

Ako rozvíjať koncentráciu pozornosti dieťaťa v domácom prostredí

V období nástupu do školy by malo byť dieťa zrelé vo viacerých oblastiach. Okrem iného, by malo vedieť spracovať podnety, informácie, zapamätať si ich a následne využiť. Pozornosť, koncentrácia a schopnosť sústrediť sa. Toto všetko sa vyžaduje nielen od školopovinného dieťaťa, ale aj od predškolača. Pred nástupom do školy, by dieťa malo byť schopné plne sa sústrediť na jednu činnosť 10 až 15 minút. V prípade, ak to ešte nedokáže je pravdepodobné, že bude mať problém so schopnosťou získavať nové informácie, zapamätať si ich a s tým súvisí aj schopnosť učiť sa. Schopnosť pohotovejšieho osvojenia si nových poznatkov sa zlepšuje aj zvyšovaním kapacity pamäti.

Pozornosť v predškolskom veku

V predškolskom veku sú deti prirodzene impulzívne a aktívne. Ich pozornosť je ešte nestála a ovplyvnená rôznymi podnetmi z okolia. Dieťa v predškolskom veku do šiestich rokov prechádza veľkými zmenami v súvislosti so zrením centrálnej nervovej sústavy. Vývin pozornosti v detskom veku sa prejavuje predovšetkým vo zvyšujúcej sa schopnosti autoregulácie, teda schopnosti

ovplyvňovať vlastnú pozornosť z hľadiska jej zamerania i dĺžky trvania a tiež kontroly pozornosti. Postupne sa zvyšuje aj adaptabilita pozornosti. Zlepšuje sa schopnosť diferencovať podnety a sústrediť sa iba na tie, ktoré sú dôležité pre danú činnosť. Rozlišujú sa dva základné druhy pozornosti: neúmyselná a úmyselná pozornosť. Neúmyselnú pozornosť vzbudzujú a udržiavajú rôzne osobitosti pôsobiacich podnetov ako je napríklad sila, veľkosť, náhlosť a podobne. Dozrievaním centrálnej nervovej sústavy sa dieťa pomaly naučí sústrediť sa na určitý cieľ a udržať si ho v pamäti. Tak sa vyvíja úmyselná pozornosť. Tento druh pozornosti závisí predovšetkým od významu danej činnosti a od vzťahu dieťaťa k nej. Práve rozvíjanie tejto pozornosti je dôležité pre vstup do školy. Pri tréningu tejto pozornosti vám môžu pomôcť niektoré hry a zároveň s nimi môžete dieťa zabaviť.

Námety na hry

1. Triedime geometrické tvary – natrihajte z tvrdého papiera po desať malých trojuholníkov, štvorcov, obdĺžnikov a kruhov. Potom ich vložte do ruky dieťaťa,

ktoré má zaviazané oči. Za aký čas roztriedi tieto tvary na štyri kôpky podľa druhu? Za každý kus, ktorý položí na nesprávnu kôpku, mu pripočítate 5 sekúnd. Každý deň mu môžete porovnávať čas a zisťovať či sa zlepšuje alebo zhoršuje.

2. **Čo všetko si videl?** - zoberte si 10 až 30 malých predmetov (podľa veku dieťaťa). Môže to byť pero, nejaké hračky z kinder vajíčok, stavebnica, lego a podobne. Úlohou dieťaťa bude zapamätať si čo najväčší počet predmetov. Predmety rozložte na stole alebo na zemi. Dieťa má jednu až dve minúty na to, aby si poprezeralo všetky predmety. Následne zakryte všetky predmety a úlohou dieťaťa bude vymenovať tie, ktoré si zapamätal.

3. **Klasické pexeso** – ide o zábavnú a zároveň veľmi účinnú formu tréningu nielen pamäti, ale aj pozornosti.

4. **Knižné preteky** - táto hra je vhodná na tréning koncentrácie. Zapojte sa aj vy. Spoločne s dieťaťom si dajte nejakú knihu na hlavu a prejdite krížom cez izbu, kto bude rýchlejší. Kniha však nemôže spadnúť. Neskôr si môžete dať aj nejaké prekážky.

5. **Obor alebo trpaslík?** – ide o pohybovú hru zameranú na rozvoj pozornosti. Vašou úlohou bude dávať povely, ak poviete, že „trpaslík“ dieťa spraví drep a zostane dole. Ak poviete „obor“ musí sa postaviť. Povely hlásite náhodne. Rovnaký aj viackrát za sebou, tým udržíte pozornosť.

6. **Rozstrihnutý obrázok** - Rozstrihajte jednoduchý obrázok (pohľadnicu, obrázok z časopisu) na niekoľko kusov a povedzte dieťaťu, nech ho poskladá. Postupne zvyšujte náročnosť a obrázky strihajte na menšie a nepravidelnejšie tvary. Môžete využiť aj puzzle.

7. **Palec hore, palec dole** – dieťaťu budete hovoriť rôzne výroky, ktoré môžu byť pravdivé ale aj nepravdivé. (napríklad „Mlieko je fialové“, „Hrušky rastú na stromoch“). Ak si dieťa myslí, že výrok je pravdivý, zodvihne palec hore. Ak si myslí, že výrok je nepravdivý, palec nasmeruje dole. Musí však pozorne počúvať.

8. **Zápalková stavebnica** - Zo zápaliiek postavte niekoľko rovnakých obrázkov (domčeky, vláčiky a pod.), z nich iba jeden je úplný a u ostatných vždy niektorá zo zápaliiek chýba. Dieťa má chýbajúce zápalky doplniť tak, aby všetky obrázky

boli úplné. Túto hru môžete hrať aj naopak - dieťa vám postaví jeden kompletný obrázok a jeden neúplný a vy "hádate", kde chýbajú zápalky.

9. Triedime predmety – úlohou dieťaťa je roztriediť predmety podľa: farby (na jednu stranu červené kocky, na druhú zelené), veľkosti, materiálu (sklenené, kovové, drevené...).

10. Niečo vidím a je to červené - rozhliadnite sa po miestnosti a povieť „niečo vidím a je to červené“. Dieťa pozorne sleduje miestnosť a hľadá na čo ste asi mysleli, keď uhádne, dáva ďalšiu úlohu. Okrem farieb môžete použiť aj geometrické tvary alebo nejaké predmety.

Pri všetkých hrách je dôležité, aby bolo dieťa pochválené. Nechávajú ho aj prehrávať, aj to sa musí naučiť, najideálnejšie je, ak sa to naučí ešte pred vstupom do školy.