih signala iz drugih dijelova mozga.

Pažnja je iznimno važna tijekom cijelog života. Ona određuje koje podatke naš um obrađuje nevezano za situaciju u kojoj se nalazimo. Usredotočujući se na ono što nam je u danom trenutku središte interesa, svakodnevno upravljamo svojim perceptivnim procesima. Stoga nam pažnja omogućuje **siguran razvoj i sposobnost učenja**.

## RAZVOJ PAŽNJE

Pažnja se **razvija od najranije djetetove dobi**. Već i male bebe imaju sposobnost usmjeravanja pažnje na predmete i zvukove iz svoje okoline koji su im poznati, značajni i zanimljivi. Pritom im se tijelo umiri, prestaju raditi ono što su dotad radile te širom otvaraju oči. To se naziva orijentacijski refleks, a svrha mu je pospješiti djetetovu spremnost za primanje podražaja. Upravo taj orijentacijski refleks najraniji je oblik djetetove pozitivne pažnje.

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.

## RAZVOJ PAŽNJE U PREDŠKOLSKOJ DOBI

U predškolskoj dobi prevladava **nehotična pažnja**, odnosno nenamjerna i spontana pažnja. S 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.

S 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.

## POTICANJE RAZVOJA PAŽNJE KOD DJECE

Ubrzani način života ne doprinosi spontanom razvoju pažnje. Današnja djeca od najranije su dobi naučena sve dobiti pritiskom na gumb. Na taj način ne razvijaju strpljenje i "nemaju vremena" za usmjeravanje pažnje. Međutim, sve što se razvija možemo poticati i trenirati, pa tako i pažnju, o čijem opsegu znatno ovisi buduća sposobnost učenja i pamćenja.

- ✚ Na pažnju i koncentraciju se izravno može djelovati **okolinom**. Koncentraciju uništavaju buka, glasna glazba ili buka u pozadini, ali i loši odnosi u obitelji, svađe i loš emocionalan odnos prema djetetu. Pažnja se može postupno povećavati u domu punom ljubavi i **sigurnom vezom između roditelja i djeteta**. Takvi uvjeti omogućuju da se djeca **već od rane dobi mogu intenzivno i ustrajno igrati**.
- ✚ Velika je važnost **igre** – kroz nju dijete uči i **slijedenje 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!**
- ✚ Djeca trebaju od roditelja **vrijeme i posvećivanje**- što im se roditelji više posvećuju, to će bolje protjecati njihov cjelokupni razvoj.
- ✚ Pravovremeni odlazak na spavanje i ustajanje, redovito pranje zubića, spremanje obuće, pospremanje igračaka i školskog pribora navike su koje treba podržavati i vlastitim primjerom.

## 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?”;



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

- **Zadaci opažanja** – promatrati tijek 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 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, čovječe ne ljuti se...

- **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....



- **Prepričavanje** što smo sve radili u danu kronološkim redom...

- **Čitanje i pričanje priča,**

- **Igranje uloga....**

## 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!**

*Pripremila:*

*Marija Lisica, psihologinja*