



IZBOLJŠANJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE ...

... nočna mora? Ni nujno!

Na pozornost in koncentracijo lahko vplivamo tudi tako, da bo otrok rad sodeloval. Zakaj imamo s koncentracijo sploh težave? Zakaj se niso vsi otroci sposobni koncentrirati dovolj dolgo, da jih to ne bi oviralo pri šolskem delu?

- Otrokom lahko koncentracija popusti iz različnih razlogov, vplivata npr. njegova rast in razvoj. Možgani otroka se intenzivno razvijajo, zato se njihova koncentracija lahko spreminja s starostjo. Zmožnost mlajših otrok, da bi držali pozornost, je običajno krajša kot pri starejših otrocih.
- Ne spreglejmo niti dejavnikov iz okolja. Zunanji dražljaji, kot so hrup, svetloba, vonji, lahko vplivajo na sposobnost otroka, da se osredotoči. Tudi prenatrpanost prostora s predmeti in igračkami lahko povzroči raztresenost. Prenatrpanost prostora, tudi pisalne mize, sproža kortizol, hormon stresa.
- Dolgotrajna izpostavljenost zaslonom oz. prekomerna uporaba elektronskih naprav lahko vpliva na pozornost otrok. Hitra spreminjajoča se narava elektronskih medijev in igravic lahko povzroči, da otroci postanejo nestrpni do bolj statičnih dejavnosti, kot je šolsko delo.
- Pomanjkanje motivacije je prav tako velik faktor pri koncentraciji. Če otrok ne vidi smisla v nalogi (kratkoročnega ali dolgoročnega), bo težje ohranjal koncentracijo. Motivacija in povezava s tem, kar se uči, lahko pomagata izboljšati koncentracijo.
- Preobremenjenost (s šolskimi obveznostmi in izvenšolskimi dejavnostmi) zmanjšuje koncentracijo, predvsem zaradi stresa in utrujenosti.

- Nenazadnje pa na energijo in sposobnost koncentracije vplivajo tudi slaba, nekvalitetna prehrana ter pomanjkanje spanja; oba sta namreč ključnega pomena za optimalno delovanje možganov.

Starši moramo razumeti, da se koncentracija pri otrocih razvija postopoma, zato je pomembno, da smo potrpežljivi. Vendar pa lahko s pravim pristopom in spodbudami pomagamo otrokom razviti veščine koncentracije. To vključuje zagotavljanje primerne okolja za učenje, spodbujanje zdravih življenjskih navad, kot so uravnotežena prehrana in dovolj spanja, in ustvarjanje motivacije za šolsko delo. S pozitivnim pristopom lahko igramo starši ključno vlogo pri razvoju koncentracije svojih otrok.

Kako pomagati?

V današnjem svetu, kjer je nenehno prisotna poplava informacij in dražljajev, se zdi, da sta koncentracija in pozornost postali prava dragocenost, zlasti za otroke. Kljub temu se lahko z izzivi, ki jih to postavlja pred otroke, lahko spoprimemo na način, ki je zabaven in ne zahteva večjih naporov. Poglejmo, kako je možno izboljšati koncentracijo in pozornost otroka.

Zakaj je koncentracija pomembna za otroke?

Koncentracija je ključna za učenje, opravljanje nalog in uspeh v šoli. Otroci, ki se težko osredotočijo, pogosto doživljajo težave pri sledenju pouku, razumevanju gradiva in opravljanju domačih nalog. Pomanjkljiva koncentracija lahko vpliva tudi na njihovo samozavest in motivacijo za učenje.

Povezava med zabavo in izboljšanjem koncentracije

Zabava je zelo pomembna pri izboljšanju koncentracije in pozornosti otroka. Ko otroci uživajo v dejavnostih, so bolj dovezetni za učenje in koncentracija se poveča. Aktivnosti, ki jih predlagamo, so zasnovane tako, da so privlačne in zabavne, hkrati pa koristne za razvoj koncentracije.

Nasveti za izboljšanje koncentracije in pozornosti

- **Igra s sestavljanjkami.** Sestavljanje sestavljanek je odličen način za razvoj koncentracije. Otroci se morajo osredotočiti na oblikovanje slik in iskanje pravih delov, kar krepi njihovo sposobnost dolgotrajnega dela. Kasneje to pridobljeno veščino prenesejo na šolsko delo.
- **Umetniške dejavnosti.** Risanje, barvanje, oblikovanje in druge ustvarjalne dejavnosti spodbujajo koncentracijo pri otrocih. To jim omogoča, da se izrazijo, hkrati pa razvijajo svoje miselne sposobnosti.
- **Meditacija za otroke.** Preproste meditacijske tehnike, prilagojene otrokom, lahko pomagajo pri razvoju osredotočenosti. Otroci se lahko naučijo dihalnih tehnik in sproščanja, ki jim pomagajo pri obvladovanju pozornosti.
- **Šport in gibanje.** Redna vadba izboljšuje pretok krvi v možgane, kar povečuje koncentracijo. Otroci naj izberejo šport ali aktivnost, ki jih resnično veseli. Čim več naj se gibajo v naravi, na svežem zraku. To bo neprecenljivo za možgane. Kadar ne gre, in nam vreme ne omogoča razgibavanja zunaj, pa naj bo v pomoč igra
 - LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ.
- **Kratki odmori in cilji.** Razdelite naloge v manjše, dosegljive cilje, med njimi pa naj si otrok privoščiti kratke odmore. To spodbuja vztrajnost in koncentracijo. Če otrok pred sabo vidi nek nedosegljiv cilj, npr. da mora obdelati naenkrat ogromno snovi, lahko zmrzne. Zdi se mu, da tega ni mogoče opraviti in bo odnehal že na začetku. Če pa ve, kaj pričakovati, koliko snovi mora predelati in koliko časa bo moral delati, mu bo lažje začeti in vnaprej določen čas tudi lažje vzdržati pri dejavnosti.
 - Pri tem bodo precej v pomoč LoveMyBrain PLAKATI O UČINKOVITEM UČENJU, npr. Metoda POMODORO, s pomočjo katere se bo otrok naučil smiselne in učinkovite razporeditve časa.
- **Urnik in rutina.** Določite redni dnevni urnik, ki vključuje čas za šolsko delo, aktivnosti in prostočasne dejavnosti. Otrokom pomaga, da vedo, kaj lahko pričakujejo, in se lažje osredotočijo na zadolžitve. Pri tem lahko otroku pomagata z gradivi:
 - LoveMyBrain URNIKI IN SEZNAMI OPRAVIL ali
 - LoveMyBrain ŠOLSKI KOLEDAR.
- **Igra v naravi.** Raziskovanje narave in opazovanje okolja je odličen način za razvijanje koncentracije. Otroci se učijo skrbno opazovati in razmišljati. Ne podcenjujmo niti vloge svežega zraka.

- Nagrade in spodbuda. Uporabite pozitivno okrepitev, da spodbudite koncentracijo. Dogovorite se za majhne nagrade za dobro opravljeno delo. Uporabite domišljijo, nagrade niso nujno materialne oz. je celo bolje, da niso.
- Zgodbe in pripovedovanje. Branje in pripovedovanje zgodb otroku pomagata razvijati koncentracijo, saj mora slediti zapletenim dogajanjem in likom. Poskusite. Uporabite
 - LoveMyBrain SKOK V ČUDOVITI SVET ZNANJA, ki vsebuje zbirko neumetnostnih besedil, ali pa
 - LoveMyBrain VESELO V SVET DOMIŠLJIJE, kjer boste našli umetnostna besedila. Obe gradivi vsebujeta tudi vprašanja, ki preverjajo razumevanje prebranega.
- Omejitev časa pred zasloni. Prekomerna količina časa, preživetega pred televizorjem, računalnikom ali tablico, lahko vpliva na koncentracijo. Določite časovne omejitve za uporabo naprav, ki naj bodo primerne otrokovi starosti. Na tem področju smo lahko starši najboljši zgled!

Veliko se da za izboljšanje pozornosti in koncentracije doseči preko iger, ki jih otroci radi sprejmejo, saj mislijo, da se “le” igrajo. Na primer:

LoveMyBrain PIKICA PRI PIKICI je igra, s pomočjo katere otrok na malo drugačen način razvija ključne splošne sposobnosti, ki mu omogočijo uspešno šolsko delo - pozornost, orientacijo na ploskvi, grafomotoriko in sposobnost opazovanja.

LoveMyBrain PRSTANČEK, PRSTANČEK, kjer si moramo na prste natikati “prstane” prave barve v vnaprej določenem zaporedju. Le z zbranostjo nam bo uspelo poustvariti vseh 48 slik.

LoveMyBrain MOŽGANČKAJMO - družabna igra, ki je primerna tako za otroke kot odrasle. Zagotovo bo v izziv celi družini in/ali skupini učencev. Igra je zasnovana na osnovi Stroopovega učinka. Stroopov učinek je psihološki pojav, ki opisuje povezavo med dražljaji, ki združujejo več lastnosti, ki si med sabo nasprotujejo. To posledično poveča reakcijski čas in zmanjša hitrost procesiranja informacij.

Mnogim pa bodo všeč preprosti (ali pa veliko bolj zapleteni) LoveMyBrain LABIRINTI – za spodbujanje kognitivnega razvoja, pozornosti in potrpežljivosti.

Kako zgornji predlogi pomagajo?

Vse zgoraj omenjene dejavnosti prispevajo k razvoju koncentracije in pozornosti pri otrocih na zabaven način. Vaje in dejavnosti, ki vključujejo uporabo možganov in telesa, pomagajo krepiti povezave med nevroni in izboljšujejo sposobnost dolgotrajnega osredotočenja. Ne uvedimo vsega hkrati. Ena novost na teden, ali celo daljše časovno obdobje, bo dovolj. Preizkušajte, kaj se pri vašem otroku najbolj obnese, saj ne bo vedno vsem všeč vse. Vprašajte otroka, kaj rad počne, in mu v tem sledite. Naj bo nagrada za koncentrirano šolsko delo vaš čas z otrokom. Sčasoma boste opazili pozitiven vpliv na njegovo sposobnost koncentracije, kar bo izboljšalo njegovo učenje in uspeh v šoli.