

Koncentracija & Pažnja

VJEŽBANJE KROZ IGRU

- Check lista koncentracije
- Vježbe za treniranje koncentracije
- Strategije za povećanje sposobnosti koncentracije



Nedostatak pažnje / Problem s koncentracijom

Koncentracija je sposobnost usmjeravanja pozornosti.

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. Njihova pažnja je tako kratkog vijeka, da ponekad čak i nove igračke mogu privući njihovu pozornost samo na sat vremena ili manje. Zbog toga je djeci još teže kvalitetno se usredotočiti na učenje - da kroz duži period budu fokusirani na zadatak pred njima.

Koncentracija i pažnja postaju izuzetno važne kada dijete krene u školu, ako ne i prije. S prvim školskim obvezama djeca se moraju znati usredotočiti na zadatke bez da im vanjski ometajući faktori odvlače pažnju. Problemi s pažnjom i koncentracijom mogu djeci uzrokovati probleme u školi, a i kasnije u životu.

No, kao i svaka vještina, i koncentracija se može poboljšati i automatizirati. Pažnja i sposobnost koncentracije na duže vrijeme, mogu se trenirati i razvijati uz određene strategije, kroz jednostavne aktivnosti i uz stalnu motivaciju. Trik je u dosljednosti.

Ali prvo trebate provjeriti ima li vaše dijete problem s pažnjom i koncentracijom.

Check lista koncentracije

	Da	Ne
Da li vaše dijete brzo gubi interes za igru ili aktivnost i odmah traži nešto drugo?	☐	☐
Je li vašem djetetu teško fokusirati se na zadatke prilagođene njegovoj dobi? Gubi li interes prije nego ih završi?	☐	☐
Da li vaše dijete brzo odustaje od puzzli, igre memorije ili bojanja?	☐	☐
Da li vašem djetetu manje distrakcije lako odvlače pažnju od zadatka ili aktivnosti kojom se bavi?	☐	☐
Ima li vaše dijete poteškoće kod učenja i pamćenja?	☐	☐
Da li se vaše dijete teško koncentrira na zadaću i vrlo sporo rješava zadatke?	☐	☐
Je li vaše dijete često nesvjesno događanja u svojoj okolini? Je li često izgubljeno u "sanjarenju"?	☐	☐
Da li se vaše dijete umara kad izvršava svoje obaveze i brzo gubi interes?	☐	☐
Da li vaše dijete često pravi pogreške prilikom rješavanja zadataka? Da li previđa detalje ili neispravno prepisuje zadani tekst?	☐	☐
Sjedi li vaše dijete često kao hipnotizirano ispred televizora? Zna li provesti sate u igri na Play-Stationu ili računalu?	☐	☐
Da li je vaše dijete u stanju slušati samo kratko i površno? Ima li vaše dijete poteškoća kad treba ponoviti ono što je rečeno?	☐	☐
Imate li često osjećaj da ono što kažete, djetetu ulazi na jedno uho i odmah izlazi na drugo?	☐	☐
Da li vaše dijete ima poteškoća u praćenju govornih uputa bez da ih čuje nekoliko puta?	☐	☐
Ima li vaše dijete loš rukopis u usporedbi s djecom iste dobi?	☐	☐
Pokazuje li vaše dijete loše motoričke vještine tijekom trčanja ili skakanja?	☐	☐
Je li vaše dijete ponekad agresivno ili ćudljivo?	☐	☐

Vježbe i igre za poboljšanje koncentracije

Bilo da je riječ o nastavi ili domaćim zadaćama: djetetu je često teško usredotočiti se na jednu stvar. Stručnjaci vjeruju da se dijete obično može koncentrirati pune 3-4 minute za svaku godinu svog života: dakle, petogodišnjak se može koncentrirati oko 15 minuta, dok 10-godišnjak može zadržati pažnju oko 30 minuta.

Međutim, mnoga djeca mogu zadržati koncentraciju puno kraće, pogotovo kada ih ono što rade ne zanima ili im druge stvari odvlače pažnju. Međutim, moguće je poboljšati djetetovu pažnju i koncentraciju, a da to ne bude naporan posao vama ili vašem djetetu. Koncentracija je poput mišića koji treba redovito vježbati kako bi ojačao. Tu može pomoći puno društvenih igara, kao i igre olovkom na papiru.

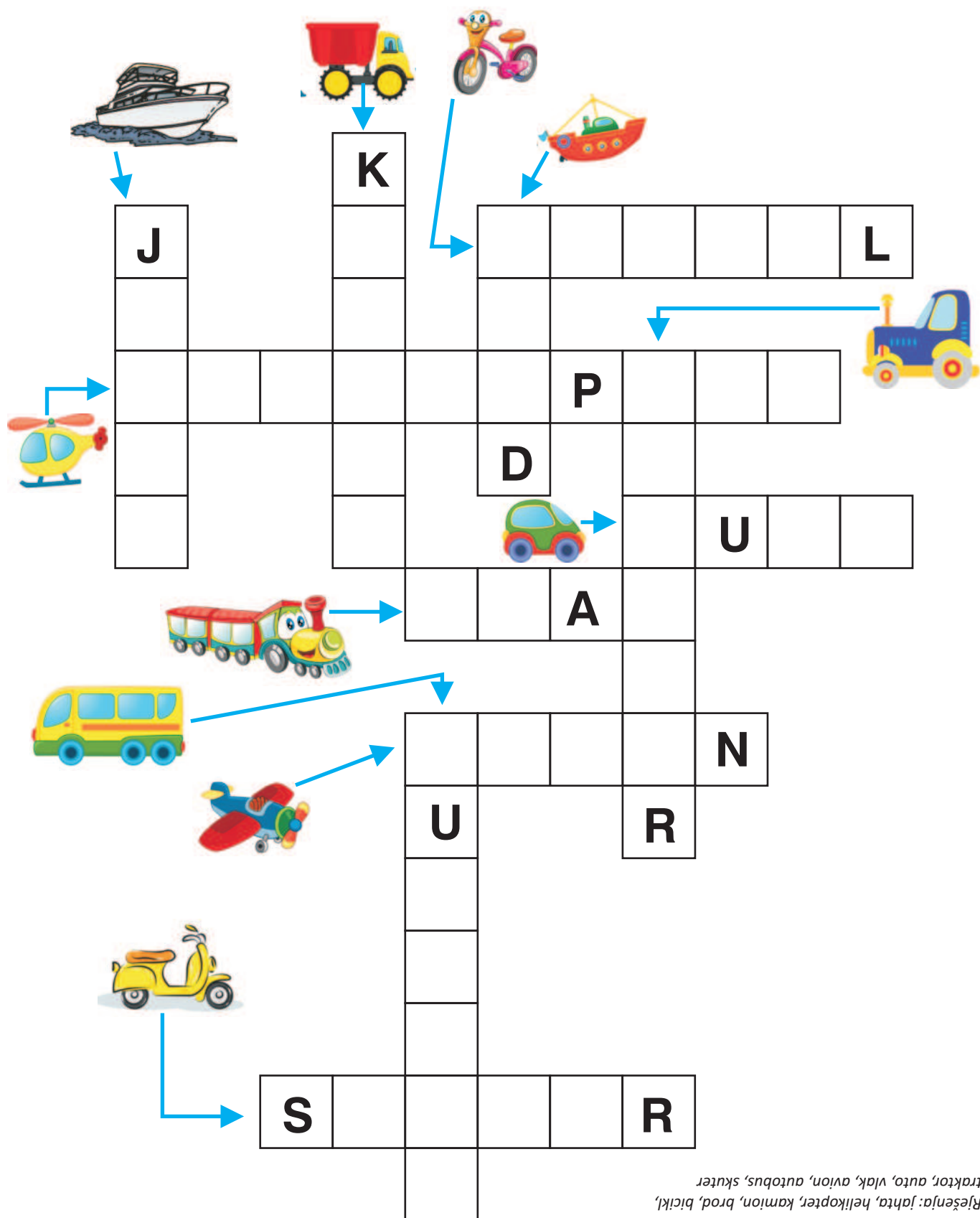
Ovdje možete pronaći izbor igara i aktivnosti za djecu koje mogu utjecati na povećanje pažnje i poboljšanje sposobnosti koncentracije kod djece.

1. Igre koncentracije / Misaone igre & Aktivnosti

Pregledavanje slikovnica, rješavanje labirinata, traženje pogrešaka na slikama, rješavanje križaljki, bojanje i crtanje, igre s kartama ili slaganje slagalica pomaže u razvijanju pažnje.

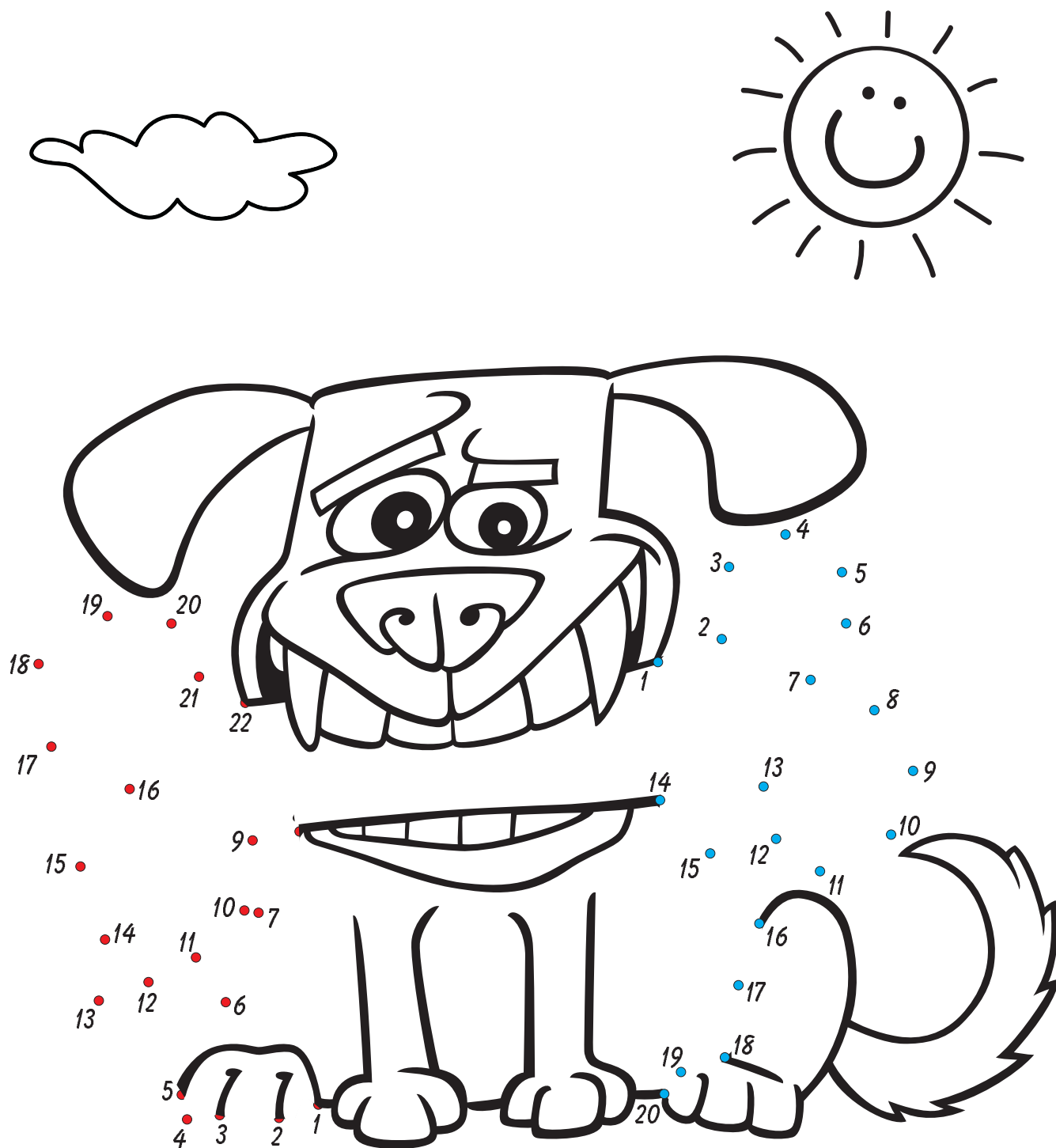
- **Igre s kartama** - Memory ili Uno - Mnoge igre s kartama povećavaju sposobnost koncentracije i pažnje, te utječu na kratkoročno pamćenje i strateško razmišljanje. (*Online-Memory igre za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/onlineigre.html*)
- **Puzzle** - Slagalice poboljšavaju kratkoročno pamćenje, koncentraciju i strateško razmišljanje. (*Online-Puzzle za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/puzzle.html*)
- **Križaljke sa slikama** - Križaljke poboljšavaju koncentraciju, šire rječnik i opće znanje.
- **Točkalice** - Spajanje točaka u sliku povećava koncentraciju i razvija kreativnost.
- **Labirint** - Rješavanje labirinata poboljšava koncentraciju i strateško razmišljanje.
- **Traženje razlika** - Igra traženja razlika poboljšava zapažanje i koncentraciju.
- **Zagonetke sa slovima** - Igre za povećanje koncentracije i pažnje.
- **Oboji po brojevima** - Bojanke razvijaju finu motoriku, koncentraciju i potiče kreativnost.
- **Slaganje kockica** - Slaganje građevina i drugih oblika od drvenih kocki ili Lego-kocaka razvija kod djece svjesnu koncentraciju i potiče kreativnost.

U prazna polja upiši nazive prijevoznih sredstava.
Neka su slova već na mjestu, a slike služe kao pomoć.



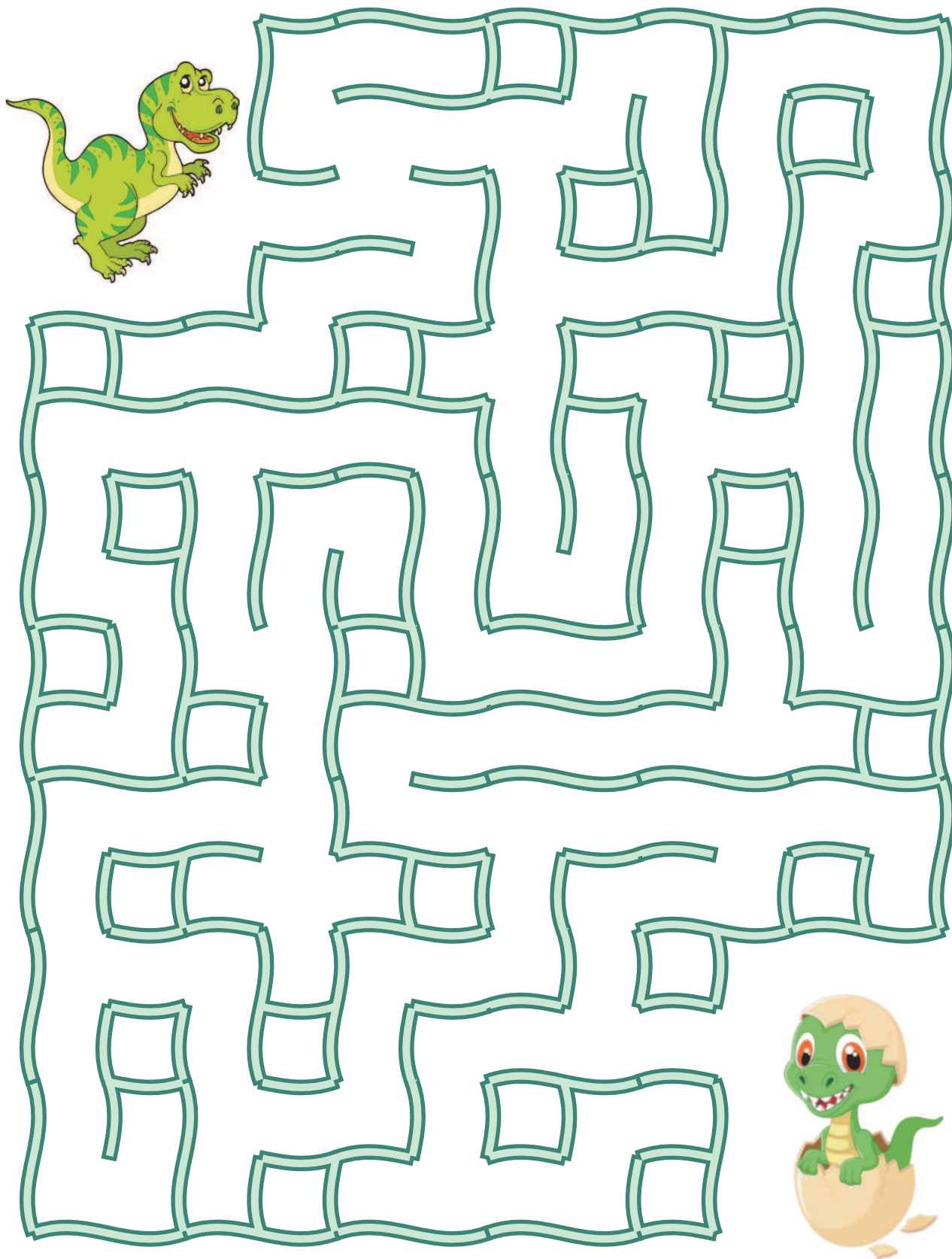
Križaljke za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/krizaljke.html

Spoji točke pravilnim redoslijedom i otkrij što je na slici.



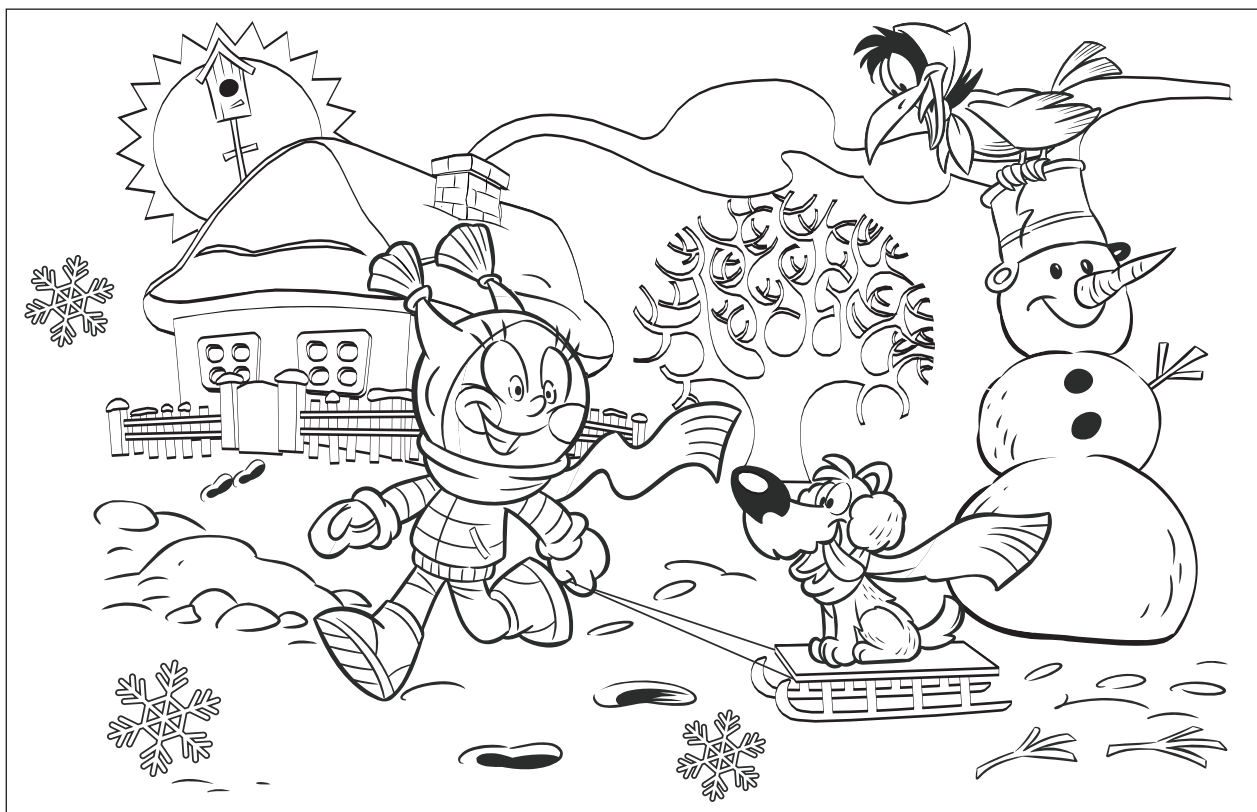
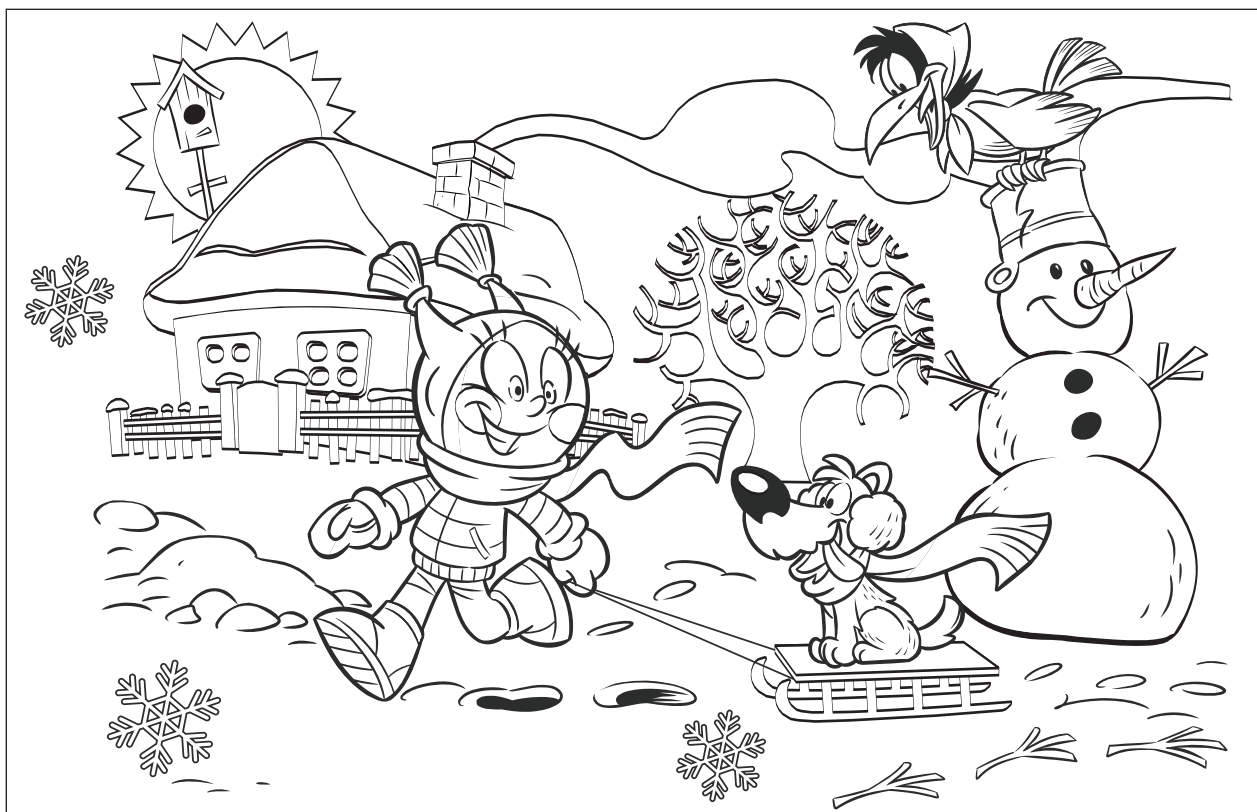
Točkalice za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/tockalice.html

Pomogni dinosauru pronaći put do mladunca.



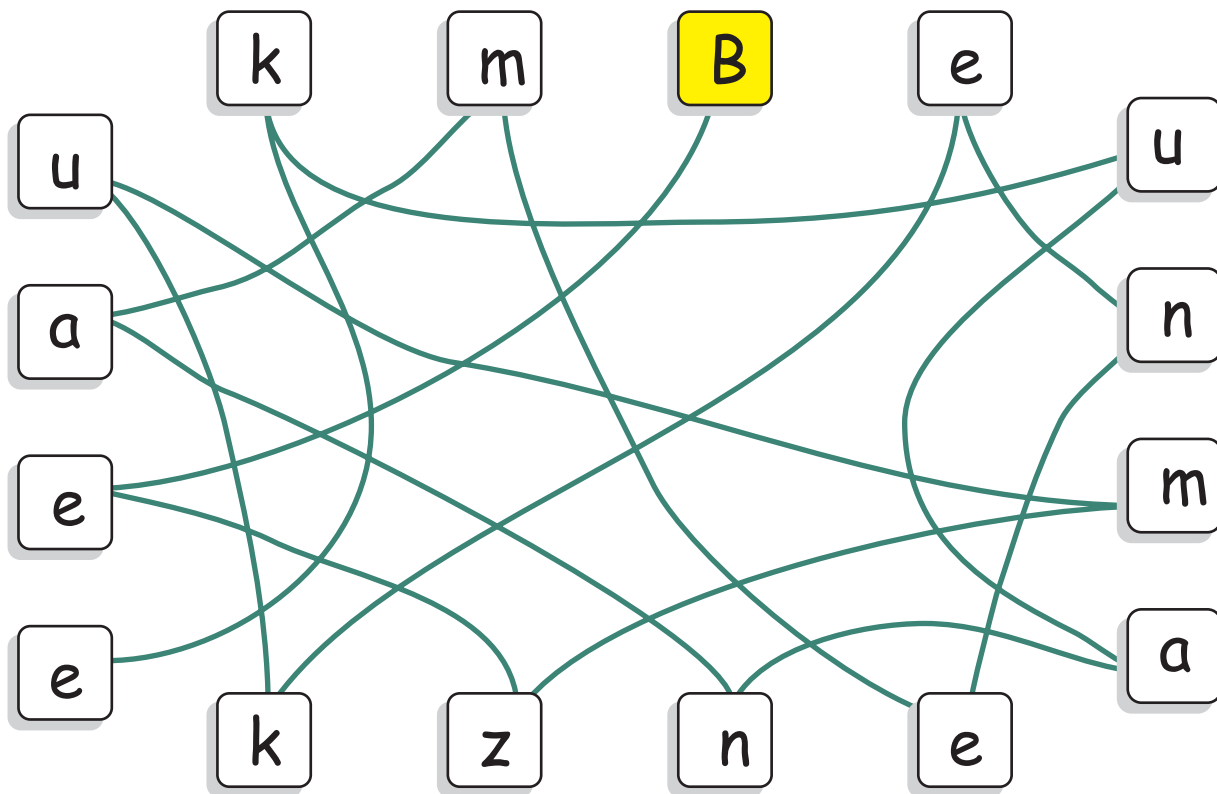
Labirinte za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/labirinti.html

Pronađi 10 razlika između dvije slike.



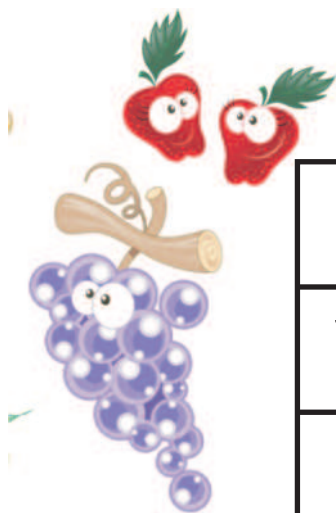
Predložke 'Pronađi razlike' za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/razlike.html

Počni sa žutim poljem i slijedi linije. Putem redom čitaj slova i otkrij koju poslovicu je Maja danas naučila.



Napiši poslovicu na crtu.

Zagonetke sa slovima za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/ucimoabc.html



S	A	N	A	N	A
V	I	Š	NJ	A	O
J	A	B	U	K	A
A	NJ	A	D	E	K
G	Š	D	Z	S	Š
O	E	E	O	T	U
D	R	M	R	E	R
A	T	I	G	N	K



Pronađi u osmosmjeri ove riječi.

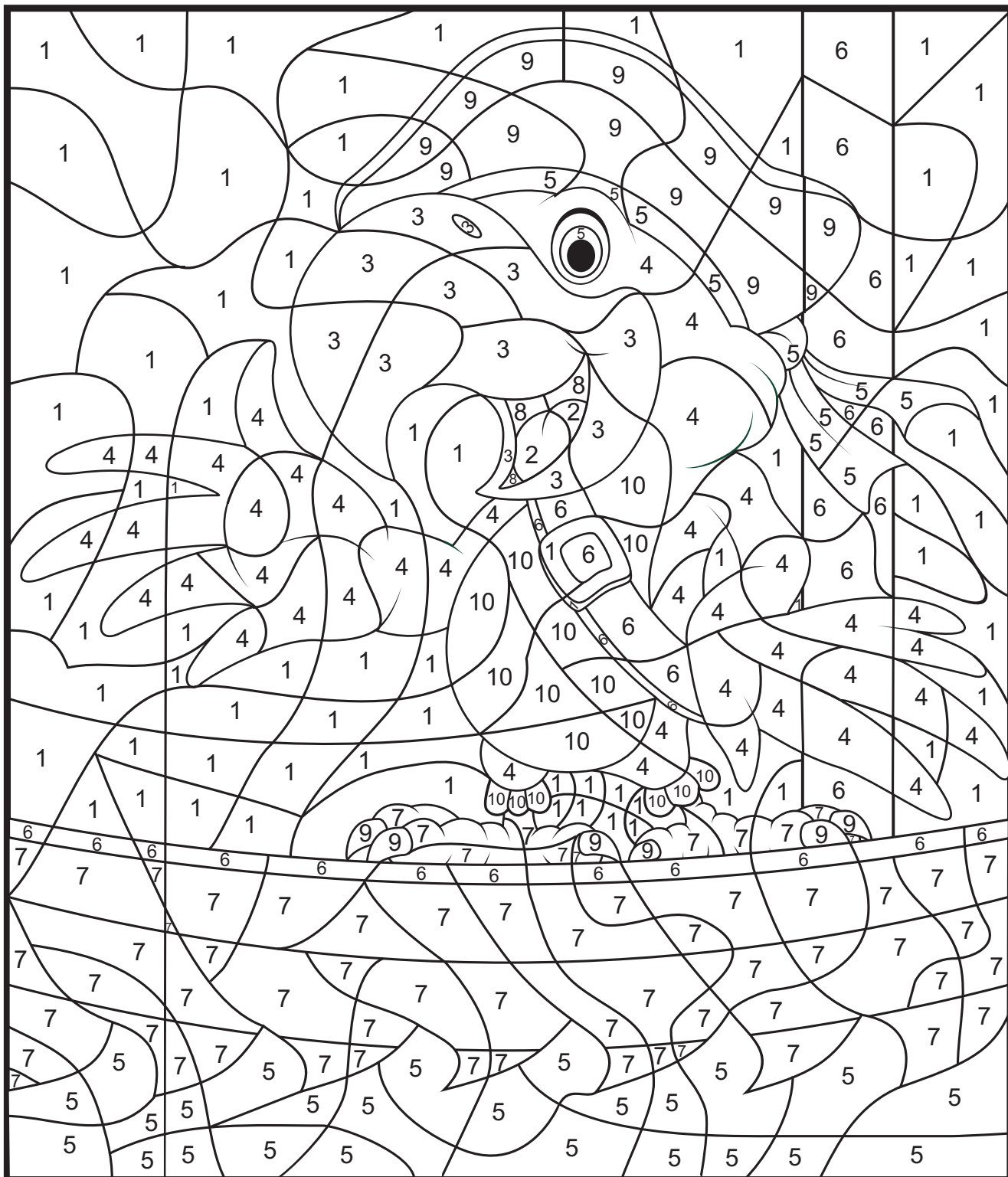
ANANAS
BADEMI
DUNJA
JABUKA

JAGODA
KESTEN
KRUŠKA
TREŠNJA

GROZD
VIŠNJA

Zagonetke sa slovima za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/osmosmjerke.html

žuta	crvena	narandžasta	zelena	plava	tamno smeđa	smeđa	tamno crvena	siva	svijetlo zelena
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

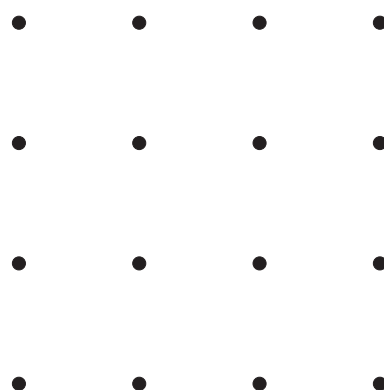
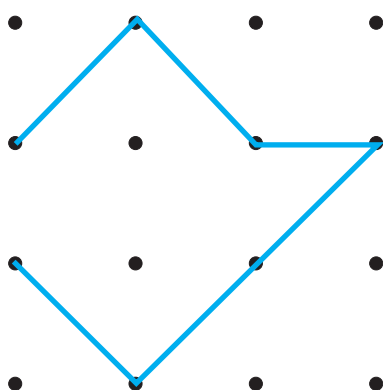
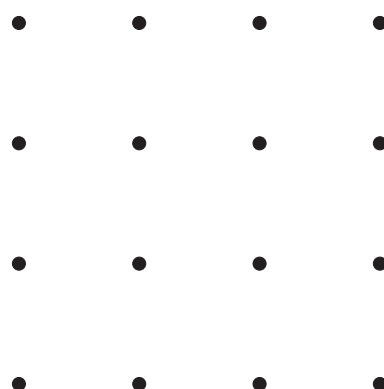
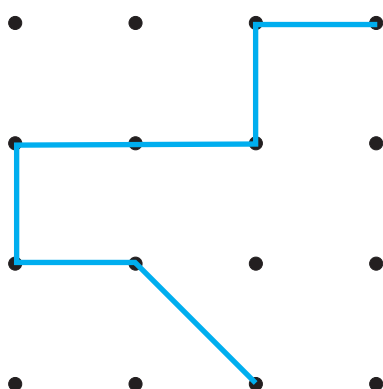


Bojanke za djecu možete pronaći na: www.artrea.com.hr/bojankepdf.html

2. Kopiranje uzorka / Govorne upute

Veza između slijedova i položaja unutar uzorka te koncentracije je jaka, a kopiranje uzoraka na papiru važno je i za koncentraciju i za razvoj percepcije. Rutinske govorne upute također mogu biti zabavne kada se pretvore u igru.

Kopiranje uzoraka - razvoj zapažanja, koncentracije, pažnje i fine motorike



Uzorke za kopiranje možete pronaći na: www.artrea.com.hr/onlinegrafomotorika.html

Govorne upute

Kako igrati: Napravite slijed uputa, recite na primjer: "Prvo stavi knjigu na policu, zatim stavi cipele u ormar i nakon toga operi ruke."

Broj zadataka može povećavati s vremenom, u skladu s dobi djeteta. Ako imate više od jednog djeteta, igru mogu igrati zajedno, a pobjednik može biti onaj tko sve zadatke obavi najbrže.

3. Što nije bilo na stolu?

Ovo je izuzetno dobra igra za razvoj pažnje, memorije i koncentracije kod djece.

Kako igrati: Stavite na stol 5 do 10 stvari (ovisno o dobi i mogućnostima djeteta) - olovku, žlicu, gumicu, kockicu, kutiju šibica i tako dalje. Pustite dijete da promatra minutu ili dvije, zatim ga zamolite da zatvori oči ili da se okrene. Maknite jednu od stvari i umjesto nje stavite neku drugu. Vaše dijete sad otvara oči i mora otkriti predmet koji prije nije bio na stolu. (Bonus pitanje: Koja stvar nedostaje?)

Ako vaše dijete brzo i s lakoćom rješava zadatak, možete ga zakomplicirati - povećati broj stvari i / ili skratiti vrijeme promatranja.

Umjesto predmeta možete koristiti i kartice sa slikama, na primjer kartice od igre memorije.

Varijanta 2: Što ovdje nedostaje? Umjesto da mijenjate dvije stvari, možete maknuti jednu stvar (ili jednu karatu) i presložiti ostatak predmeta/slika na stolu, kako se ne bi vidjelo prazno mjesto. Vaše dijete sada treba otkriti koja od stvari nedostaje.

4. Gdje je novčić?

U ovoj igri, dijete se usredotočuje na šalice dok im vi brzo mijenjate položaj.

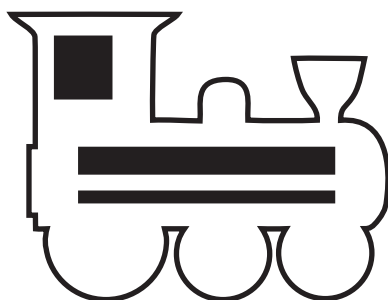
Kako igrati: Postavite tri okrenute šalice na stol. Stavite novčić ispod jedne šalice dok vaše dijete gleda. Zatim brzo izmjenjujte položaj šalice, i na kraju upitajte dijete pod kojim se šalicom sada nalazi novčić.

5. Lopta u košu

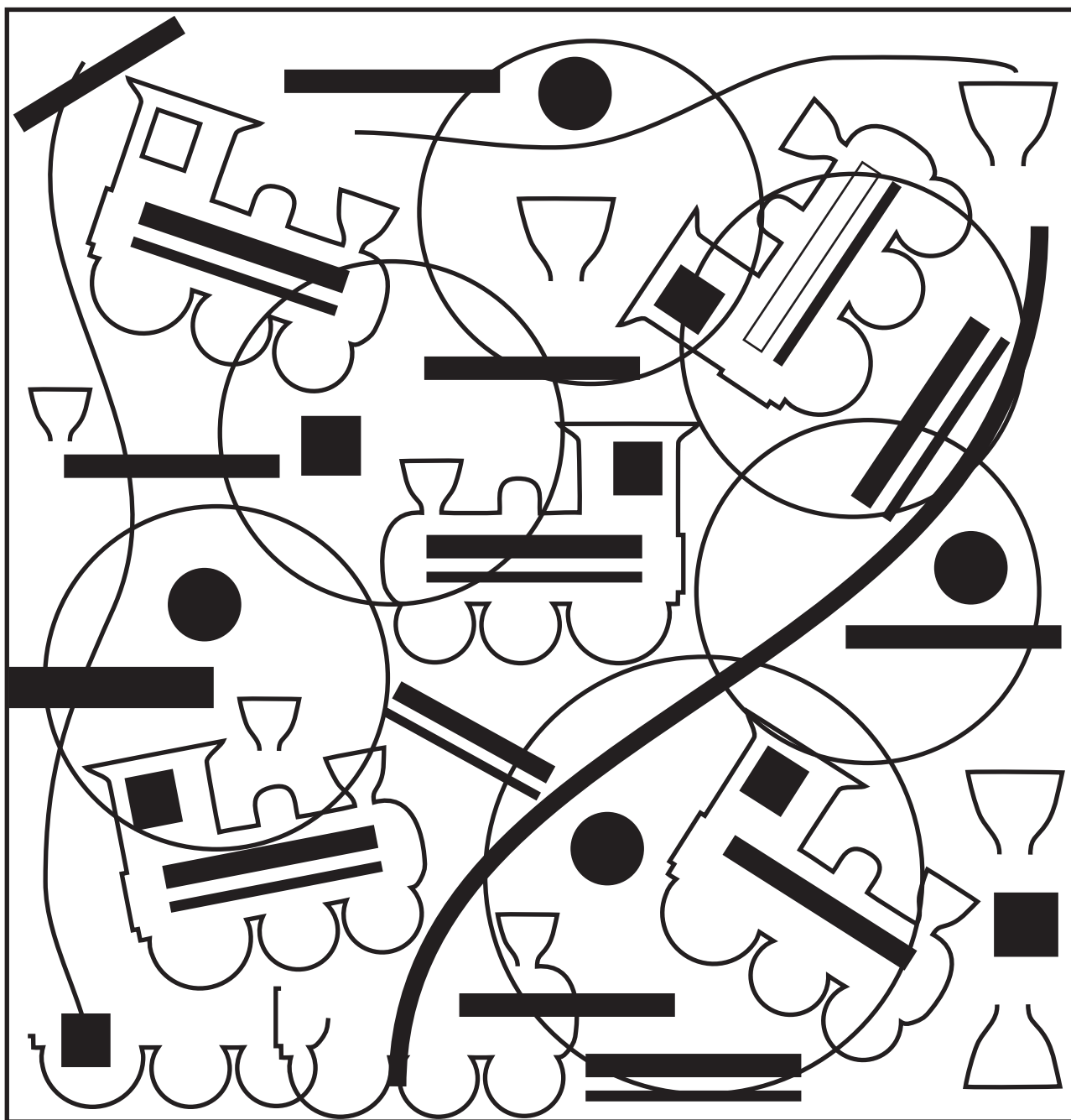
Ova vrsta "košarke" može se igrati u stanu / sobi. Postavite koš za papir u kut i pustite dijete da u njega ubacuje malu, mekanu loptu. Što je veća udaljenost, to je teže pogoditi cilj. Igru možete pretvoriti i u natjecanje.

6. Slike tražilice

Dijete mora otkriti objekte koji se kriju na slici. Za ovu igru možete koristiti slike s puno detalja iz časopisa, novina ili isprintati već gotove predloške.



Pronađi u donjem okviru potpuno istu lokomotivu.



Slike Tražilice možete pronaći na: www.artrea.com.hr/onlinepercepcija.html

7. Slike pričalice

Slike pričalice se mogu koristiti na mnogo načina, a ovdje se nalazi nekoliko ideja za njihovo korištenje:

Kreativno pričanje: neka dijete izabere nekoliko sličica i ispriča priču koja uključuje sve izabrane sličice redom. Na ovaj način mlađa djeca koja još ne znaju pisati, ali uživaju u pričanju priča razvijaju kreativnost, maštu i obogaćuju svoj rječnik.

Pričanje u krug: Svatko izabere jednu sličicu. Prvi u krugu počinje priču koja se odnosi na njegovu sliku, zatim slijedeći u krugu nastavlja priču u koju uključuje temu svoje sličice i tako redom. Sličice se mogu izvlačiti u krug tako dugo dok sve ne budu potrošene, a priča završena.



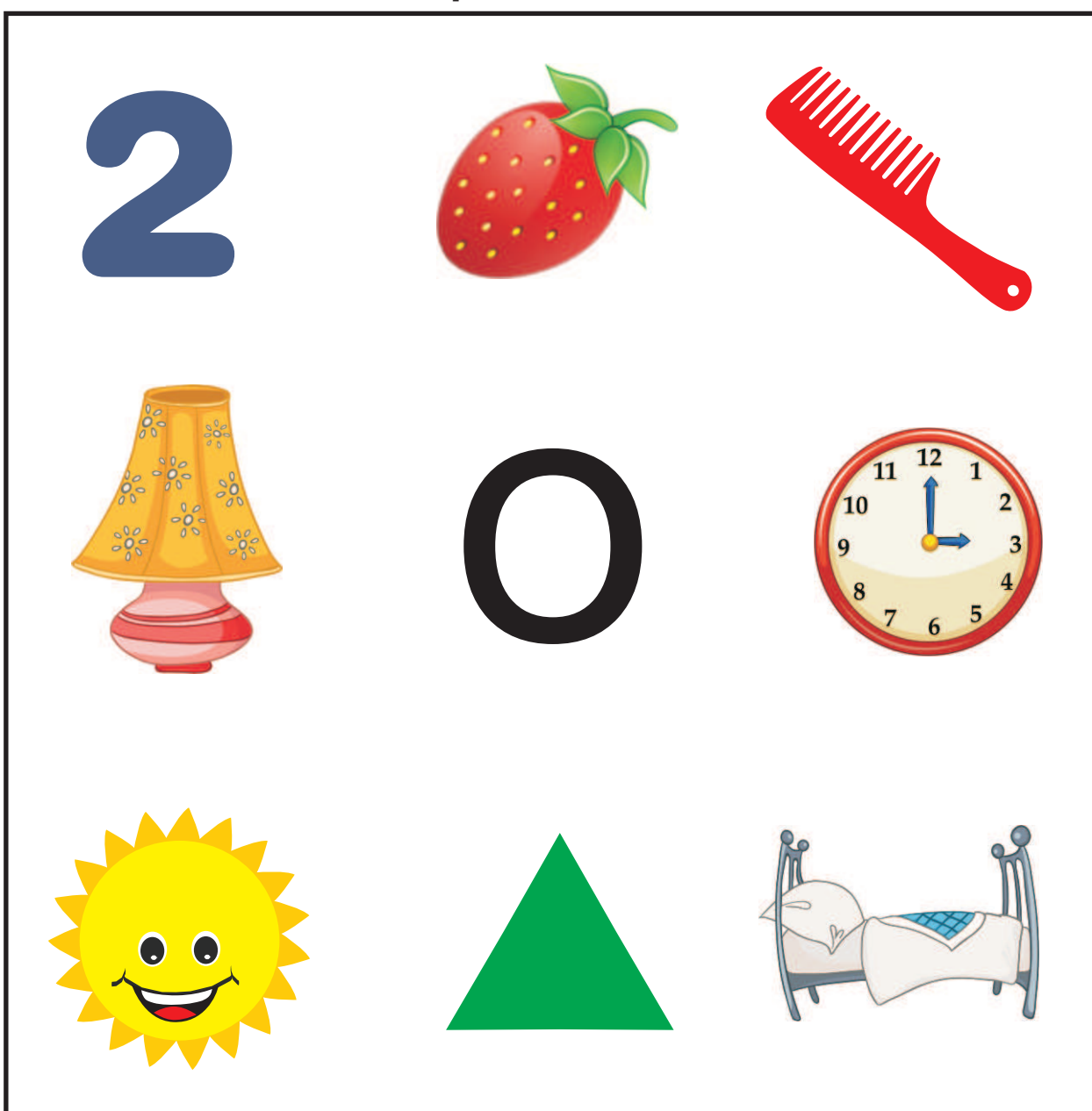
Slike Pričalice možete pronaći na: www.artrea.com.hr/idejeigra.html

8. Memorijske kartice

Memorijske kartice možete isprintati već gotove ili ih složiti sami od slika iz časopisa ili novina. Položite karticu na stol ispred djeteta, licem prema gore, i ostavite je tako nekoliko minuta dok dijete ne prepozna i zapamti sve likove. Zatim karticu okrenite licem prema dolje i zamolite dijete da se pokuša prisjetiti svih predmeta prikazanih na kartici. Mijenjajte kartice i pomalo skraćujte vrijeme koje je potrebno da se zapamte likovi s kartice.

Memorijske kartice ne pomažu samo u vježbanju pamćenja već pomažu i u razvijanju rječnika te razvoju vizualne percepcije.

Zapamti ih sve!



Memorijske kartice možete pronaći na: www.artrea.com.hr/idejeigra.html

9. Tangram

Ova poznata i drevna slagalica potječe iz Kine. Tangram je matematička slagalica koja se sastoji od sedam geometrijskih oblika, koji složeni tvore kvadrat. Tu su dva mala, jedan srednji i dva velika trokuta, jedan paralelogram i jedan kvadrat.

Cilj je oblikovati određeni oblik (zadan je samo obris ili silueta) a pravila su: Uvijek se mora upotrijebiti svih sedam dijelova, Dijelovi se postavljaju jedan do drugog, ne smiju preklapati, Dijelovi se po potrebi mogu preokrenuti na drugu stranu.

Izrežite iz predloška 7 dijelova tangrama i koristite ih za slaganje zadanih oblika.

Životinje



Deva



Labud



Mačka



Ptica



Riba



Konj

Predloške Tangrama možete pronaći na: www.artrea.com.hr/idejeigra.html

10. Igra Simon kaže (engl. Simon says)

Ova igra pomaže djeci da se koncentriraju na izrečeno slijedeći dane upute.

Kako igrati: Igrač koji je prvi na redu preuzima ulogu Simona: on daje upute drugim igračima. Ostali igrači moraju slijediti te upute.

Kad prvi igrač započne rečenicu: "Simon kaže", drugi igrači moraju učiniti točno ono što je rekao. Ako on kaže, na primjer, "Simon kaže, skoči tri puta u zrak!", tada svaki igrač mora skočiti u tri puta u zrak.

11. Jedna minuta

Nikada ne podcjenjujte važnost kratkih aktivnosti ili igara. Unutar jedne minute možete postići mnogo, i to je ono što želite naučiti svoje dijete.

Kako igrati: Razbacajte 20-tak loptica u sobi. Neka vaše dijete skupi što više loptica u jednoj minuti. Pokrenite mjerač vremena i zaustavite ga nakon jedne minute. Zatim neka dijete izbroji koliko je loptica pokupilo.

Varijante: "Koliko riječi možeš napisati za minutu?", "Koliko životinja možeš imenovati za minutu?", "Koliko slova 'i' možeš pronaći u novinama za minutu?". Postoji više načina za igranje ove igre, pa možete razvijati nove ideje.

12. Jezikolomke

Ova popularna igra pomaže djeci da poboljšaju govornu sposobnost, artikulaciju i koncentraciju.

Kako igrati: Napišite neke jezikolomke / brzalice na list papira. Dajte ga djetetu i zamolite ga da pročita naglas. Ili vi pročitajte ako dijete još ne zna čitati. Zatim neka ponavlja nekoliko puta zaredom sve brže i brže. Možete pokušati i zajedno, što će vas zbog pogreški, oboje nasmijati.

Ovdje imate nekoliko primjera:

'Petar Petru pleo petlju.'

'Prođe pop kroz prokop.'

'Provri lonac kroz poklopac.'

'Riba ribi grize rep.'

'Na vrh brda vrba mrda.'

'Medo medi ne da meda.'

'Čiča čvorak čuva četv četki.'

'Pop pokupi popu pepeo.'

'Tri tigra, tri tigrice, tri tigrića.'

'Pekari pite peku.'

13. Igre sa slovima

Dajte svom djetetu kopije stranica s tekstovima (iz udžbenika, novina, časopisa, i sl.) i zatražite da uredi tekstove prema određenim kriterijima. Na primjer: "Označi sve 'b' plavom bojom". Ili "Koliko često se pojavljuje riječ 'kako'?", "Prebroji koliko često se pojavljuje veliko 'D'!" ...

Neka vaše dijete pokuša izgovoriti riječi unatrag ili neka broji natraške.



Pronađi sve riječi "PAS" i zaokruži ih.

K L U N G B J I K H U M S H K P U N D M
R T S V H U M D S L U A N O P A S N D
F E T P A S V R T G E B N P S U D R E T O
O S V G J T L K H U B P S I V N B A S N D
L D A S M C H M D D G O J L B B R E P T
P S O B J K E P A S D S I E D O J P A S S
O R T I H U N S A P I M N F G A S T E N I
S P A G O M B H A N B L E E V A S N G
K P A S S P O O O O R E N N H U C C
V L P E U N D O P S S E E M E P H U N B
S T I L L O E O M B A S V I O V P A S E R

14. Dodatne napomene

- Potičite svoje dijete na redovito čitanje, igranje, bojanje.
- Najvažniji kriterij za sve vježbe koncentracije: djeca se trebaju zabavljati tijekom vježbanja. A to najbolje funkcionira kroz neki oblik igre.
- Čitajte naglas djetetu - to je važno jer prije svega razvija slušnu pozornost. Činite to redovito, primjerice prije spavanja.

Strategije za poboljšanje koncentracije kod djeteta

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 i td. 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. Činite 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

Aдекватно 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.

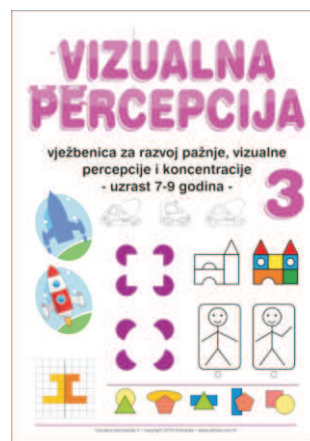
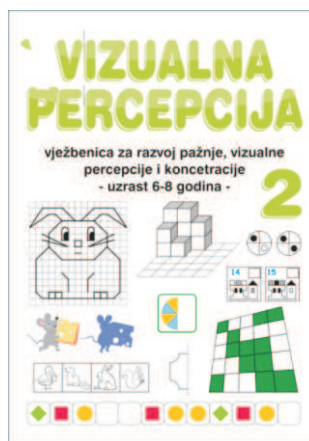
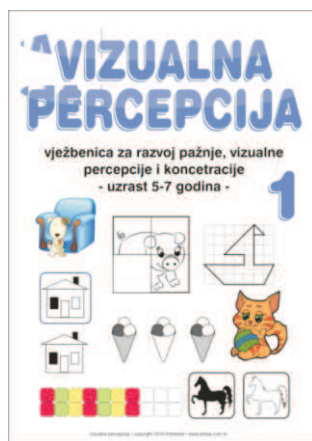
Redovito zračite dječju sobu.

15. Dodatne 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.

Vježbe koncentracije za djecu:

E-vježbenice:



Interaktivne vježbe:

