

## POTICANJE RAZVOJA PAŽNJE I KONCENTRACIJE

**Pažnja** = sposobnost usmjerenja mentalnih aktivnosti

**Koncentracija** = sposobnost zadržavanja pažnje

Koliko vaše dijete može zadržati pažnju?

- 3-5 minuta po godini života (znači ako ima 7 godina, može zadržati pažnju 21-35 minuta, ovisi o djetetu)

Ukoliko vaše dijete može zadržati pažnju po nekoliko sati na videoigrici ili sličnoj igri, znači da nema problema s pažnjom i koncentracijom, već s MOTIVACIJOM!

### Mogući razlozi za nedostatak pažnje i koncentracije

- Nedovoljno sna
- Neadekvatna prehrana
- Nedovoljna hidracija
- Stresni obiteljski odnosi i/ili situacija
- Nedostatna tjelesna aktivnost

### Preporuke:

1. **San i odmor**
  - 9-10 sati noćnog sna, 20 minuta poslijepodnevni odmor
2. **Prehrana**
  - masti korisne za mozak, proteini za mišiće
3. **Hidracija/piti mnogo tekućine**
  - jer 1%manje vode izaziva nedostatak pažnje
4. **Velike zadatke podijelite na više malih**
  - osjećaj uspješnosti i napretka
  - (poredati zadatke tako da krene od lakših pa malo teži i opet se vrati na lakši da ne izgubi motivaciju ako mu postane preteško
  - neka bude lakši-teži-lakši-teži)
5. **Maknite ometanje iz okoline**
  - jednostavan prostor za učenje (prazan stol! bez ometajućih čimbenika)
  - ako je moguće, neka dijete ima svoju sobu/miran kutak za učenje

6. **Osigurajte rutinu**

- mozak će biti spreman na učenje ostvarivanjem rutine
- učenje u isto vrijeme, na istom mjestu  
(po mogućnosti nakon ručka i kratkog odmora)

7. **Zadajte koliko vremena ima za riješiti zadatak/zadatke**

- moguće pomoću štoperica/alarm, ali oprezno → ako je dijete jako nervozno kod ograničavanja vremena, ne koristiti štopericu već dogovoriti u koliko sati da bude gotovo i uključiti
- i samo dijete u procjenu koliko mu/joj treba za odraditi zadatak → važnije će se osjećati ako ima aktivnu ulogu i odgovornije ponašati)

8. **Dogovoriti strategije učenja/ planirati/ napraviti kontrolnu listu**

- mentalne/kognitivne mape, mnemotehnike, plan učenja...

9. **Igrati igre koje zahtijevaju pažnju, memoriju i planiranje**

(biti će prikazane dolje)

10. **Vrijeme za igru i zabavu**

- oslobađanje od osjećaja pritiska
- dogovoriti da nakon pisanja zadaće/učenja ide vrijeme za igru i zabavu – odaberite nešto što dijete voli – park, šetnja, čitanje priče, pečenje palačinka/kolača, igranje društvene igre...)

**JAKO JE BITNO DA DIJETE NE BUDE PREOPTEREĆENO UČENJEM  
VEĆ DA SE KOMBINIRA UČENJE (ČIM ZABAVNIJE) I IGRA KAO  
NAGRADA!**

**NEKA DIJETE AKTIVNO SUDJELUJE U PROCESU DONOŠENJA  
ODLUKA, ZAJEDNO SE DOGOVARAJTE, UČITE GA PREGOVARANJU I  
POŠTIVANJU DOGOVORA.**

## Aktivnosti za poboljšanje pažnje i koncentracije

### 1. UOČI RAZLIKU

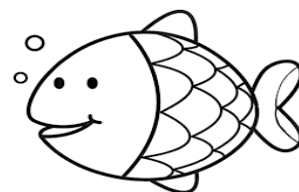
- zabavna igra
- potiče koncentraciju i pažnju na detalje
- bitno istaknuti koliko ima razlika!

Gdje je Jura?/Where is Waldo?



### 2. PRECRTAVANJE SLIKE

- potiče sposobnost mirnog sjedenja i koncentriranja na zadatak
- početku jednostavni crteži, pauze tijekom crtanja
- kako koncentracija raste produljuje se vrijeme crtanja, skraćuju se pauze
- znakovi da su koncentrirani: sjede, glava dolje, olovka se miče



### 3. BROJANJE I RAČUNANJE UNATRAG

- od jednostavnijih do složenijih operacija (npr. prvo od 5 prema 1, pa povećati broj; zatim od 30 pa po 3 broja manje, pa parni brojevi itd.)
- odlična igra za vožnju u autu (također, u autu je zanimljivo djetetu pojašnjavati i registracije i vidjeti je li ih zapamtio – ako se vozite kroz nepoznato okruženje gdje se izmjenjuju registracije)

### 4. IGRE PLESANJA

- pratiti i kopirati korake (npr. baby shark ili igre preko playstationa i slično gdje imitira korake na videu)
- jačanje koncentracije i motoričkih vještina
- troše energiju i zadovoljavaju potrebu za kretanjem

### 5. SKRIVANJE PREDMETA

- stavite na stol nekoliko predmeta, neka ih gleda 30 sekundi pa ih prekrijte krpom
- a) neka nabroji predmete
- b) uzmite jedan i neka odgonetne „koji nedostaje?”
- povećavati broj predmeta

## 6. BOJANJE, DOODLING, FRAKTALI

-koncentracija

## 7. IGRE RIJEČIMA

-Razvoj memorije i koncentracije

- npr. učenje abecede → Bila sam u trgovini i kupila sam.....

1. Ana: Bila sam u trgovini i kupila sam ANANAS

2. Marta: Bila sam u trgovini i kupila sam ananas i BANANE

3. Petar: Bio sam u trgovini i kupio sam ananas, banane i CIKLU...

- kaladont – počni novu riječ tako da prva dva slova moraju biti zadnja dva slova prve riječi, cilj je izbjeći riječi koje završavaju na ka - pas – astma – mačka → gotova igra  
- riječ na riječ – počne se s jednom riječi, druga osoba ponovi prvu riječ i doda svoju, treća osobu ponovi prve dvije riječi i doda svoju → Pas – Pas laje – Pas laje na – Pas laje na mačku

## 8. BROJANJE RIJEČI

- odlično za one kojima se je teško koncentrirati jer pažnja ne može odlutati ukoliko je usmjerena na detalje

Odabрати odlomak, dijete izbroji riječi

Ponovno brojanje, je li dobilo isti broj?

Ukoliko nije, neka ponovi brojanje

Ukoliko je, drugi put veći odlomak

## 9. KARTE, MEMORY, STRATEŠKE IGRE

- uno karte, monopoly, mikado, čovječe ne ljuti se (dobro je i da dijete nauči ne ljutiti se kada izgubi i da bude zadovoljno na samoj igri)

## 10. SLAGALICE/ PUZZLE

## 11. KRIŽALJKE, TOČKALICE

Online vježbe

<https://pametnica.harfa.hr/vjezbe-koncentracije/>

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/ostanidoma-10-vjezbi-za-djecu-paznju-i-koncentraciju/>

<https://www.artrea.com.hr/Zapazanje/KoncentracijaVjezbanje.pdf>

<https://www.pinterest.com/pin/348184614912883414/>

