

KAKO POVEĆATI KONCENTRACIJU KOD DJECE?

Savjeti za roditelje djece iz nižih razreda osnovne škole
(može biti korisno i za djecu predškolske dobi)

KAKO KRENUTI?

DIJETE MORA IMATI DOVOLJNO SNA, ZDRAVO SE HRANITI I OSTATI FIZIČKI AKTIVNO

Količina sna je bitna i kod odraslih i kod djece. Kod većine djece koja malo spavaju stupanj koncentracije je veoma nizak. Rad našeg mozga ovisi o tome kojim hranjivim tvarima raspolaže. Izbacite hranu s dodatkom šećera i konzumirajte više povrća i voća. Svakako povećajte razinu unosa magnezija i cinka koji su važni za održavanje normalne funkcije mozga. Unatoč trenutnoj situaciji, važno je da djeca i dalje imaju neki oblik tjelesne aktivnosti i da se dovoljno kreću tijekom dana.

OSIGURAVANJE ATMOSFERE KOJA POTIČE KONCENTRACIJU

Mjesto učenja izuzetno je važno kada govorimo o koncentraciji. Nastojite što više smanjiti vanjske utjecaje koji ometaju koncentraciju djeteta (TV, kompjutor i slično). Navikavanjem na učenje i pisanje zadaće uvijek na istom mjestu dijete će razviti naviku učenja u određenom prostoru i na određenom mjestu.

STVARANJE DNEVNE RUTINE

Potaknite dijete da uvijek uči u otprilike isto doba dana (nakon odmora, uvažavajući raspored kojeg imaju). Nemojte zaboraviti da je djetetu potrebno i slobodno vrijeme, kada se može samo igrati ili sanjariti. Pravovremeni odlazak na spavanje i ustajanje, redovito pranje zubića, spremanje obuće, pospremanje igraćaka i školskog pribora navike su koje treba svakako podržavati.

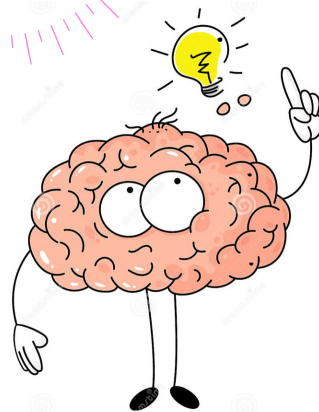
S obzirom na nekoliko nesvakidašnjih događaja u posljednje vrijeme (izolacija, potresi i slično), djeca su vjerojatno "iskočila" iz dnevne rutine. Vjerojatno, u ovim okolnostima njihova rutina neće biti moguća ili neće izgledati kao ranije. I to je u potpunosti u redu i svi se trebaju prilagoditi tome; da mogu zajedničkim snagama kreirati "novu rutinu" u ovim okolnostima. Važno je da određena rutina postoji, a u svakodnevnom pridržavanju te rutine potrebno je biti fleksibilan.

VAŽNOST I POTICANJE IGRE

Kroz igru dijete spontano vježba i razvija sve aspekte razvoja – govor i komunikaciju, socijalne vještine, spoznajni razvoj i razvoj motorike, sljedenje pravila, pa na taj način razvija i koncentraciju ("udubljanje" u igru).

Koncentracija je preduvjet za učenje i može se poticati i razvijati!

Koncentracija je sposobnost da svoje misli usmjerimo u određenom smjeru, kako bismo izvršili neki zadatak.



ODGOJNO SAVJETOVALIŠTE
CENTAR ZA REHABILITACIJU ERF-a
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet
Sveučilište u Zagrebu
<https://centar.erf.unizg.hr/>
odgojnoerf@gmail.com

VJEŽBE ZA KONCENTRACIJU

Navedene vježbe za koncentraciju važno je prilagoditi dobi i interesima djeteta. Neke od vježbi primjerenije su za djecu mlađe dobi, a neke za djecu osnovnoškolske dobi. Također, izuzetno je važno sudjelovanje djeteta u izboru zadataka.

PRECRTAVANJE RAZLIČITIH PREDLOŽAKA

Dobro je započeti s jednostavnijim predloškima, a s vremenom prijeći na složenije. Različiti predlošci dostupni su i na Internetu.

BOJANJE U BOJANKAMA

Djetetu dajte prvo jednostavnije (za koje je potrebno manje različitih boja), a potom složenije oblike (više figura, više različitih boja). Potaknite dijete na što urednije bojanje.

PRONALAZENJE SKRIVENIH LIKOVA / RAZLIKA U CRTEŽU

Ovisno o djetetovoj dobi, na Internetu su dostupne sličice na kojima djeca trebaju pronaći razlike ili skrivene likove. Također, započnite s nešto jednostavnijim prikazima, pa s vremenom krenite na složenije.

RAZVRSTAVANJE

Vježbe razvrstavanja mogu se odraditi na brojne načine: razvrstavanje lego kockica, pomaganje u razvrstavanju posuđa, razvrstavanje novčića po vrijednosti, kuglica po boji i veličini, skupljanje kamenčića, sličica i slično, navođenje određenog broja životinja ili biljaka po nekom kriteriju (npr. nabroji 10 životinja koje hodaju na sve četiri noge).

SLAGANJE PUZZLI

Započnite s jednostavnijim puzzlama i ako je potrebno, pomozite djetetu u slaganju. Važno je da započnete s manjim brojem puzzli (i jednostavnije grafike) kako bi dijete imalo pozitivno iskustvo prvog slaganja (uspjeh i zadovoljstvo), kako bi mu to postala zabavna aktivnost.