

МАРИН ДИВУЛДИ

васпитачица обучена за рад са децом са посебним потребама
и примену позитивне психологије

50 активности за побољшање КОНЦЕНТРАЦИЈЕ

Превела с француског
Гордана Бреберина



мала лагуна

Наслов оригинала:

Marine Duvouldy

50 activités bienveillantes pour mieux se concentrer

Copyright © Éditions Larousse 2018

Illustrations copyright © Alain Boyer: p. 7, 12-16, 20, 22, 23, 25, 26, 31, 34, 35, 37-42, 44, 56, 63, 65.

Fotolia.com ©: Afanasia; akebonostock; aleksangel; Alexander Pleshko; anitnov; Aylin; blueringmedia; Christine Wulf; Drobot Dean; Ekaterina Kiriya; Elena; faye93; gmm2000; hiromaru; Igor Zakowski; igormalovic; i-picture Jemastock; juliyas; katarzyna b; lenkissart; macrovector; makc76; marlene9; maroshka; martialred; MicroOne; mjdiseo; Nattaya; Messa; nicolaredda; ONYXprj; Patrick Meider; Peter Hermes Furian; photogriffon.com; picnote; pixorama; R-DESIGN; rea_molko; robu_s; romalya; runlenarun; sergo77; sissoupitch; Sonulkaster; ssstocker; Stock Vector One; stockakia; Stolenpencil; Svell; tanyabosyk; topvectors; troyka; Vasily Merkushev; vectorikart; vixenkristy; y6uca; ylivdesign; yusuf.

Translation copyright © 2019, за српско издање, ЛАГУНА

Марин Дивулди

50 АКТИВНОСТИ ЗА ПОБОЉШАЊЕ КОНЦЕНТРАЦИЈЕ

За издавача

Дејан Папић

Уредник

Зоран Пеневски

Лектура и коректура

Драгослав Баста

Слог и прелом

Стефан Иванковић

Тираж

2.000

Београд, 2019.

Штампа и повез

Артпринт МЕДИА, Нови Сад

Издавач

Лагуна, Београд

Ресавска 33

Клуб читалаца: 011/3341-711

www.laguna.rs

e-mail: info@laguna.rs

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.953.4-053.5
793.73

ДИВУЛДИ, Марин

50 активности за побољшање концентрације / Марин Дивулди;
превела с француског Гордана Бреберина. - Београд : Лагуна,
2019 (Нови Сад : Артпринт медија). - 71 стр., [23] листа за
исецање : илустр. ; 23 x 23 cm. - (Мала Лагуна)

Превод дела: 50 activités bienveillantes pour mieux se concentrer /
Marine Duvouldy. - Tiraž 2.000

ISBN 978-86-521-3205-8

COBISS.SR-ID 271888908

ПРЕДГОВОР

„Мом детету је тешко да се концентрише.“ Све је више родитеља који се брину зато што им је дете одсутно и незаинтересовано.

У стресном свакодневном животу прелазимо с једне на другу активност (ретко се задржавајући на њима дуже од 10 минута), не стижемо да предахнемо, дишемо, одморимо се. Између две активности, ту су екрани да попуне огромну празнину коју ствара досада. У таквим околностима деца брзо прихватају наше животне навике. Она такође прелазе с једне на другу активност и све теже подносе досаду и тишину. Досађивање је, међутим, од кључног значаја за разрађивање стратегија за забављање. Оно омогућава деци да маштају, размишљају, замишљају, смишљају. Све те стратегије доприносе развоју способности концентрације.

Пре свега, чини ми се да је важно направити разлику између пажње и концентрације. То су две различите неурофизиолошке функције за које су задужене две различите зоне мозга.

Пажња подразумева рецептивност: треба да будемо пажљиви како бисмо примили неку информацију. Концентрација подразумева емисивност: треба да будемо концентрисани како бисмо обавили неки задатак. Тако ваше дете не може да прими информацију уколико је склоно да мисли на више ствари истовремено и не може да емитује нове идеје уколико дозвољава да га информације које прима преплаве. Наш мозак не може истовремено да прима и емитује информацију.

Срећом, неуролози су доказали да се наш мозак развија током целог живота. Он са сваким новим искуством физички мења облик. Уколико хоћемо и трудимо се, можемо, дакле, да „развијамо“ мозак, стичемо нове способности и побољшавамо концентрацију.

Ако већ у најранијем узрасту научите дете да цени садашњи тренутак и не жури, уколико га пустите да се досађује, то је, чини ми се, један од најбољих поклона које можете да му дате. Зато што је садашњи тренутак кључан за концентрацију и, шире гледано, за срећу!

На наредним страницама ћете пронаћи активности засноване на рецептивности и емисивности. Све су осмишљене да помогну вашем детету да ужива у садашњем тренутку како би побољшало пажњу и концентрацију. Те забавне активности кратко трају и једноставно се изводе. Ваше дете ће моћи да их упражњава сâмо, с другом децом или са вама, уколико желите да му правите друштво док развија своје способности. Саветујем вам да ове активности сматрате игром како би ваше дете било пријемчиво и мотивисано, јер је мотивација основа сваког учења.

Желим вам лепа открића и пријатне тренутке у кругу породице!

Марин Дивулди

САДРЖАЈ

1 Контролишите чула..... 5

Активност 1: Необични звуци.....6

Активност 2: Наслепо.....7

Активност 3: Шта то мирише?.....8

Активност 4: Фотографско памћење.....9

Активност 5: Квржице.....10

2 Упознајте своје тело..... 11

Активност 6: Чаробно огледало.....12

Активност 7: Радите домаћи, али стојећи!.....13

Активност 8: Претворимо се у авион!.....14

Претворимо се у дрво!.....15

Активност 9: Ко сам ја?.....16

3 Каналишите енергију.....17

Активност 10: Мандала.....18

Активност 11: Видим... ..20

Активност 12: Пссст! Медитирам... ..22

Активност 13: Унутрашња
временска прогноза.....24

Активност 14: Лопта на стомаку.....25

Активност 15: Масажа.....26

4 Одржите пажњу.....27

Активност 16: Ово ме подсећа на... ..28

Активност 17: Лепе боје.....29

Активност 18: Секундара.....30

Активност 19: Лепи цртежи.....31

Активност 20: Сређивање.....32

Активност 21: Бојице.....33

Активност 22: Диригент.....34

Активност 23: Пантомима.....35

Активност 24: Сликар.....36

Активност 25: Чије је ово?.....37

Активност 26: На врх језика... ..38

Активност 27: Осмосмерка.....39

Активност 28: Коала.....40

Активност 29: Разлике.....42

Активност 30: Загонетна реч.....44

Активност 31: Хоћу да... ..45

Активност 32: Краљ тишине.....46

5 Одржите концентрацију.....47

Активност 33: Хоћу три!.....48

Активност 34: Замишљене лопте.....49

Активност 35: Судоку са
геометријским облицима.....50

Активност 36: Лавиринти.....52

Активност 37: Кривудасти путеви.....54

Активност 38: Слова и бројеви.....56

Активност 39: Спирале.....57

Активност 40: Симболи.....58

Активност 41: Мењам руку.....60

Активност 42: Ни да, ни не.....61

Активност 43: Азбука у мојој глави.....62

Активност 44: Занимљива азбука.....63

Активност 45: Пегави зец.....64

Активност 46: Прозивка без речи.....65

Активност 47: Е баш нећу!.....66

Активност 48: Здравео!.....67

Активност 49: Водич и слепац.....68

Активност 50: Медитативна шетња.....69

Активност 51: Категорије.....70

Карте за исецање

Контролишите чула



Пажња је усмереност на подражаје, која омогућава да се приме и региструју информације добијене преко пет чула: чула вида, слуха, мириса, додира и укуса. Те информације добијамо од свог емотивног и физиолошког стања, као и од своје околине.

Кад смо пажљиви, ми **гледамо, слушамо, додирујемо, пробамо и миришемо** да би нова информација доспела у наш ум.

У овом делу ћете пронаћи пет активности које ће научити ваше дете да контролише и развија чула како би побољшало способност држања пажње.



Активност 1: Необични звуци

Треба пажљиво да слушате звук који производи кашичица кад се њом удара по предметима и покушате да погодите који су то предмети. То није тако лако!

ВРЕМЕ: пет минута. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: разни предмети, кашичица. УЧЕСНИЦИ: најмање два.

Ви сте на потезу



- 1 Одаберите пет различитих предмета: чашу, пластичну играчку, картонску кутију, плишану играчку...
- 2 Седите заједно с другим играчем наспрам предмета.
- 3 Онај ко води игру треба да удари кашичицом по тим предметима.
- 4 Пажљиво слушајте звук који кашичица производи кад удара о различите предмете.
- 5 Након што добро чујете те звуке, окрените се или вежите повез преко очију.
- 6 Онај ко води игру треба да удари кашичицом један предмет, по свом избору.
- 7 Покушајте да се сетите звука и погодите о ком је предмету реч.
- 8 Кад препознате све предмете, можете да замените улоге.



Зашто је ова активност корисна?

У школи вам није увек лако да слушате наредбе и будете 100% пажљиви! Можда вам ум понекад одлута: чујете, али заправо не слушате и ако би вас питали: „Шта је учитељица управо рекла?“, било би вам тешко да одговорите...

Ова активност ће вас научити да пажљивије слушате. То је важно зато што ће вам омогућити да боље разумете оно што се од вас тражи у школи и, пре свега, помоћи ће вам да лакше памтите. А ако будете боље памтили, бићете успешнији у школи!

Варијанта

Да би вежба била мало тежа, можете да лупкате кажипрстом по предметима. Нијансе ће бити много тананије.

Савет

Пазите да ваша деца не слушају прегласно телевизију или музику. Чуло слуха је изузетно осетљиво и трепљасте ћелије (које примају фреквенције) не могу да се обнове ако се униште!

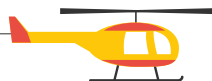
Активност 2: Наслепо

Предмети се у овој игри крију у кеси. Покушајте да их препознате пипајући их... Не сме да се гледа!

ВРЕМЕ: пет минута. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: разни предмети, кеса. УЧЕСНИЦИ: један или више.

ПРИПРЕМА: Замолите неког од играча да убаца пет предмета у непрозирну кесу.

Ви сте на потезу



- 1 Зажмурите.
- 2 Завуците руку у кесу.
- 3 Одаберите један предмет и извадите га из кесе.
- 4 Опипајте га с обе руке. Осетите од ког је материјала, каквог је облика. Да ли је мекан? Храпав? Да ли гребе? Је ли гладак?
- 5 Покушајте да погодите који је то предмет.

Варијанта

Исту вежбу можете да урадите и тако што ћете са повезом преко очију покушати да препознате људе. Њих, наравно, не можете да убаците у кесу! Покушајте да их препознате тако што ћете им опипати лице.

Савет

Исто као и прва и трећа активност, и ова вас учи како да се потпуно изољујете да бисте се усредсредили само на једно чуло... Кад избистрите ум, можете да вежбате концентрацију!

Зашто је ова активност корисна?

Потребне информације примамо помоћу пет чула, која нам такође омогућавају да учимо. Ова активност треба да пробуди чуло додир.

Она вас учи да обраћате више пажње на оно што се дешава око вас. Шаке су врло осетљиве на надражаје и омогућавају нам да стекнемо широку лепезу утисака: топло, хладно, глатко, храпаво... Чуло додир је прво чуло преко којег комуницирамо, бебе преко њега упознају околину. Вид тек касније постане најважније чуло.



Активност 3: Шта то мирише?

Намирнице које нисте ни видели ни додирнули треба да препознате само на основу чула мириса!

ВРЕМЕ: пет минута. **ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО:** намирнице или предмети који миришу. **УЧЕСНИЦИ:** најмање два.

ПРИПРЕМА: Припремите пет чинијица са различитим намирницама које миришу, као што су, на пример, ванила, нана, лимун, црни лук, чоколада...

Ви сте на потезу



- 1 Вежите повез преко очију.
- 2 Други играч треба да вам дâ чинијицу у којој је нека намирница.
- 3 Ставите чинијицу под нос и дубоко удахните.
- 4 Усредсредите се на мирисе. Да ли би та намирница могла да буде слатка? Слана? Да ли је мирис пријатан? Да ли вам од њега иде вода на уста? Штипа ли за очи?
- 5 Покушајте сада да погодите о којој се намирници ради.

Варијанта

Да би игра била тежа, одаберите намирнице које немају нарочито јак мирис, попут млека, путера или разних врста цвећа. Ако не можете да користите храну, узмите нешто друго, рецимо сапун, неки пластични предмет, стару књигу...



Зашто је ова активност корисна?



Да, у праву сте, није лепо играти се с храном, али ово је нешто друго: ви се не играте, него учите!

Јесте ли знали да вам чуло мириса помаже да учите и памтите? Многи мириси буде сећања... па и сећање на градиво! Ако се преслишавате уз пријатан мирис торте или чоколаде, то ће вам помоћи да добро запамтите лекцију. Ваш мозак ће повезати мирис са оним што сте учили: ако се на контролном сетите пријатног мириса торте, сетите се и других ствари везаних за преслишавање!



Савет

Користите свакодневне ситуације да развијате дететово чуло мириса. Подстичите га да га користи кад шетате по шуми, припремате укусан оброк, или пак у купатилу...



Активност 4: Фотографско памћење

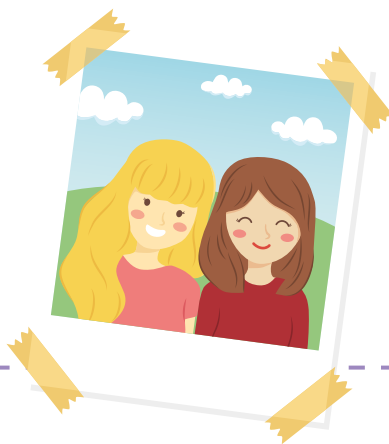
Треба пажљиво да погледате слике како бисте одговорили на питања другог играча. Научите да користите визуелно памћење!

ВРЕМЕ: пет минута. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО: фотографија или слика. УЧЕСНИЦИ: најмање два.

Ви сте на потезу



- 1 Одаберите неку слику. То може да буде породична фотографија, слика исечена из часописа, илустрација из неке књиге...
- 2 Посматрајте је пажљиво два минута. Трудите се да запамтите боје, облике, илустрације, ликове...
- 3 Онда дајте слику другом играчу, који ће вам постављати питања.
- 4 Усредсредите се и замислите слику у глави како бисте тачно одговорили.
- 5 Кад завршите, можете да замените улоге.



Зашто је ова активност корисна?

Можда не знате да од свих чула највише користимо чуло вида. Оно нам обезбеђује 80% информација које примимо у току дана. Вид нам омогућава да уочавамо облике, испупчења, текстуру, али и покрете... Он нам такође помаже да нешто лакше запамтимо. Зато је важно да развијате способност запажања и вежба-те да брзо и успешно региструјете што више информација које добијате преко чула вида.

Варијанта

Ову игрицу можете да играте сваки пут кад се шетате с родитељима или кад сте напољу. Погледајте добро око себе. Кад процените да сте спремни, зажмурите и покушајте да се усредсредите како бисте одговорили на питања која вам постављају.

Савет

Трудите се да детету постављате питања која не сугеришу одговор. На пример: „Које је боје женин џемпер?“ Или: „Колико кеса носи дете?“

1

Активност 5: Квржице

Није увек лако препознати намирнице везаних очију! Не допустите да вас чула преваре!

ВРЕМЕ: 15 мин. ШТА ЈЕ ПОТРЕБНО:
пет намирница. УЧЕСНИЦИ: најмање два.



ПРИПРЕМА: Одаберите пет намирница које ћете распоредити на тањиру. Можете да изаберете шта год хоћете, важно је да је то нешто што волите да једете... пошто ћете морати да пробате! Можете да узмете коцкицу чоколаде, парче сира, кришку хлеба, кајсију...

Ви сте на потезу



- 1 Завежите повез преко очију.
- 2 Зините и пустите другог играча да вам убади једну намирницу у уста (немојте сами, јер бисте могли да је препознате помоћу чула додира!).
- 3 Пробајте је и покушајте да погодите о којој се намирници ради.



Варијанта

Ако вам је ова игра превише лака, пустите друге играче да припреме намирнице. Али онда не смете да се плашите да пробате нешто за шта не знате унапред шта је! Можете такође да одаберете намирнице сличног укуса, рецимо, крушку и јабуку, чоколаду за кување и млечну чоколаду...

Зашто је ова активност корисна?

Кад смо лишени једног чула, остала постају истанчанија. То је механизам компензације. Кад будете јели с повезом преко очију, укус онога што једете биће израженији, јер ћете му поклањаи много више пажње.

У овој игрици ћете морати да се ослоните на чуло укуса како бисте препознали намирнице. Мораћете, дакле, да се усредсредите на укусе које ћете осетити у устима, ослоните на сећања, повезујете...



Савет

Редовно подстичите дете да препознаје „скривене“ укусе. За време obroka можете, на пример, да га питате: „Које сам поврће ставила у ову супу?“, „Чиме сам заменила со у овом јелу?“