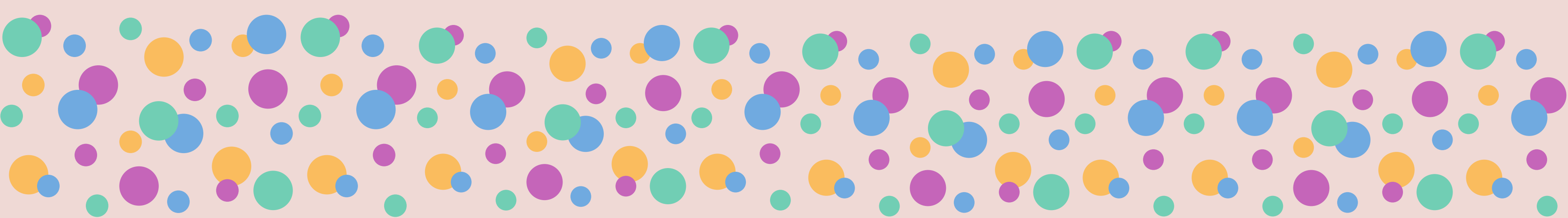


VEŽBE ZA RAZVOJ PAŽNJE I KONCENTRACIJE

Marina Kulpinčević, pedagog
Jovana Cvijanović, pedagog





Pred vama su vežbe koje vašem detetu mogu pomoći da na zanimljiv način razvija pažnju, koncentraciju i kreativnost. Veština fokusiranja spada u jednu od najvažnijih sposobnosti koju neko može da ima, ali ipak većina dece školskog uzrasta pati od problema slabe koncentracije. Kako bismo pomogli deci i olakšali da pažnja i koncentracija ne budu rasute, predstavljamo vam niz vežbi koje možete raditi sa detetom i na taj način trenirati i učvršćavati njihove sposobnosti.

UOČI RAZLIKE NA SLIKAMA

Ova vežba je veoma važna za razvoj dečijeg zapažanja i za fokus na stvari i predmete oko sebe. Ona doprinosi boljoj koncentraciji na kasnije zadatke samim tim što se dete fokusira na detalje i pronalaženje razlika među njima. Preporučuje se da se deci pre početka ozbiljnijih zadataka prvo daju neke od ovih sličica, da pronađu razlike u sitnim detaljima kako bi se kasnije bolje fokusirala na stvari koje su im važne.



JOŠ PRIMERA:



PRONAĐI ZADATE ELEMENTE

Radi se po sličnom principu kao u prethodnoj vežbi, s tim da je ovde akcenat na pronalaženju zadatih elemenata na slikama. Kako bi se izbegla jednoličnost vežbi i mogućnost da detetu bude dosadno, ova vežba podjednako doprinosi razvoju pažnje kao i prethodna ali se radi na nešto drugačiji način. Elementi koji su zadati sa strane na slici, treba da se pronađu u samim fotografijama.

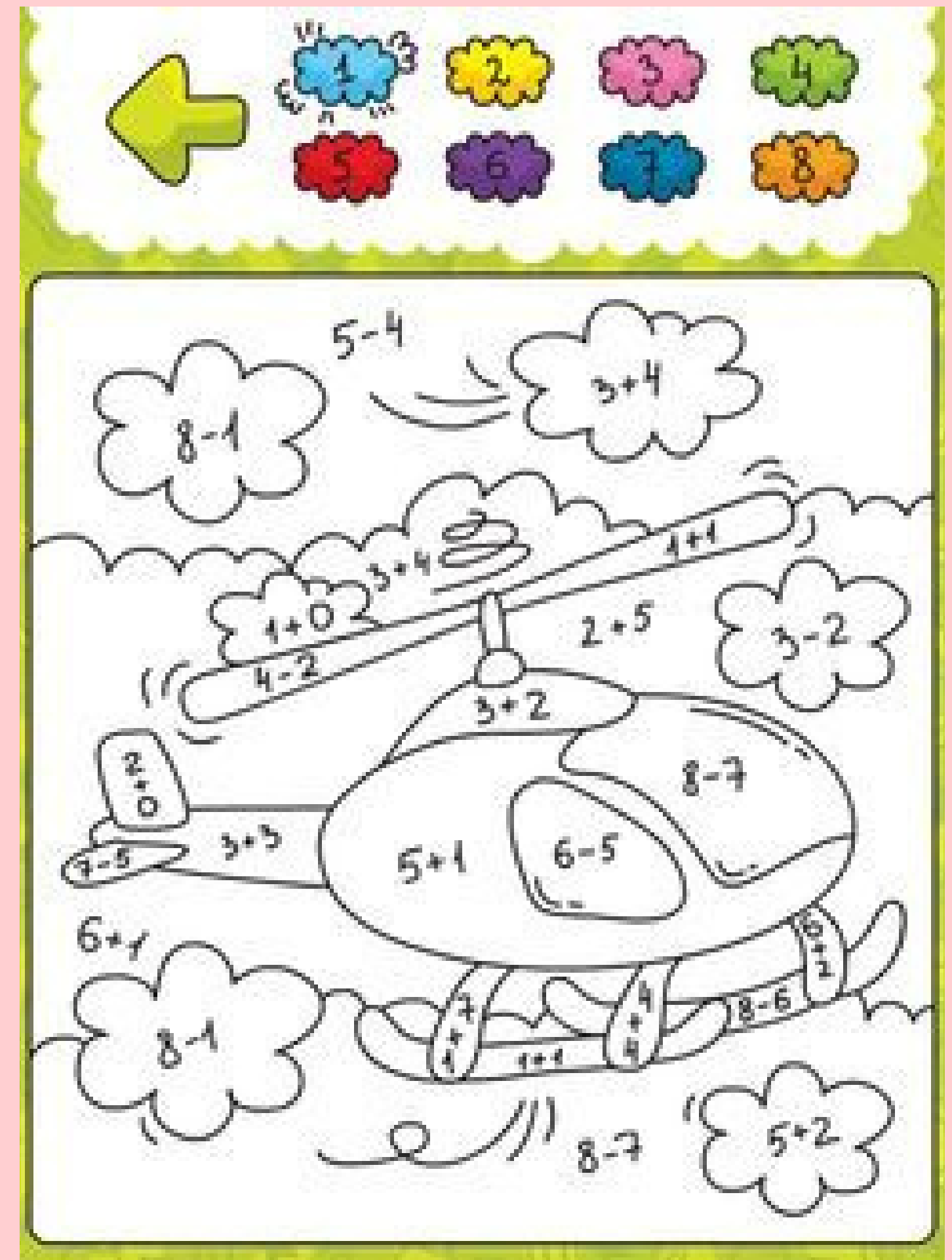


JOŠ PRIMERA:

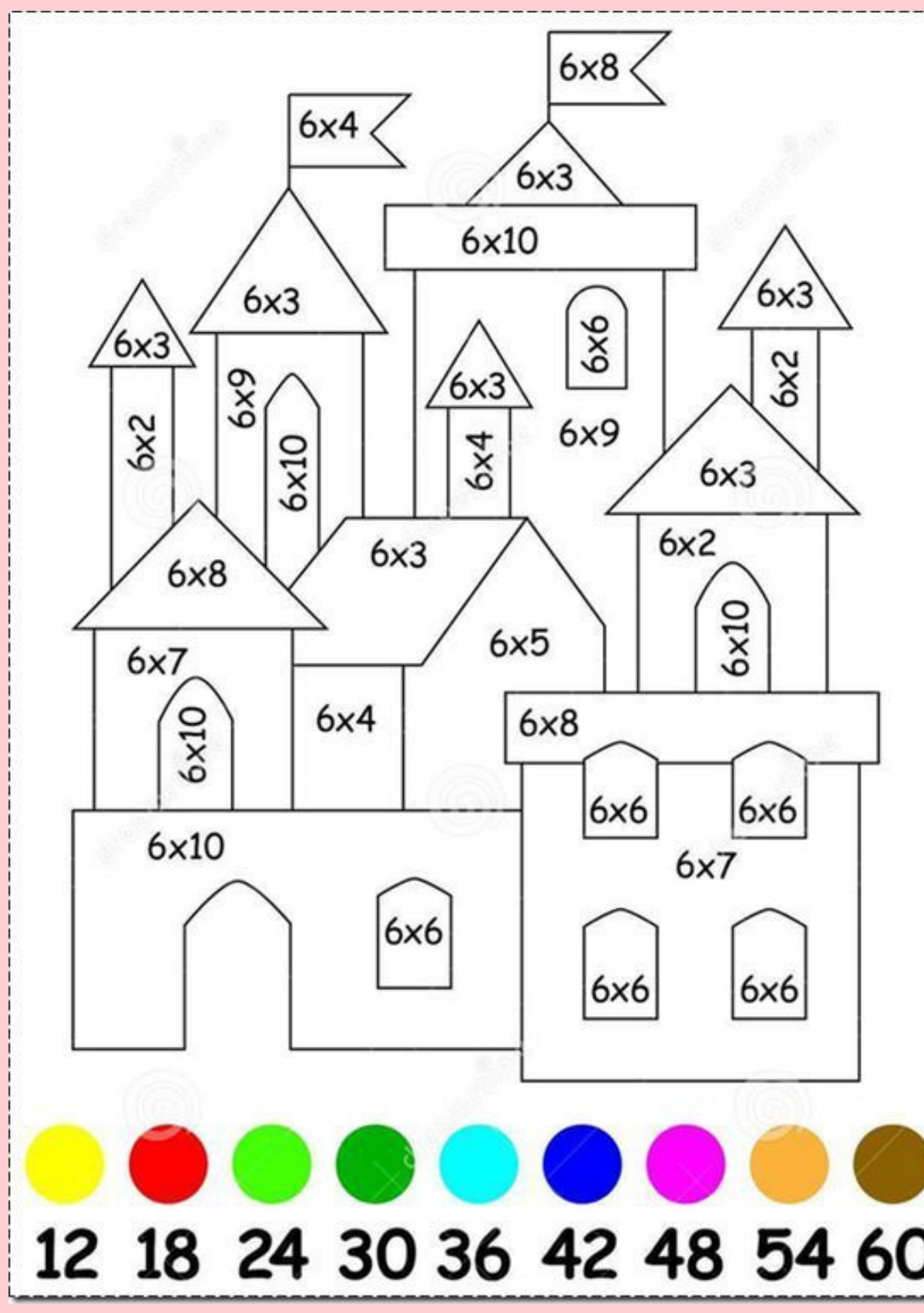
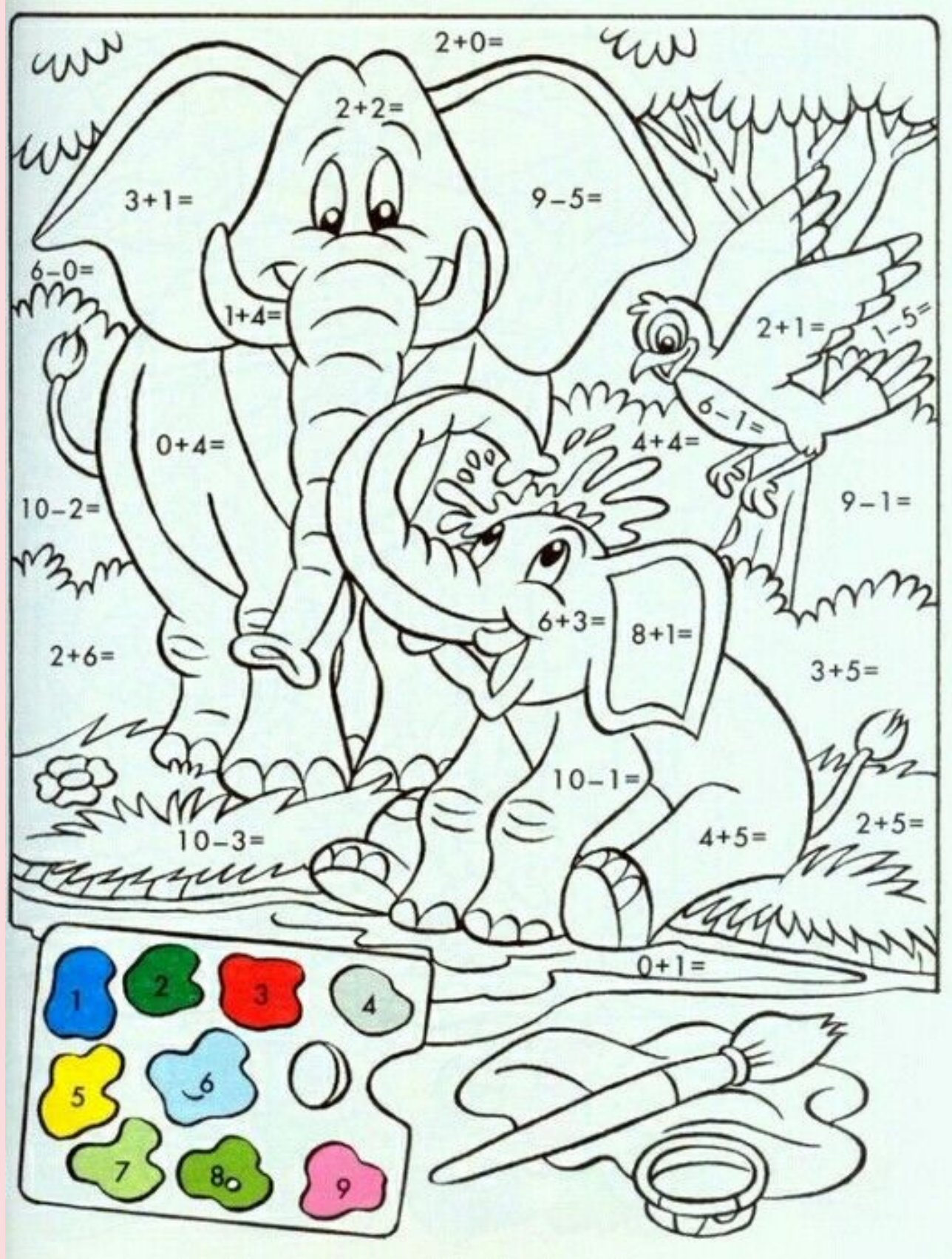
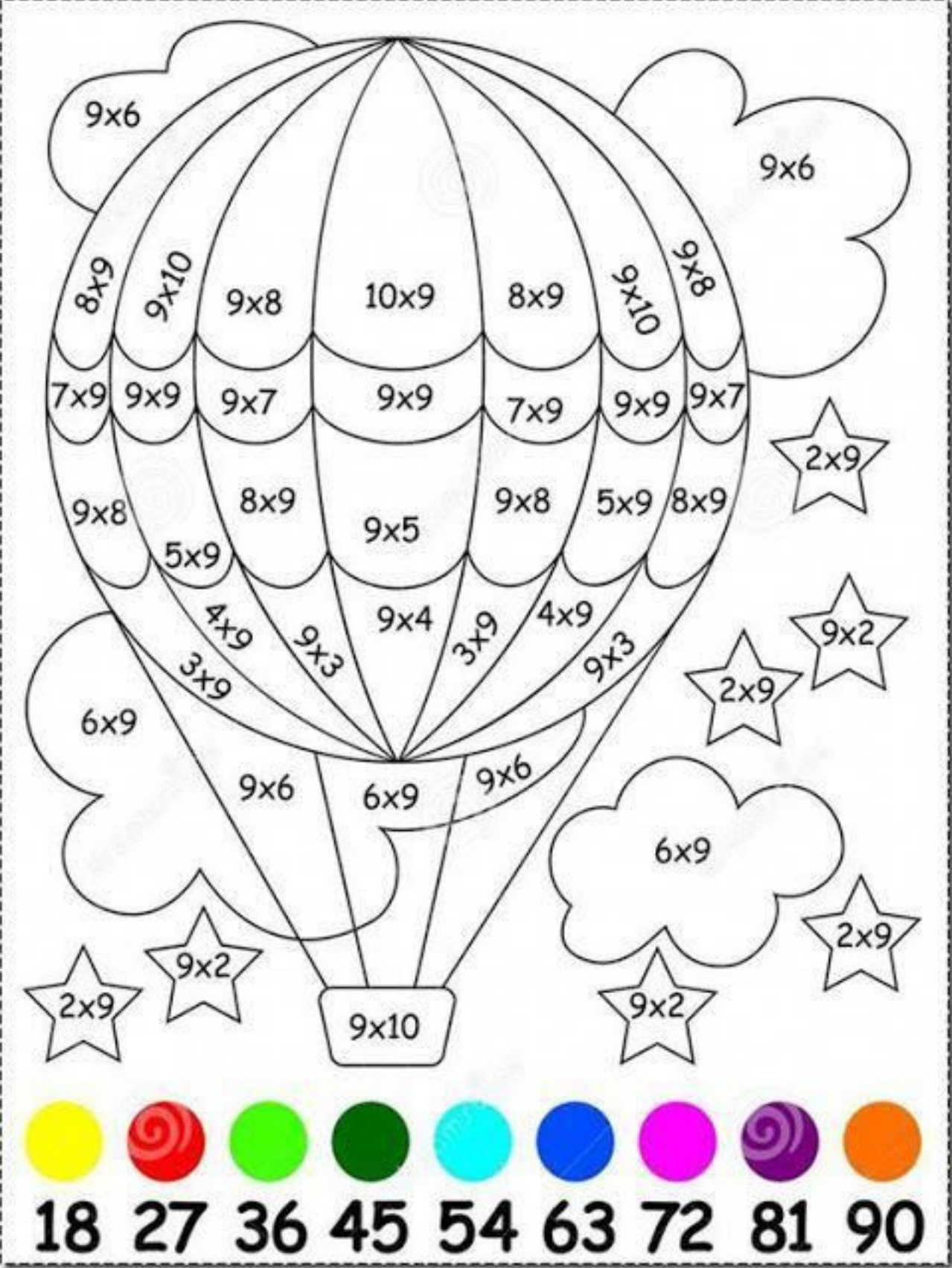


BOJANKE SA BROJEVIMA

Bojanka je jedna od prvih osnova za razvoj i učenje kod dece. Možemo primetiti koliko se deca interesuju za bojanke i sam njihov sadržaj, ali ovde ćemo govoriti o nešto drugačijem tipu bojanke. Fokus je na brojevima koji se nalaze unutar elemenata za bojenje, a zadatak je da ga deca oboje pravilnom bojom. Rešenje matematičkih funkcija će doprineti pravilnom bojenju bojanke, ali i razvoju dečije pažnje i koncentracije. Ujedno dete vežba računanje i aktivira moždane funkcije. Prilagođene su za različite uzraste dece.



JOŠ PRIMERA:



RAZNOBOJNI TEKST

Žuta	Crna	Crvena	Zelena
Plava	Crvena	Žuta	Crna
Crna	Žuta	Crvena	Zelena
Crvena	Crna	Zelena	Plava
Plava	Zelena	Žuta	Crvena
Žuta	Crvena	Crna	Crvena

Zadatak ove vežbe je da se reči/pojmovi pročitaju upravo onako kako su napisani. Kreće se od prvog pojma a završava se na poslednjem. Preporuka je da se na kraju obrne smer i da se čita od poslednjeg ka prvom pojmu. Kada se to uradi, istim redosledom se boje mogu čitati onakve kakve one zaista jesu. Ova vežba je odlična za treniranje pažnje i koncentracije, a koristi se i kao prevencija Alchajmerove bolesti u kasnijem dobu.

ŠUTLEOVA TABELA

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

Jedna od glavne koristi ove vežbe, pored toga što trenira koncentraciju je ta što poboljšava periferni vid. Skoncentrišite se na cifru 19 u centru kvadrata i vaš zadatak je da nađete cifru 1, a potom i sve ostale po rastućem redosledu, tako što ćete fiksirati pogledom svaku pronađenu cifru. Kasnije možete da radite ovu vežbu tako što ćete sami nacrtati tabelu s haotičnim rasporedom cifara u poljima, cifre mogu biti bilo koje dokle god se redosled prati.

RAZGOVOR U ŠETNJI

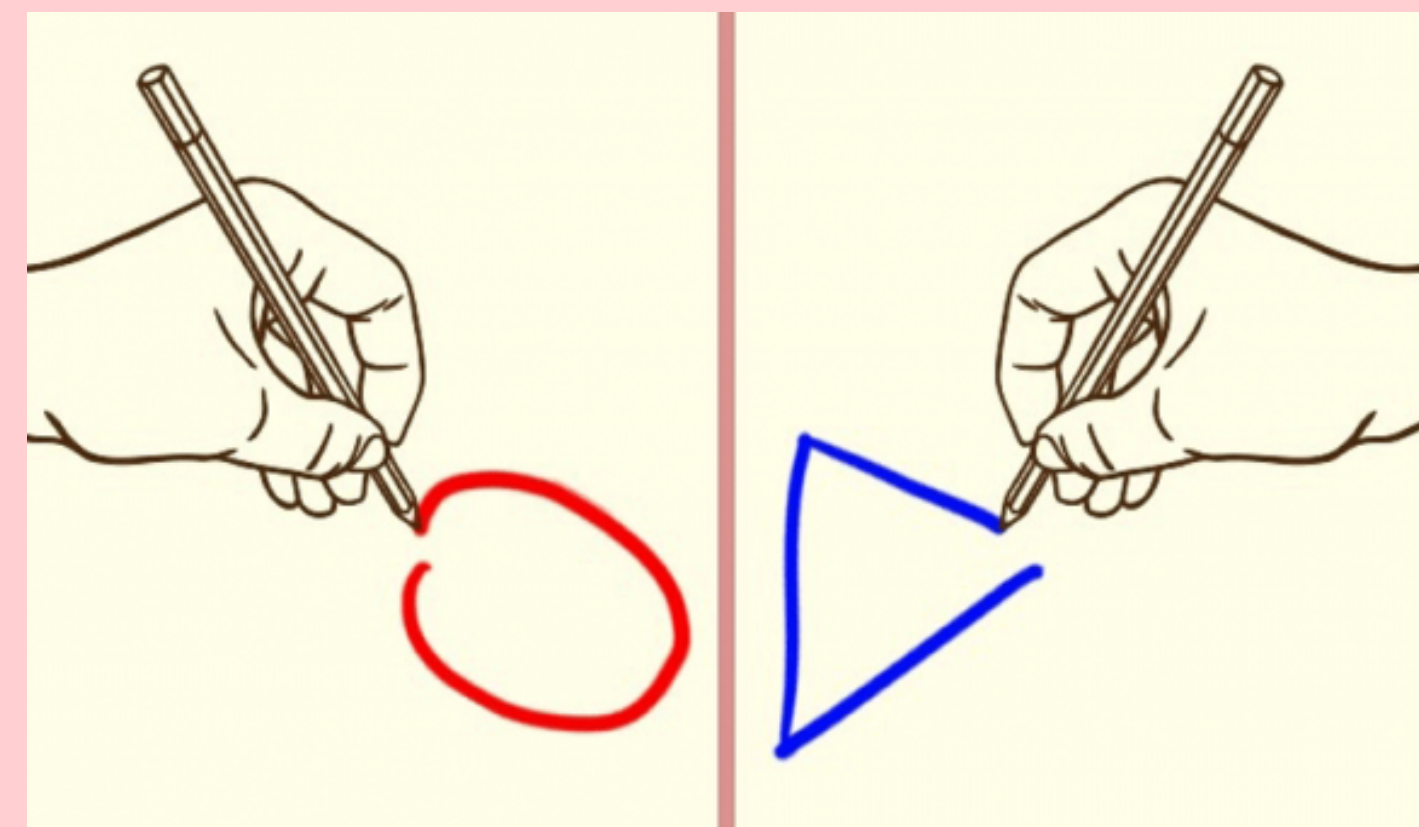
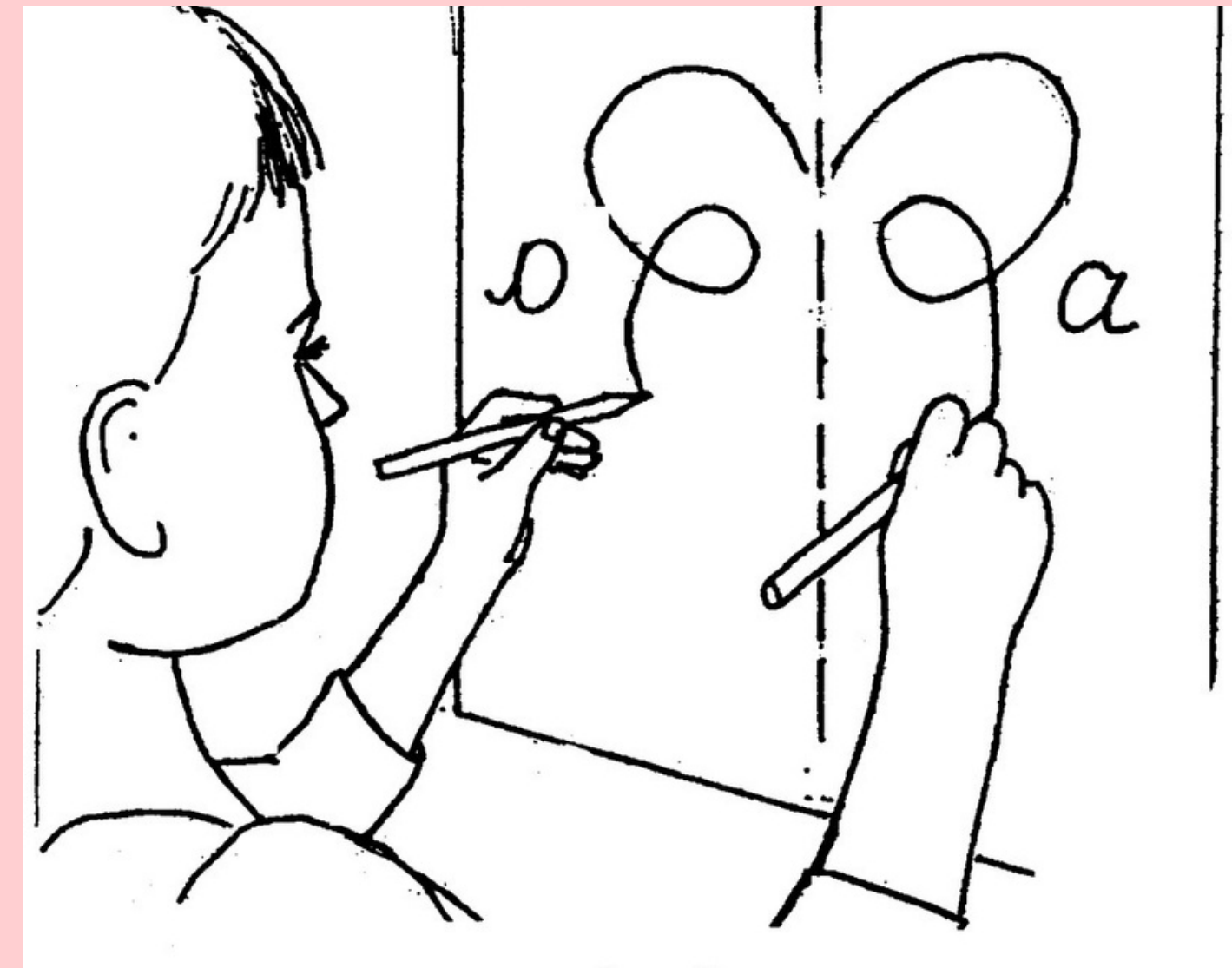
Zašto nam je razgovor u šetnji tako važan?

Iako to mnogi ne uviđaju, od izuzetne koristi je šetati sa decom i u isto vreme pričati o zapažanjima oko vas. Važno je pitati decu šta primećuju oko sebe jer će na taj način sva njihova pažnja biti fokusirana na okolinu i elemente koji se tu nalaze. Ova vežba može da bude zaslužna i za bolji razvoj govora i komunikacionih veština. Od velikog je značaja komunicirati sa detetom i negovati njegove veštine, trenirati pažnju, razvijati bolje pamćenje i negovati ljubav prema šetnji i okolini.



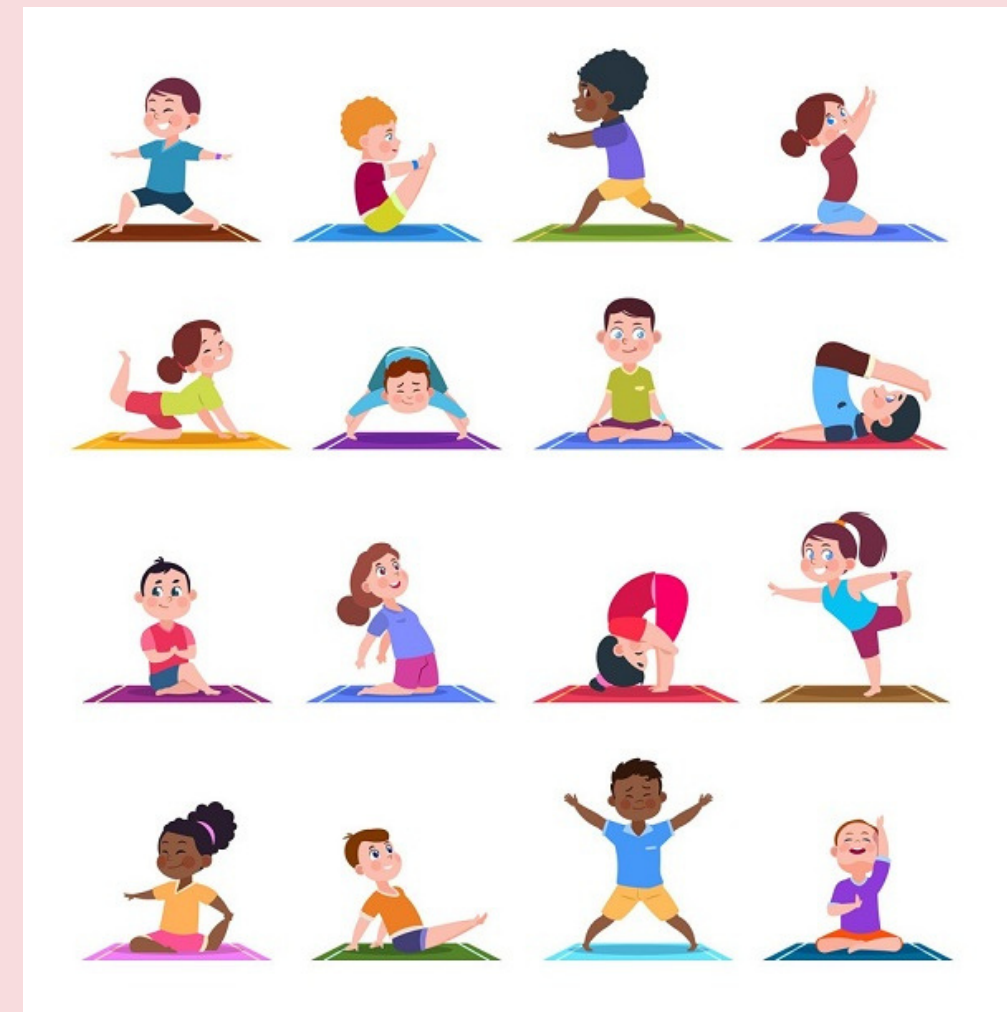
SINHRONO PISANJE

Sinhrono pisanje uči mozak da istovremeno rešava nekoliko zadataka, tako što aktivira rad obe hemisfere. Ono je važno za treniranje koncentracije jer nam je često jedna strana (u ovom slučaju ruka) naprednija od druge. Sinhronim pisanjem razvijamo obe strane istovremeno, pa u početku može biti izazovno dok se slabija strana ne uvežba. Uzmite olovku i za levu i desnu ruku, i u isto vreme pokušajte da nacrtate geometrijske oblike, slova ili brojeve.



VEŽBE DISANJA

Pre početka svake aktivnosti bi bilo poželjno sa decom uraditi vežbe disanja koje ne traju duže od 10 minuta. Važno je da se deca fokusiraju na disanje i na taj način počnu svaku svoju dalju aktivnost. Ova vežba im može pomoći i u daljem životu ukoliko se nađu u situaciji koja iziskuje veće napore (mentalne, fizičke, emocionalne..). Pravilno disanje je od izuzetne važnosti za celokupno funkcionisanje organizma. Sa detetom možete razgovarati o tome da li je njihovo disanje duboko ili plitko, smireno ili uznemireno.. Usmerite decu na uzdah i izdah, vežba se radi zatvorenih očiju i cilj je da im pažnja bude usmerena na sopstveno disanje. Praćenje kretanja disanja u telu može da se prati tako što će dete jednu ruku staviti na stomak a jednu na grudi, pa će pokušati da oseti putanju sopstvenog disanja. Ovo su i odlične umirujuće vežbe.



KROS POKRET

Fizičke vežbe su podjednako kvalitetne za razvoj pažnje i koncentracije. one doprinose boljem osećaju i boljoj spremnosti na svaku narednu aktivnost. Ovde ćemo akcenat staviti na kros pokret (spajaju se levi lakat sa desnim kolenom, i desni lakat sa levim kolenom). Vežba se može raditi do 10 minuta. Fokus je na asimetriji i samim tim na podjednakom razvoju obe hemisfere u mozgu (leve i desne).



BROJANJE U NAZAD

Brojanje kod dece ima višestruke važnosti, ali se može uvrstiti i kao jedna od vežbi za treniranje pažnje i koncentracije. Brojanje u nazad traži od deteta visok nivo koncentracije (pogotovo ako je mlađe). Ova vežba se ne mora raditi isključivo po principu brojanja svakog broja, može se od deteta zatražiti da broji u nazad samo parne brojeve, samo neparne brojeve, ili se zadati zadatak da izgovori samo brojeve koji u sebi sadrže određenu cifru (npr. broj 2).



KONTAKT:

<http://playcentar.rs/>

playcentar.ns@gmail.com

<https://www.facebook.com/playtherapynovisad/>



Centar za razvoj potencijala dece i mladih "Play",
Novi Sad, Balzakova 11

