

- Izberimo najugodnejši čas za učenje. Otrok naj bo spočit in dobrega počutja. Upoštevamo otrokov dnevni ritem, saj le ta ni enak pri vseh ljudeh. Tako poznamo jutranje ljudi, ki so razmeroma zgodaj sposobni za koncentrirano umsko delo ter večerne ljudi, katerih vrhunec koncentracije je zgodaj ali pozno zvečer.
- Natančno načrtujemo čas in trajanje učenja. Skupaj z otrokom lahko pripravimo urnik za učenje, ki ga ima otrok na vidnem mestu. Pri oblikovanju urnika učenja izhajamo iz obsega koncentracije, ki jo otrok trenutno zmore. Otroku prilagodimo obseg nalog, naloge pa razdelimo na več posameznih delov.
- Med posameznimi učnimi nalogami predvidevamo odmore. Ko postane otrok odkrenljiv in z mislimi ni več pozoren na učenje, učenje ni več smiselno. Odmore naredimo že pred popolnim upadom koncentracije. Z rednimi odmori zmanjšamo utrujenost, koncentracija pa se okrepi. Odmori so lahko kratki (do 5 minut), srednji (do 20 minut) in dolgi (do 3 ure) ter aktivni (sprehod, rekreacija) in pasivni (počitek). Po odmoru je priporočljivo, če ponovi že obravnavano snov.
- Otroku pomagamo vzdrževati pozornost tudi s podajanjem jasnih, kratkih, enostavnih navodil in informacij.
- Med učenjem preverjamo razumevanje daljših besedilnih navodil in nalog.
- Pomagamo otroku pri organizaciji učnega dela (pomoč pri pripravi na učenje, pomoč pri orientaciji v zvezku)
- Za spodbujanje koncentracije priporočamo pogosto menjavanje učne snovi (različne predmete) in učnih stilov, s čimer izboljšamo aktivacijo v možganih. Učni stil branja dopolnjujemo s podčrtovanjem, izpisovanjem pomembnih mest, zapisovanje opomb in samospraševanjem. Primer: prebrati poglavje, podčrtati pomembna mesta v besedilu, napisati povzetek v nekaj točkah, ustno ponoviti gradivo

- Spodbujajte otrokovo aktivno učenje z uporabo različnih učnih pripomočkov (učbeniki, slovarji, zemljevidi, tabele, grafi). Učne pripomočke povezujemo z otrokovimi močnimi področji in interesom.
- Priporočamo multimodalno ali veččutno učenje.
- Z otrokom vzpostavljamo stalen očesni kontakt ob posredovanju informacij in mu podajamo sprotne povratne informacije.
- Otroka učimo obvladovanja svojih misli. Če je otrokova pozornost odkrenljiva, ga spodbujamo da se nauči prepoznati preskoke v pozornosti. Za ponovno pritegnitev misli si lahko pomaga s STOP tehniko. S predstavo znaka STOP v mislih in izrečeni besedi stop na glas, ustavi druge vsiljive misli, nato pa pozornost pritegne nazaj k nalogi s stavkom »Bodi tukaj«. Postopek naj dosledno ponavlja ob vsakem znaku odkrenljive pozornosti. Učimo ga tudi ignorirati moteče elemente iz okolja.
- Kratkotrajna koncentracije vodi otroka v negativne misli o sebi in dvome o svojih sposobnostih. Otroka je dobro spodbujati k pozitivnim mislim o sebi, ki naj se nanašajo na realno dosežene učne cilje. Otroka torej spodbujamo, da se za svoje učne uspehe pohvali. Pohvala je ključ do boljšega uspeha pri učenju. Otrok naj bo pozitivno naravnani do svojih sposobnostih in prepričan, da lahko doseže svoje cilje.
- Ena od možnosti za povečanje koncentracije je izvajanje sprostitvenih vaj, saj lahko daljše učenje povzroča telesno in čustveno napetost. Z vajami ohranjamo ravnovesje med obremenitvijo in sprostitvijo med učenjem. Med odmorom lahko otrok pri odprtem oknu ali pa zunaj večkrat globoko vdihne in izdihne ter naredi nekaj vaj za raztegovanje mišic.

Viri slik:
<https://www.taichi-qigong.si/>
https://www.123rf.com/clipart-vector/focus_concentration.html



Zdravstveni dom Celje

Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov
 Kersnikova 1/a, 3000 Celje
 Tel.: 03 / 543 43 23
 e-pošta: cdzom@zd-celje.si

MOTNJE POZORNOSTI IN KONCENTRACIJE



Pripravila:
 Simona Sanda, univ. dipl. psih.
 specialistka klinične psihologije

KAJ JE POZORNOST?

Pozornost je usmerjenost drugih psihičnih procesov (mišljenja, zaznavanja, govora, čustvovanja, učenja, spomina) in psihomotorične aktivnosti na zunanji ali notranji predmet, situacijo. Je proces, s pomočjo katerega posameznik aktivno selekcionira informacije iz okolja. Motnje v odvijanju pozornosti so odkrenljiva pozornost, nihajoča pozornost, ozek obseg pozornosti in kratkotrajna pozornost.

KAJ JE KONCENTRACIJA?

Koncentracija je sposobnost, da pozornost miselnih procesov za omejen čas usmerimo na neko določeno dejavnost. Proces koncentracije se začne že v trenutku, ko se za neko nalogo odločimo. Prvih nekaj minut poteka ogrevalna faza, ko smo še bolj dovzetni za različne moteče elemente iz okolja ali pa iz svoje notranjosti. Koncentracija nato postopoma narašča do vrha (plato), ki je pri vsakem posamezniku drugačen. Po tej fazi začne postopoma upadati. Nizka stopnja koncentracije pomeni, da ne moremo osredotočeno izvajati določene naloge tako dolgo, kot to želimo.

DEJAVNIKI, ki vplivajo na pozornost in koncentracijo

Dejavniki, ki vplivajo na proces pozornosti in koncentracije so **zunanj** (hrup, neprimerna osvetljenost prostora, neprimerno pohištvo, pogovor drugih oseb v prostoru...) in notranji.

Notranji dejavniki izhajajo iz posameznikovega notranjega psihičnega dogajanja.

Pomanjkanje motivacije deluje negativno na sposobnost koncentracije. Če imamo interes za določeno nalogo, se lažje koncentriramo. Sposobnost koncentracije je odvisna tudi od sposobnosti za izvedbo določene naloge in organizacijskih sposobnosti, kot so sposobnost načrtovanja, predvidevanja, vodenja skozi reševanje, organiziranja ter sposobnost odložiti zadovoljstvo. Koncentracijo izboljšujejo dobre delovne in učne navade.

Človekov notranji govor v obliki negativnih misli povzroča odkrenljivo pozornost, saj smo tako med učenjem bolj pozorni na negativne misli kot pa na izvajanje naloge. Čustva strahu, žalosti, depresivnosti in zaskrbljenosti onemogočajo otroku, da bi se lahko zbrano učil. Učinkovitost koncentracije je odvisna tudi od otrokovih osebnostih lastnosti, samopodobe, prav tako pa dolgotrajni stres, razna bolezenska stanja negativno vplivajo na sposobnost koncentracije.

ZNAKI PRI OTROKU

- težave pri osredotočanju na detajle, pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih zaradi nepazljivosti,
- težave pri načrtovanju in organiziranju dejavnosti,
- težave pri vztrajanju in vzdrževanju pozornosti pri nalogah in igri (zmoti ga vsak zunanji dražljaj, težko fiksira pogled, postaja nemiren in pogleduje po prostoru),
- otrok presliši navodilo, govor druge osebe,
- težave pri sledenju navodilom in dokončanju šolskih nalog in drobnih opravil ali drugih

- zadolžitev (ne zaradi nerazumevanja ali opozicionalnosti),
- izogibanje zadolžitvam in težave pri izvajanju nalog, ki zahtevajo določen mentalni napor (šolske naloge, domače naloge),
- izgubljanje stvari, šolskih potrebščin,
- preusmerjanje na nebitvene zunanje dražljaje,
- pozabljivost.



PRIPOROČILA ZA STARŠE

- Omogočimo učenje v določenem prostoru, ki ga otrok uporablja vsak dan. Prostor naj bo primerno osvetljen, dovolj ogrevan in prezračen. Pohištvo naj ustreza otrokovi velikosti. Omogočimo miren prostor, ki ne odvrača pozornosti, otrok pa naj bo udobno oblečen.
- Delovni prostor naj bo opremljen po otrokovi želji, vendar naj bodo na mizi v času učenja le otrokovi zvezki, delovni zvezki in učni pripomočki.
- Dnevno načrtujemo toliko učenja, kot ga otrok zmore. Otroka ne smemo pretirano obremenjevati, saj lahko zaradi tega nastopijo čustvene in vedenjske težave ter negativna samopodoba.
- Spodbujamo otroka k odgovornosti za učenje. V začetku šolanja naj bodo starši otroku pomočnik in vodnik, postopoma pa naj postaja otrok pri učenju vedno bolj samostojen.
- Postavimo si dosegljive dnevne učne cilje, ki jih opredelite skupaj z otrokom.
- Otroka postopoma navajamo na samokontrolo.