

...nate  
Kako pomoći djetetu





**pažnja i učenje**



**Što je pažnja?**

- Pažnja je usmjerenost mentalne aktivnosti na određene podražaje.
  - Često se koristi i izraz “koncentracija” – koncentriranje naše svijesti jest srž pažnje.

- Razlikujemo usmjeravanje i zadržavanje pažnje. Da bismo pratili neki događaj, trebamo se moći usmjeriti na njega, na ono što je bitno povezano s njim (a ne izgubiti se u mnogim nebitnim istovremenim događajima) i zadržati pažnju na njemu. Tako školsko dijete treba biti u stanju izdvojiti npr. ono što učiteljica govori i usmjeriti se na to, a ne na npr. drugu djecu, ono što mu je netko prije toga rekao, na zvukove izvan učionice... Također tu pažnju treba održati usmjerenu, a ne uskoro početi misliti na igračku koju je ponijelo, na sjećanja na film koje je prije gledalo itd.
- Postoje znatne razlike u mogućnosti upravljanja pažnjom.

Svi imamo iskustvo sa skretanjem pažnje – događa nam se na primjer da na poslu mislimo o obvezama kod kuće, da «odsutni» vozimo auto ili da pročitamo nekoliko stranica knjige i utvrdimo da ne znamo što smo čitali jer smo razmišljali o nečemu drugome. Pažnja ima središnju ulogu u tome koje će podatke naš um dobiti, a koje neće. Tako je i kod djece – pažnja i budnost utječu na njihovo opažanje svijeta.

# Pažnja u najranijem djetinjstvu

- Čak i novorođenčad obraća pažnju na lagane zvukove i umjereno jake svjetlosne podražaje – prestanu raditi ono što su do tada radila, tijelo se umiri, a otkucaji srca se uspore. Ako su promjene u okolini jake ili nagle, događa se suprotno – novorođenče se uznemiri, zatvori oči, otkucaji srca se ubrzavaju. To su najraniji oblici djetetove pozitivne i negativne pažnje.
- Od oko 3. mjeseca pa do oko godinu dana starosti pažnju djece privlače stvari koje su nove i iznenadjujuće. Na primjer, ako im se pokaže pravilno i iskrivljeno ljudsko lice izrađeno od gline, duže će promatrati iskrivljeno. Nakon toga pažnju djeteta privlače događaji koji ih potiču na stvaranje pretpostavki o svijetu koji ih okružuje. Na primjer, ako majka ima povez na licu, to će privući pažnju i dijete će pokušati procijeniti što se dogodilo.

# Razvoj pažnje



I sasvim mala djeca se međusobno razlikuju po pažnji i te razlike mogu biti stabilne tijekom vremena. Tako je u jednom istraživanju utvrđeno da djeca koja u dobi od pet mjeseci duže održavaju pažnju na vidnim podražajima, i u uzrastu od tri i pol godine duže zadržavaju pažnju kad se igraju.

- S odrastanjem dolazi do promjena u **upravljanju** pažnjom. Kod male djece pažnju privlače promjene u okolini, a što su djeca starija, to je veća i samoregulacija pažnje. To znači da se pažnja upravlja prema ciljevima i namjerama djeteta.
- Poboljšava se **kontrola** pažnje – povećava se trajanje, a smanjuje lakoća odvraćanja – na primjer događaji u kući sve manje odvraćaju pažnju kod gledanja televizije.
- Povećava se **prilagodljivost** pažnje – mlađa djeca se usredotočuju na više nevažnih aspekata zadatka koji trebaju napraviti.
- Mijenja se **planiranost** pažnje – ako dijete koje je mlađe treba usporediti dvije slike, promatrati će ih bez plana – starije dijete će uspoređivati jednu po jednu pojedinost na slici.
- Djeca postaju sve uspješnija u prilagođavanju **strategija** pažnje – tako mlađi čitači imaju istu brzinu čitanja bez obzira na težinu teksta, a uvježbani čitači mijenjaju brzinu čitanja prema težini teksta.

- Opseg (koliko stvari možemo zahvatiti pažnjom) i zadržavanje pažnje (koliko dugo se može biti koncentriran na neki sadržaj) se povećava s dobi, te su mlađa djeca “rastresenija” od starije.
- Sposobnost zadržavanja pažnje na nekom cilju dijelom je urođena, a dijelom se na njezin razvoj može utjecati. Neka djeca se moraju stalno naprezati da bi ostala koncentrirana, drugoj je to zamjetno lakše.

Djeca različite dobi mogu se fokusirati različitu količinu vremena. Istraživanja pokazuju da se većina djece može fokusirati za broj minuta koji je jednak broju njihovih godina plus 2 (Jensen, 1995). Tako se 6-godišnjak fokusira oko 8 minuta. (To se ne odnosi na takve aktivnosti kao što je gledanje televizije!)

# Kako djelovati na razvoj pažnje?



- Na koncentraciju se može izravno utjecati okolinom. Dijete koje treba punu koncentraciju – npr. za učenje – treba biti dobro ispavano i ne treba imati u blizini ništa što odvlači pažnju. Koncentraciju uništavaju buka, glasna glazba ili buka televizora u pozadini, ali i loši odnosi u obitelji, svađe i loš emocionalni odnos prema djetetu.
- Koncentracija se može i postupno povećavati – u domu punom ljubavi sa sigurnom vezom između djeteta i roditelja. Takvi uvjeti omogućuju da se djeca već od rane dobi mogu intenzivno i ustrajno igrati. Neka se djeca već i s godinu dana mogu posvetiti 10 minuta samo jednoj stvari, dok drugoj to uspijeva tek s 4 ili 5 godina.

- Djeca trebaju od roditelja vrijeme i posvećivanje – što im roditelji više pružaju, to će bolje protjecati njihov cjelokupni razvoj.
- Za razvoj pažnje bitna je i uloga odraslih u dječjim aktivnostima – oni trebaju upućivati dijete u ono što je bitno i jačati dijete odobravanjem i radošću kad nešto uspije.
- Velika je važnost igre - kroz nju dijete uči slijedenje pravila. Roditelji trebaju na svaki način poticati koncentriranu igru – ako je moguće, pustiti dijete da se igra do kraja kada je zadubljeno u igru.
- Djeca vole predvidivu okolinu. Tako sutra ne bi smjela vrijediti druga pravila nego što su to danas! Informacije i poticaji koje roditelji daju djeci, trebaju biti u što većoj mjeri jasni i jednoznačni.
- Svakako je važno i navikavanje na urednost: pravovremeno lijeganje i ustajanje, redovito pranje zuba, spremanje obuće, pospremanje igračaka i školskog pribora...



SREĆA

**Neke igre i aktivnosti koje mogu  
pomoći u razvoju pažnje kod  
djece**

Brojne su aktivnosti kojima možete od najranije dobi poticati koncentraciju djeteta – na primjer:

- Precrtavanje različitih predložaka - prvo jednostavnijih, a kasnije i složenijih;
- Bojanje u bojankama;
- Pronalaženje skrivenih likova i traženje razlika na sličnim slikama, vježba usporedi dvije (ili više slika) - što je promijenjeno, izostavljeno ili dodano;
- Slagalice - domino s brojevima ili slikama, loto, puzzle, prema predlošku izrezati i sastaviti sliku;
- Vježbe razvrstavanja: kocke, lego kockice i drugo razvrstati, pomaganje u razvrstavanju posuđa kod kuće, razvrstavanje novčića po vrijednosti, kuglica po boji i veličini, pravljenje ogrlica po određenom redoslijedu, skupljanje kamenčića, sličica, markica itd., igre kartama - kvartet, “Crni Petar”...

- Misaoni zadaci - “Kod dolaska podsjeti me na ...”, “Što sve moraš pripremiti ako želiš napisati pismo?”, “Postavi stol za ... osoba. Što ti je sve za to potrebno?”.
- Vježbe kombinacije - umetanje riječi, rješavanje križaljki, dopunjavanje riječi, pograđanje životinja, cvijeća, i dr. prema djelomičnim opisima npr. “Što je to - ima četiri noge, krvno, spretno se penje po drveću?”... Igre : šah, mlin...
- Igre razvrstavanja po nekim kriterijima - “Napiši sve životinje koje imaju krila”, “Poznaješ li životinje koje imaju više od četiri noge” itd. Igre: država - grad - rijeka i sl.
- Zadaci opažanja - promatrati tijek neke radnje ili događaja - dovršavanje rečenice usmeno ili pismeno (promatrati policajca na raskrižju i sl., dati djetetu da jednu minutu promatra sliku i poslije pitati npr. “Koliko je na slici bilo osoba, prozora, životinja...”) itd.

# Kako djelovati na razvoj pažnje od početka školovanja?

- Stvaranjem dobrih navika - navikavanjem djece da pripremaju i spremaju svoj školski pribor i radno mjesto.
- Navikavanjem da uče i pišu zadaće uvijek na istom mjestu - već samo sjedanje na mjesto na kojem je dijete naviklo učiti pridonosi stvaranju psihološke spremnosti za rad.
- Stvaranjem dnevne rutine - dijete treba učiti uvijek u otprilike isto doba dana (nakon ručka, nakon odmora, i sl.) - time se olakšava koncentracija na učenje.
- Ako je potrebno, pomozite djetetu da napravi plan za učenje i pisanje domaće zadaće.
- Upućujte djeteta u dobre navike i metode učenja – podcrtavanje bitnoga, ponavljanje, samostalno prepričavanje.
- Potičite ga da uči pomalo i češće.
- Pohvalite djetetov trud i napredak.

# Pažnja u školi



Pažnja je potrebna da bi se uspjelo u školi.

Svaki učenik može ponekad imati manjak pažnje (slabu koncentraciju), *npr. uslijed obiteljskih problema, neprospavane noći, emocionalnih problema, neprimjerenih odgojnih postupaka, zlostavljanja, školskog neuspjeha, straha od ispitivanja, umora, dosade itd.*

Manjak pažnje je dosta čest i najčešći je razlog zbog kojeg djeca normalnih intelektualnih sposobnosti imaju poteškoće u učenju.

# Kako učitelj može privlačiti i usmjeravati pažnju?

Naglašavanjem što je važno i pozivanjem da se obrati pažnja na nešto,

- mijenjanjem jačine glasa,
- gestikulacijom, kretanjem, mimičkim izražajem,
- korištenjem slika, predmeta,
- korištenjem uvodne priče za neki sadržaj,
- podvlačenjem napisanog ili uporabom kreda u boji.

- Neobičnim i neočekivanim sadržajima - npr. u nastavi zemljopisa uvesti glazbu, ispričati anegdotu i sl.,
- objašnjavanjem svrhe i koristi od učenja gradiva,
- uporabom i mijenjanjem različitih aktivnosti - crtanja, pisanja, traženja podataka, podvlačenja itd.,
- uvođenjem tjelesnih aktivnosti, razgibavanja, kraćih vježbi kada pažnja počinje popuštati.



# Kako se u školi može smanjiti školski neuspjeh djece s manjkom pažnje?

- Komentare treba ograničiti na postupke, a ne osobnost (ne: *ti si neodgojen*, već: *ne smiješ* ...),
- dati djetetu zaduženja koja će mu omogućiti kretanje,
- smjestiti dijete u prvu klupu, po mogućnosti uz mirnu djecu,
- preferirati usmeno ispitivanje, manji broj pitanja ili produljiti vrijeme rješavanja zadataka (bolje manji broj pitanja zbog problema u održavanju pažnje),
- provjeriti je li dijete razumjelo pitanje,
- ne insistirati na pisanju, dati neki drugi zadatak.

# Kako se u školi može smanjiti školski neuspjeh djece s manjkom pažnje?

- Učitelj treba upućivati dijete u dobre navike i metode učenja,
- poticati djecu da uče pomalo i češće, te tako organizirati i ponavljanja gradiva,
- omogućavati djeci s poteškoćama manje i spontane odmore,
- hvaliti povremeno i kad to dijete doista zasluži,
- individualizirati ocjenjivanje učenika,
- uložiti svjestan napor da se uoče i djetetove pozitivne osobine (primjećujemo ono što je loše),
- roditeljima davati informacije na neoptužujući način.



# Literatura

<http://www.korakpokorak.hr/roditelji1.htm>

<http://public.srce.hr/hud/Tekstovi/hiperaktivnost.html>

<http://www.adhd.com>

<http://www.zappelphilipp.de/>

<http://www.eltern.de>

<http://www.ads-hyperaktivitaet.de/>

Kocijan Hercigonja, D., Buljan Flander, G, Vučković, D(1999). *Hiperaktivno dijete, uz nemireni roditelji i odgajatelji*. Jastrebarsko: Naklada Slap

Pediatric Advisor 2003\_2 Dealing with Attention-Deficit-Hyperactivity Disorder (ADHD)

[http://www.med.umich.edu/1libr/pa/pa\\_battentn\\_hhg.htm](http://www.med.umich.edu/1libr/pa/pa_battentn_hhg.htm)

Pospiš, M. (1997). *Neurološki pristup školskom neuspjehu*. Varaždinske Toplice: Tonimir

Pregrad, J. (1994). *Smanjena koncentracija*. Miharija, Ž.; Leko Kolbah, A. *Pomožimo djeci stradaloj u ratu*. Zagreb: Ministarstvo kulture i prosvjete, Zavod za školstvo, Ured UNICEF-a u Zagrebu

Prvčić, I, Rister, M. *Deficit pažnje / hiperaktivni poremećaj*. [www.public.srce.hud](http://www.public.srce.hud)

Vasta, R.; Haith, M. M.; Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*, Zagreb: Naklada Slap

Vlašić – Cicvarić, I. "Juri poput motora". Narodni list. html

Živković, Ž. i Brajković, S.(2000). *Spajalica*. Đakovo: Tempo.



# Preporučujemo:

<http://public.srce.hr/hud/Tekstovi/hiperaktivnost.html>

<http://www.korakpokorak.hr/roditelji1.htm>

Kocijan Hercigonja, D., Buljan Flander, G, Vučković, D(1999). *Hiperaktivno dijete, uz nemireni roditelji i odgajatelji*. Jastrebarsko: Naklada Slap  
Prvčić, I, Rister, M. *Deficit pažnje / hiperaktivni poremećaj*. [www.public.srce.hud](http://www.public.srce.hud)