



Početak školske godine, jedan je pojam koji se stalno provlači kroz razgovore zabrinutih roditelja, učitelja, baki, teta. Posebice u školaraca, postavlja se pitanje - da li moje dijete ima dovoljno razvijenu koncentraciju da prati nastavu i da prati zadatke koje mu škola zadaje?

### **Pažnja ili pozornost**

Što je to pažnja? Svi smo mi okruženi brojnim podražajima, te se ponekad čini da čovjek nema aktivnu ulogu oko toga koje će vanjske podatke mozak preuzeti, a koje neće. No, svi smo također proživjeli situacije da hodajući nekamo, misli odlutaju, te da hodamo (ili vozimo) razmišljajući o drugim stvarima, a ne o vanjskim podražajima. Tako ne primijetimo da se neka kuća u ulici kojom svakodnevno hodamo izmijenila, da smo prošli raskrižje na kojem moramo skrenuti udesno i sl. Očito je da pažnja ima primarnu ulogu u tome koje ćemo vanjske podatke obraditi i/ili procesuirati.

Ta aktivna uloga svakoga od nas da upravlja svojim perceptivnim procesima (procesima kojima gledamo vanjske podražaje, te odabiremo koje ćemo podatke zapamtiti) posebice postaje važna i bitna kod djece pri polasku u školu, gdje se, kao što je na početku rečeno, za sve poteškoće i probleme najčešće "okrivljuje" nedovoljna pažnja.

Pažnja, tj. sposobnost usmjeravanja pažnje na određene podražaje, je vještina s kojom se radamo. Već dojenče ima sposobnost da usmjeri pažnju na podražaje koji su mu važni, bitni, neobični. Koliko će dugo to usmjeravanje pažnje biti ovisi o nekoliko faktora - o tome koliko je interesantan podražaj, koliko je neobičan, da li postoji neki drugi podražaj u okolini. Sposobnost zadržavanja pažnje je vještina po kojoj se djeca razlikuju, te su te razlike stabilne u vremenu - ukoliko dijete ima slabiju sposobnost usmjeravanja pažnje u ranom djetinjstvu, veća je vjerojatnost da će imati slabiju sposobnost usmjeravanja pažnje i u školskoj ili u odrasloj dobi.

### Poremećaj pažnje

Poremećaj pozornosti ili pažnje vrlo je često korišten termin (ili čak možemo reći opravdanje) kod djece školske dobi. Postoje jasno definirani kriteriji hiperaktivnog poremećaja (znanog i kao MCD ili ADHD), koji je u zadnje vrijeme dosta "popularan" u krugovima roditelja, odgajatelja, stručnjaka. Toliko popularan da se mnogo i govori koliko se zloupotrebljava ovaj pojam kao opravdanje za djecu koja imaju sposobnosti, ali nemaju volje ni motivacije.

Činjenica je da se mnoga ponašanja proglašavaju nepoželjnima samo za neke skupine djece (dječaku će se više tolerirati nego djevojčici), da se nepoželjnost djetetovog ponašanja proglašava zavisno od raspoloženja roditelja (ukoliko je roditelj smireniji, manje vidi neko ponašanje kao neprihvatljivo), da uzroci nepažnje u školi ne moraju biti u ADHD poremećaju, već nepripremljenosti, zanemarenosti obrazovnih potreba djeteta, nedovoljnoj pomoći kod kuće. Tek kad se isključe svi ti vanjski faktori, možemo razgovarati o poremećaju.

Isto tako važno je uvijek imati na umu da se ADHD kao poremećaj pojavljuje uvijek, u svim situacijama. Ukoliko dijete pokazuje nedostatak pažnje i koncentracije samo u jednoj sredini (kod kuće ili u školi ili kod bake i djeda), velika je vjerojatnost da se ne radi o poremećaju, već o djetetovoj reakciji na navedenu sredinu.

### Vježbanje pažnje

Pažnju je moguće trenirati. Naravno, svi mi imamo svoje granice, koje su nam genetski dane. Ukoliko imate dijete koje ima dijagnosticiran poremećaj pažnje, njegove granice za promjenu su vrlo uske - to nije izbor djeteta, niti vas, te je u takvim slučajevima najbolje prilagoditi se djetetu i njegovim sposobnostima (to naravno ne znači da to dijete ne treba učiti gradivo škole, nego samo treba prilagodbu u tome kako učiti gradivo škole).

Ukoliko želite pomoći djetetu da poboljša vještinu održavanja pažnje, postoje i načini za to. Određene igre jako pomažu razvoju pažnje - općenito je pravilo da što je igra mirnija, strukturiranija, pa čak i dosadnija, više se kroz nju trenira pažnja.

1. Puzzle, slagalice - bilo kojeg oblika, bilo kojih dimenzija odlične su za vježbanje pažnje i koncentracije
2. Crtanje, kiparenje, rad s glinom, precrtavanje, bojanje - odličan je način da se dijete usmjeri na jednu aktivnost, s puno detalja

## Poremećaj pažnje u školaraca

Autor Psihoportal.com

Četvrtak, 09 Rujan 2010 18:27

---

3. Mozgalice, labirinti, traženje razlika - ima ih na mnogo dječjih portala kao kompjutorske igrice, tako da se uz pomoć Interneta (što će svakako biti djetetu interesantno) možete poigrati i s pažnjom

4. Motoričke strukturirane igre - treniranje pažnje ne mora biti pasivna aktivnost. Bavljenje strukturiranom fizičkom aktivnošću (u što spada i treniranje svakog sporta ili plesa) također može na zanimljiv način trenirati pažnju. Igre kao što su "školica", "gumi gumi", "ide majka s kolodvora" koje uključuju fizičke pokrete, ali i pravila i strukturu isto traže obraćanje pažnje i koncentraciju na to da se ne prekrše pravila. (Sandra Matošina Borbaš, prof.psih.)

[Psihoportal.com](http://Psihoportal.com)