

## UČENICI S TEŠKOĆAMA PAŽNJE I KONCENTRACIJE

### Savjeti za roditelje i učitelje

Mnoga djeca teže održavaju pažnju i koncentraciju tijekom nastave. Razlozi su različiti. Neka djeca imaju teškoće učenja tipa ADD ili ADHD. Međutim, veliki broj djece ima teškoće pažnje iako nemaju ADD ili ADHD. Ponekada se manjak motivacije i interesa za učenje čini kao teškoće pažnje. Očekivani raspon pažnje kod djece je 2-3 minute po godini starosti, ovisno o dobu dana, umoru, interesu, zdravstvenom stanju i slično. Dakle, dijete od:

- 8 godina trebalo bi moći zadržati pažnju na zadatku 16 do 24 minute,
- 10 godina: 20 do 30 minuta,
- 12 godina: 24 do 36 minuta,
- 14 godina: 28 do 42 minute.

<https://www.brainbalancecenters-com.translate.goog/blog/normal-attention-span-expectations-by-age? x tr sl=en& x tr tl=hr& x tr hl=hr& x tr pto=sc> (16.04,2022.)

#### Preporuke za rad s učenicima s teškoćama pažnje:

- Složenije upute treba pojednostaviti i skratiti, davati upute korak po korak, koristeći jednostavan rječnik, kratke i jasne rečenice.
- Provjeriti razumijevanje uputa.
- Davati tijekom učenja češće kraće pauze u trajanju od 5 minuta. Ovisno o dobi djeteta, vrijeme za pauzu određuje se po gornjoj formuli (kronološka dob u godinama x 2-3 minute).
- Tijekom 5 minutne pauze uključiti edukinestetičke vježbe ili neke druge načine kretanja.
- Naučiti učenike da sami provjere svoj uradak i da ne predaju ispit prije isteka vremena.
- Usmjeriti ih na korištenje sata kao orijentira za vrijeme koje im stoji na raspolaganju za rješavanje zadataka.
- Koristiti zvonce ili neki drugi dogovoreni znak prije davanja važnih informacija kako bi privukli pažnju učenika i dali im do znanja da je ta informacija važna.
- Omogućiti učeniku korištenje antistresne loptice ukoliko je napet ili motorički nemiran.
- Koristiti vizualne elemente kao podsjetnike.
- Koristiti interese učenika u nastavi.
- Koristiti vježbe i igre za poboljšavanje pažnje.
- Dijete treba spavati 8 do 10 sati svake noći kako bi imalo dovoljno energije za praćenje nastave.
- Važno je ne preskakati doručak jer ako je dijete gladno teže će se koncentrirati.
- Za vrijeme učenja i pisanja domaćeg rada važno je smanjiti vanjske podražaje koji ometaju dijete (mobitel, TV, ukućani, braća, sestre ....).
- Ukoliko djetetu odgovara, može se pustiti tiha pozadinska glazba dok uči.
- Važno je uvijek učiti na istom mjestu i u isto vrijeme kako bi se razvila navika. Rutina olakšava pažnju i koncentraciju.

- Organizacija i struktura – knjige, bilježnice i pribor trebaju biti na svome mjestu, uredno posloženi, kako bi se dijete lakše snašlo i ne bi gubilo vrijeme na traženje stvari.



<https://www.fuzzymama.com/adhd-mama-stories-with-hillary-jarrard/image7/>

(03.05.2022.)

Pripremila: Vera Šušić, psiholog  
Iz e-priručnika „Da, ja mogu“