

Razvijanje pozornosti pri predšolskem otroku

Dobra pozornost otroku omogoča boljše poslušanje in razumevanje povedanega, zmožnost sledenja navodilom, učenje in pridobivanje novih informacij ter pojmov, krepitev spretnosti kot so fina in grafomotorika, številske predstave in še bi lahko naštevali. Pozornost je torej spretnost, ki pomembno vpliva na razvoj otroka in njegovo kasnejšo uspešnost v šoli.

Medtem ko nekateri otroci nimajo težav s pozornostjo in lahko sledijo določeni dejavnosti doma in v vrtcu, pa potrebujejo nekateri otroci malce več usmerjanja. Kako lahko otroku, ki težko »zdrži 5 minut pri miru« pomagamo?

Spodaj je naštetih nekaj iger oziroma dejavnosti (ki jih prilagajamo starosti otroka), s katerimi pri otroku povečujemo zbranost in pozornost:

- **različne sestavljanke in vstavljanke**
- **nizanje kroglic na vrstico (izdelovanje verižic ipd.)**
- **igre s kockami** (*Sestavljanje motivov, posnemanje motiva – starši sestavijo 1 lik iz npr. 5 kock, otrok naj lik ob modelu ponovi ipd.*)
- **izdelovanje motivov po predlogi z barvnimi žeblički**
- **izdelovanje likov iz plastelina, testa, fimo mase**
- **reševanje labirintov (s pisalom od točke A do točke B)**
- **povezovanje pik na listu, prerisovanje motiva**
- **risanje po spominu** (Na mizo postavimo nekaj predmetov. Po krajšem opazovanju naj jih otrok po spominu nariše)
- **iskanje razlik med slikama z istim motivom**
- **igra risanja po navodilu** (*Otroku narekujemo navodilo: Na sredino lista nariši hišo. Nad hišo v desnem kotu nariši oblak ipd.*)
- **namizne igre kot so Spomin, Lotto, Domine, Človek ne jezi se, Črni Peter ipd.**
- **igra Kaj je drugače?** (*Ena oseba gre ven iz skupnega prostora in nekaj na sebi spremeni – odvzame ali doda oblačilo ipd., otrok naj ugotovi, kaj je na sebi spremenil*)
- **igra Zaupaj mi** (*Po prostoru do cilja nastavimo nekaj ovir, nato otroku zavežemo oči in ga le z besednimi navodili usmerjamo po prostoru do cilja; stopi 1 korak naprej, stopi 2 koraka v desno ipd. Ko pride do cilja, se zamenjate.*)
- **igra Kaj slišim** (*Zberemo nekaj predmetov in otroku zavežemo oči. Z izbranim predmetom zaropotamo, otrok pa naj ugiba, katera stvar je zvok povzročila.*)
- **igra Dobro poslušaj** (*Zgodbo pripovedujemo najprej z normalnim glasom, nato pa čedalje tišje. Na koncu zgodbo šepetamo že čisto potih. Otroka smo pritegnili, če nam še vedno sledi.*)
- **igra Pozorno opazuj** (*Na mizo pred otroka nastavimo nekaj predmetov, npr. 10. Otrok naj 15 sekund dobro opazuje vse predmete, nato predmete pokrijemo. Koliko jih bo uganil? Zmaga tisti, ki si uspe zapomniti čim večje število predmetov.*)
- **igra Ugani kaj/kdo** (*V prostoru si zamislimo eno stvar/osebo, otrok pa naj čim več sprašuje – Ali je modre barve, ali je rumena, ali je iz lesa, ali je okrogla ipd.*)

- **igra Kateri predmet manjka** (*Na mizo pred otroka postavimo npr. 5 predmetov, otrok naj zamiži in mi 1 predmet odstranimo. Otrok naj ugotovi, kateri manjka.*)
- **igra Ponovi zaporedje** (*Iz različnih predmetov – barvni žetoni, vžigalice, kocke, sestavimo določen lik ali zaporedje. Otrok naj najprej dobro opazuje, nato pa naj sestavi enak vzorec.*)
- **igra Vroče - Mrzlo** (*Nekam v prostoru predmet skrijemo, otrok naj ga išče po naših navodilih – hladno, toplo, topleje, vroče, zelo vroče, bravo uspelo ti je.*)
- **igre med vožnjo v avtu** (*Otrok naj opazuje okolico in naj skuša povedati čim več npr. živali, ki jih bo opazil na poti ipd.*)

Vaje oziroma igre za razvijanje pozornosti je koristno izvajati redno, preko igre in na zabaven način, saj bodo tako otroka bolj pritegnile kot sicer. Dobrodošla je tudi velika mera iznajdljivosti in povezovanje z interesi otroka (če ima otrok rad avtomobile, lahko npr. med sprehodom skušamo poiskati čim več avtomobilov znamke Renault ipd.). Vsakega otroka motivira uspeh in če mu bomo pomagali usmerjati pozornost na podrobnosti oziroma na detajle, bo pri teh vajah tudi bolj uspešen. Pri razvijanju pozornosti ima velik pomen tudi vztrajnost – pri izvajanju ene dejavnosti naj otrok z mislimi ostane pri njej in naj jo dokonča, nato pa si lahko izbere kaj drugega.

Vsekakor pa smo starši oziroma odrasli ljudje otroku najboljši zgled in model pri razvijanju ustrezne pozornosti pri otroku, zato se moramo seveda tudi mi držati nekaterih pravil:

1. Bodimo umirjeni, ni nam potrebno ves čas nekam hiteti. Če bomo mi ves čas nemirni in bomo venomer priganjali otroka, naj pohiti, mu ne bomo dober zgled.
2. Otrok potrebuje jasno in stalno rutino. Le tako bo lahko vedel, kaj sledi in kaj lahko pričakuje, zaradi česar bo lahko tudi manj nemiren in bo lahko počakal na naslednjo aktivnost.
3. Postavljanje meja in doslednost pri izvajanju le-teh otroku pomaga pri učenju odgovornosti, pravil ustreznega vedenja in razvijanju pozornosti.
4. Otroku podajajmo jasna sporočila – ne mu naenkrat naložiti 5 opravil. Najprej mu dajmo navodilo iz 2 korakov. Ko bo to naredil, ga pohvalimo, nato pa naj naredi še preostalo.
5. Pustimo otroka do besede, in sicer, ko ga nekaj vprašamo, naj sam pove do konca. Vzemimo si čas in ga poslušajmo. Ko pa bo govoril starš, naj otrok posluša in naj ne prekinja pogovora.
6. Posvetimo otroku dnevno vsaj pol ure naše neposredne pozornosti, takrat bodimo samo z njim. Vseeno pa naj se tekom dneva otrok nekaj časa igra tudi sam. Ne samo, da ne potrebuje neprestano naše animacije - zanj je dobro, da razvija lastne interese, lastno domišljijo in svoje strategije reševanja problemov, hkrati pa samostojno krepi tudi zbranost in pozornost.

Pripravila: Katja Hrastar Belšak, svetovalna delavka