

Како вежбати концентрацију у предшколском и школском узрасту?

Концентрација је способност да своје мисли усмеримо у одређеном правцу, како бисмо извршили неки задатак. Иако од детета очекујемо да уме да “држи пажњу” на некој активности тек кад крене у школу, са вежбањем концентрације може се почети већ од првих месеци живота.

Степен концентрације мења се кроз развојне фазе, али у сваком узрасту постоје игре и начини да се она продужи и додатно стимулише. Истовремено, ови начини ће вам омогућити да са дететом проводите квалитетно заједничко време, додатно продубљујете ваш међусобни однос, задовољавате његове потребе, које нису само физиолошке већ и психолошке (потреба за додиром, комуникацијом, мажењем, похваљивањем...).

Вежбање концентрације у предшколском узрасту

Пре поласка у школу, сматра се задовољавајућим уколико дете може бити фокусирано на одређену активност 15-ак минута. Када пође у школу, овај временски период се продужава.

Тако, задаци за предшколце могу бити:

1. Различити задаци опажања као што су: пронаћи разлике (између два цртача, на пример), лавиринти (пронаћи пут од једне до друге тачке);
2. Игре са природним материјалима (песак, вода, пластелин, глинамол...);
3. Цртање и бојење (и све што држање оловке подразумева, од прецртавања цртежа који има много детаља па до самосталног цртања);
4. Друштвене игре;
5. Слагање слагалица;
6. Решавање једноставних мисаоних задатака.

Саиграчи. Деца до три године концентрацију најбоље вежбају у друштву. Будите им одговарајући саиграчи. Играјте се игре обликовања (пластелин, тесто). Око 4. године његову пажњу ће највише “држати” различити експерименти и истраживања у природи.

Читање. Пред полазак у школу, читање детету увелико утиче на формирање његове концентрације. Наиме, читање и слушање је важан део учења. Бирајте текстове по интересовањима детета, мењајте глас док читате (имитирајући различите ликове), дозволите и подржите дете да поставља питања и коментарише...

Усмеравајте уместо да прекидате. У сваком дететовом узрасту, подстичите га да заврши оно што започне. Деца коју родитељи стално прекидају (ручак, одлазак на

спавање...) и која су тиме присиљена да исту активност често “сецкају” и поново започињу – брзо почну да се досађују а касније им је понекад и немогуће да се врате на њу. На пример, немојте прекидати дете у игри или некој активности да би одмах, на пример, дошло на ручак већ га усмеравајте да своју активност приводи крају, 10-ак минута пре него што сервираате ручак.

Када обавља активност која му је омиљена, чини се да дете може њоме да се бави веома дуго. Са друге стране, оно што не воли да ради, тешко и започне. Такви смо и ми одрасли. Како бисте приволели дете да и оно што не воли и започне и заврши (јер ће му то вероватно бити реалност већ у првим разредима школе), понудите му интелектуалне вежбе претворене у игре које ће му се допасти. На пример, организујте такмичење у ономе што дете нерадо чини (биће му важно да победи па ће се и потрудити да активност приведи крају), или понудите награду за испуњени задатак.

Дневна рутина. Индивидуалне разлике међу децом су веома велике када је у питању време најизраженије концентрације. Ипак, код већине деце је време између 8 и 9 часова ујутро као и између 13 и 15 часова поподне на најнижем нивоу. Концентрација је најбоља између 11 и 12 часова и 17 и 18 часова. У ритам дететовог дана се укључује и време одласка у кревет или време за обедовања.

Вежбање концентрације код школарца

Услови за здрав развој и помагачи концентрације школског детета су:

- довољно сна,
- здрава исхрана,
- фазе одмора (паузе између учења),
- атмосфера за рад (место учења, осветљење...)
- смањени спољашњи ометачи (тв, компјутер, присуство других особа...). Наиме, када дете покушава да учи у исто време док му је укључен ТВ у соби, меморија му је подељена и истовремено треба да прати оба садржаја: и учење и телевизијски програм.

Награда. Немојте директно награђивати оно што се сматра дететовом обавезом. На пример, немојте условљавати оцене новим играчкама. Али, у дневном плану рада одредите време за учење са прецизном сатницом. Нека награда за научену лекцију буде пауза која ће бити њему омиљена активност.

Коначно, покажите на личном примеру колико сте ефикаснији, бржи, одморнији када најпре завршите своје обавезе а онда се препустите слободном времену. Када ваше дете једном схвати да му је понекад довољно само пола сата да буде спремно за сутрашњи школски дан, биће много расположеније да у тренутку када почне да ради заиста “укључи своју концентрацију на максимум”.

извор: зелена учионица