

Koncentracija je zmožnost, da določeni stvari, aktivnosti namenimo pozornost, kljub temu, da se okrog nas dogaja še veliko drugih stvari. Je spretnost, ki pomembno vpliva na razvoj otroka, na njegovo funkcioniranje ter kasneje na njegovo uspešnost v šoli.

Pozornost je na začetku kratka in izven kontrole otroka. Novorojenčki imajo zgodnjo obliko pozornosti, ki jo sprožajo zunanji dražljaji. To obliko pozornosti imenujemo **pasivna pozornost**. Čez čas pa se lahko otroci načrtno osredotočijo na eno stvar ali aktivnost, pri kateri vztrajajo dalj časa. To pozornost imenujemo **aktivna pozornost** in je posledica notranje pozitivne motivacije. Ta oblika pozornosti je najbolj učinkovita in dolgotrajna.

Pozornost se tekom odraščanja nenehno izboljšuje.

Otroci pa lahko pozornost in koncentracijo krepijo tudi z različnimi vajami in dejavnostmi.

KAKO LAHKO OTROKU POMAGAMO IZBOLJŠATI KONCENTRACIJO IN POZORNOST?

- Branje knjig (prehajamo od krajših knjig, slikanic k daljšim),
- igranje družabnih iger (Človek ne jezi se, Črni Peter, Enka,...),
- igra Spomin,
- sestavljanke, vstavljanke,
- nizanje perlic na vrvico,
- izdelovanje iz plastelina, testa, fimo mase,
- reševanje labirintov,
- iskanje razlik med slikama,
- povezovanje pik na listu,
- risanje po spominu,
- igra »Kaj slišim?« (izberemo nekaj predmetov in otroku zavežemo oči. Z izbranim predmetom zaropotamo, otrok naj ugiba, katera stvar je povzročila zvok).
- igra »Pozorno opazuj« (na mizo pred otroka postavimo nekaj predmetov – npr. 10. Otrok naj 15 sekund dobro opazuje

predmete, nato jih pokrijemo. Koliko jih bo ugibal?)

- igra »Kateri predmet manjka?« (na podoben način kot zgornja igra, le da skrivoma odvezamo en predmet in otrok ugiba, kateri predmet smo odstranili).
- igra risanja po navodilu.

POMEMBNO JE, DA:

- Izhajamo iz otrokovih interesov, močnih področjih (da so lahko uspešni, kajti to vpliva na njihovo motiviranost za dejavnosti).
- Dejavnosti prilagodimo otrokovi starosti, razumevanju in zmožnostim.
- Pazimo, da je v okolici čim manj motečih dejavnikov (glasne stvari in stvari živih barv so lahko zelo moteče).
- Postopno prehajamo od krajših dejavnosti k daljšim.

Velike pomena pri razvijanju pozornosti in koncentracije sta tudi **VZTRAJNOST** in **DOSLEDNOST**. Ko se otrok loti ene dejavnosti, naj jo dokonča, nato pa si izbere kaj drugega.

KAKO SO LAHKO STARŠI S SVOJIM VEDENJEM IN RAVNANJEM DOBER ZGLED IN MODEL OTROKU PRI RAZVIJANJU USTREZNE POZORNOSTI?

- Poskusimo biti umirjeni, naj se nam ne mudi vedno nekam. Če otroka venomer priganjamo, naj pohiti, mu nismo dober zgled.
- Stalna in jasna rutina; če bo mirnejši, če bo vedel, kaj sledi.
- Otroku podajamo jasna navodila, konkretna, ne predolga.
- Vzemimo si čas in poslušajmo otroka.
- Pomembno je, da otroku postavimo meje in da smo pri upoštevanju le teh dosledni. Otroka tako učimo odgovornosti, krepimo pa se tudi njegova pozornost.

Uporabljena in priporočena literatura:

Webster – Stratton, C. (2016). Neverjetna leta: priročnik za reševanje težav, namenjen staršem otrok, starih od 2 do 8 let.

Sanda, S. Motnje pozornosti in koncentracije. Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov Celje.

Mogoče nam ne bo uspelo pripraviti prihodnosti za svoje otroke, lahko pa pripravimo svoje otroke na prihodnost.
(Franklin D. Roosevelt)

POZORNOST IN KONCENTRACIJA



Svetovalna služba VVZ Slovenj Gradec