

IGRE ZA RAZVOJ KONCENTRACIJE I PAŽNJE

Pri sastavljanju liste vježbi za povećanje koncentracije i pažnje djeteta odabrane su one vježbe koje se **temelje na igri**. Tako se vrijeme provedeno s djetetom može iskoristiti ne samo na odrađivanje školskih obaveza nego i na zabavne aktivnosti. Djeca **uče kroz igru, uče na temelju primjera odraslih** i korisno je da vide kako se i njihovi roditelji mogu zabavljati dok nešto vježbaju ili uče. Učenje (gradiva ili novih vještina) može biti zajednička zabava iz koje se mogu izvući poučci primjenjivi u konkretnim situacijama (npr. sjeti se kako semafor radi, sada tako i ti). Čak i vrijeme koje dijete samo provodi u igri može biti iskorišteno za poboljšanje pažnje i koncentracije ako se igraju prave igre, npr. igre koje služe razvijanju pažnje - <https://www.mentalup.co/concentration-games>. Ali ne dulje od 20 minuta do pola sata! Korisno on-line pomagalo je i <https://www.artrea.com.hr/onlineskola.html> gdje možete pronaći mnoštvo dodatnih materijala za ispis (artrea.com je ujedno i izdavač priručnika). Igre koristite kao nagradu, u vrijeme pauze između učenja i pisanja zadaća, uvijek u isto doba dana i **nemojte prekidati jednu igru** kako bi odmah započeli s drugom (time negativno utječete na pažnju te zbunjujete dijete učeći ga da ne završava aktivnosti do kraja i da stalno traži nove stimulanse umjesto da se usredotoči na ono što ga trenutno okružuje). Jedna igra u određenom dijelu dana je dovoljna (npr. popodne dodavanje loptom, navečer puzzle), a dobro je uvijek se igrati u isto doba dana kako bi djeca stekla osjećaj rutine i strukture koji umanjuje napetost što olakšava koncentraciju. Poželjno je da se igrate zajedno kako bi učili jedno od drugoga i kvalitetno provodili vrijeme. Zabavite se!

IGRE:

SEMAFOR

Roditelj je semafor koji stoji na suprotnom kraju prostorije, nasuprot djetetu. Igra započinje tako što roditelj pokaže u rukama nešto crveno i traži od djeteta da stane mirno (kao na semaforu), zatim ispruži nešto zeleno i traži od djeteta da krene. Nakon nekoliko stajanja i kretanja na semaforu, roditelj pokaže nešto drugačije boje (npr. ljubičasto za kreni, sivo za stani), zatim obrne značenja boja (zeleno za stani, crveno za kreni). Kada dijete pogriješi, ispravi ga se i zamoli da ponovi ispravno.

STANI!

Roditelj pušta muziku i dijete pleše, a kada muzika stane dijete također mora stati. Roditelj mijenja spore i brze pjesme, a zatim zamijeni uputu - kada je tišina dijete treba plesati, a dok se čuje glazba mirno stajati.

POTIČITE NA PJESMU

Glazba pomaže mozgu, lakše se koncentrirati ako su glas, um i tijelo fokusirani na isti zadatak. Možete svaku aktivnost koju trenutno izvodite pretvoriti u pjesmu, tekst ne treba biti zahtjevan („Mama pere suđe, a djeca pišu zadaću“), a melodija može biti ona iz djetetova omiljenog crtića ili filma.

DRUŠTVENE IGRE

Kao što su igre kartama (Uno) ili igre s figuricama i pločom (Čovječe ne ljuti se) potiču na kontrolu i savladavanje impulsa u situacijama kada dijete čeka na svoj red. Ne odustati od igre dok ne dođe do kraja (npr. ako djetetu dosadi). Slaganje puzzli ili bojanje potiče dijete da mirno sjedi i koncentrira se. Ako mu je to dosadno, pretvorite igru u natjecanje gdje ćete se i sami uključiti. Pohvalite trud i sa svakom savladanom puzzlom ili bojanjom povećavajte vrijeme igre.

RECITE TO NA GLAS

Ohrabrite dijete da razgovara sa sobom, kao da glumi u predstavi. Neka opiše što trenutno radi i što će sljedeće učiniti. "Sada gradim toranj. Jedna...dviije...tri kocke! O, ne! Pao je! Pokušat ću ponovno." Potaknite dijete na ovu vježbu tako što ćete i vi opisivati svoje zadatke koje upravo radite. "Kuham špagete. Potreban mi je veliki lonac za toliko vode. Hajdemo pronaći jedan koji nam odgovara. Napuniti ćemo ga s vodom. Sada ćemo upaliti štednjak. Što je sljedeće? Idemo napraviti umak!" Na ovaj će način dijete dulje ostati fokusirano na zadatak i lakše će pratiti upute određenim redoslijedom.

IGRE KOORDINACIJE OKA I RUKE (povećavaju raspon pažnje)

- Igra s metronomom (naprava koja se koristi za održavanja ritma pri sviranju instrumenata, možete koristiti pravi ili skinuti aplikaciju putem smartphona) - postavite metronom na umjeren ritam i zadajte djetetu da udara teniskom (ili bilo kojom drugom odskočnom) loptom u pod prateći ritam metronoma. Možete se i sami pridružiti djetetu pa napraviti natjecanje tko može dulje održavati ritam.
- Dodavanje loptom - razvija koordinaciju oka i ruke, razvija finu motoriku, usmjerava pažnju

OGLEDALCE, ŠTO RADIM?

Roditelj i dijete sjede jedno nasuprot drugoga. Roditelj ima ulogu voditelja, a dijete ga slijedi. Roditelj izgovara nekoliko veselih riječi i pritom čini određene pokrete koje dijete treba ponoviti, redoslijedom kojim je to učinio roditelj. Igra potiče pažnju i razvija osjećaj kontrole tijela.

DIJELIMO PRIČU

Igra koju možete igrati na svakom mjestu, u raznim varijantama! Jedan igrač započinje priču s jednom riječju, a drugi igrač priču nastavlja na način da ponovi tu riječ i dodaje svoju. Bit će puno smijeha, a dijete će pritom vježbati svoje pamćenje i koncentraciju.