

Tanja Černe, prof. def., z opravljeno diplomom Spontanega in aktivnega učenja na osnovi Montessori pedagogike, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Petra Guček Tomšič, prof. def., OŠ Ketteja in Murna Ljubljana, Barbara Šomen, prof. def., Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana, september 2014

### **Razmišljanje o razvijanju pozornosti v vsakdanjem življenju**

Pozornost razvijamo pri majhnem otroku tako, da smo intenzivno z njim. Da otrok čuti, da smo v tistih trenutkih in minutah tam, samo zanj, da ne počnemo nič drugega ali da nismo miselno odsotni. Da si v hitrem tempu vsakdana, vzamemo čas zanj. Tisti čas se ne vrne več. Otroku tako čuti, da je pomemben in zgradi trdno predstavo o sebi kot osebi, ki je vredna, cenjena, in se začne ceniti tudi sam. Pomembno je, da se sami notranje umirimo in si dovolimo, da nas drugo delo počaka. Ne mislimo, da je potrebno imeti ves dan čas na voljo le za otroka. Pomembno je, da odgovarjamo na njegove potrebe. Da smo blizu. Pozornost razvijamo pri vsakdanjih opravilih, ki jih z veseljem počnemo skupaj z otrokom, npr. pri pomivanju posode, kuhanju, čiščenju oken, brisanju prahu, vrtnih opravilih, čiščenju avta. Otroku dobi izkušnje, kako se izvede aktivnost od začetka do konca po posameznih fazah ter kako se izvede celotna naloga. S tem spodbujamo njegovo samostojnost in vztrajnost. Otroku čuti, da nam je podoben in se uči za življenje. Pri opravilih, ki so ponavljajoča, se otroci lažje zberejo ter so v tihoti sami s seboj. Nekatero otroke pa spodbujamo z opravili, ki jih vsakič malo drugače prikažemo, jih vključimo v igro ter s tem naredimo zanimive.

Vsem priporočamo sprehode v naravo, opazovanje naravnih pojavov, čudenje ob malih skrivnostih in premagovanje sebe preko športnih naporov. Nekateri otroci preko skrbi za domačo žival razvijejo vztrajnost, odgovornost ter zaupljiv odnos. Otroci, ki živijo v hitrem tempu življenja, so večkrat manj vztrajni ter manj potrpežljivi. Z aktivnostmi, v katerih premagujejo sebe, se utrjuje njihova volja, dobijo izkušnjo vztrajanja na poti ter izkušnjo veselja ob premagovanju ovir. Zelo dobro je, če imajo otroci na razpolago veliko časa za risanje s prstnimi barvami, z vodenimi barvicami, da rišejo na velike formate papirja. Da imajo čas za poslušanje pravljic ter igranje domišljjskih, gibalnih iger ter iger s pravili. Razvijanje domišljije, upoštevanje pravil, čakanje na vrsto ter izkušnje z obvladovanjem svojega telesa preko gibanja so izkušnje, ki vplivajo na otrokovo zorenje ter harmoničen razvoj.

Pomembno je, da se otrok vsak dan nekaj časa igra po svoji izbiri, da bo lahko razvijal in utrjeval spretnosti, za katere je po njegovem notranjem načrtu čas, da jih utrjuje. Poleg tega, naj otrok čuti, da je v vsakdanjiku nek čas, prav poseben, posvečen, v katerem se sam umiri, v katerem se umirimo vsi skupaj ter smo eden z drugim. Lahko je to večerni čas, ko se pripravljamo na spanje, čas po kosilu ali pri večjih otrocih del dneva, za katerega se dogovorimo. Lahko se primemo za roke in zapojemo pesem ali si povemo, kaj se je posebnega dogajalo ta dan, kaj nas je razveselilo in kaj žalostilo, ali pa smo enostavno eden z drugim ter medsebojno delimo izkušnje (z besedami ali tiho, ko otrok sedi v naročju, ko ga pogledamo v oči in pobožamo). Lahko uporabimo masažo stopal ali stiskamo terapevtske žogice ali ježke ter se skupaj z otrokom umirimo. Spodbujamo ter uresničujemo svoje in

otrokove zamisli vsak dan, kolikor pač gre. Nekaterim otrokom ustreza večerno kopanje ali masaža celotnega telesa (uporabljamo globoke pritiske ter aktiviramo in integriramo kožne receptorje, ki telesu sporočajo o zunanjih in notranjih dražljajih in vplivih ter omogočajo otroku, da se dejansko dobro počuti v svoji koži).

## Uvod

Otroci z motnjami pozornosti in aktivnosti so velika in zelo raznolika skupina. Nekateri imajo težave samo s pomanjkljivo pozornostjo, drugi pa še z impulzivnostjo in hiperaktivnostjo. Ko so opazne izrazite težave na vseh treh področjih (pomanjkljiva pozornost, hiperaktivnost, impulzivnost), govorimo o motnji pozornosti in aktivnosti, ki jo diagnosticirajo zdravnik - otroški psihiater, klinični psiholog in defektolog ali specialni pedagog. Težave so lahko blažje ali težje ter se z otrokovim razvojem spreminjajo. 3-5 % otrok potrebuje obravnavo ter svetovanje. Motnje pozornosti in aktivnosti so lahko povezane še z drugimi motnjami, ki obremenjujejo področje razvoja šolskih veščin: disleksijo, disgrafijo, dispraksijo... Pri mnogih otrocih pa se poleg osnovne motnje pojavijo še čustvene in vedenjske težave. Motnje pozornosti in aktivnosti se pojavijo že v predšolskem obdobju, vidna pa je predvsem v šolski dobi, zlasti zaradi pravil, organizacije in načina dela v šoli. Otrok ne sedi dolgo pri miru, se obrača na stolu, hodi po razredu, ne sledi navodilom, pozablja na pripomočke, jih pogosto izgublja, pozablja domače naloge, se dolgočasi ter moti druge, je impulziven, reagira hitro, brez premisleka, težko razpozna ter upošteva svoje potrebe ter potrebe drugih, zato prihaja pogosteje v konflikte z okolico. Lahko pa je odmaknjen, odsoten ter nikomur v napoto. Lahko se zateka v svoj svet ter ne sliši navodil in razlage učne snovi.

Otroci z motnjami pozornosti in aktivnosti potrebujejo prilagoditve domačega ter šolskega okolja ter veliko razumevanja. S tem se zmanjša neželjeno vedenje, povečuje učna učinkovitost, razvijajo ustrezne socialne veščine ter pozitivna samopodoba (Pulec, 2002). Nekateri potrebujejo še posamezne treninge za razvijanje pozornosti, spretnosti samospoznavanja, samonadzora, reševanja problemov, socialnih spretnosti, komunikacije (Pajič, 2006) in obravnave, ki se odvijajo v specializiranih institucijah ter v vrtcu ali v šoli v okviru dodatne strokovne pomoči, če je otrok usmerjen v program s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Svetujemo kombinirane oblike obravnav pri različnih strokovnjakih, ki posegajo na različna učno-vzgojna področja ter krepijo kompetence otrok ter staršev. Nekateri otroci potrebujejo še medikacijo. Pri eni tretjini otrok težave izzvenijo do pubertete, pri drugi tretjini se kažejo znaki hiperkinetičnosti še v odraslosti, kot povečan nemir, dinamično življenje v službi in partnerstvu, pri zadnji tretjini pa postanejo težave bolj intenzivne ter se tudi v odraslosti kažejo kot konflikti z okoljem ter kot pojavljanje družbeno manj sprejemljivih oblik vedenja.

Pomembno je, da poleg vseh obravnav ter pomoči razvijamo otrokove potenciale, upoštevamo njegove interese ter ga čim bolj vključujemo v vsakdanje obveznosti in življenje. Osebe, ki poznajo svoja močna področja in se zavedajo svojih primanjkljajev ter razvijajo kompenzatorne mehanizme ter lažje shajajo v svojem življenju.

## Kaj svetujemo staršem?

- otrok naj pije dovolj vode ter se giblje na svežem zraku,
- pohvalite otrokovo dobro vedenje,

- resnično se veselite ob majhnih uspehih,
- za manjša odstopanja se ne zmenite,
- bodite dosledni in pravični
- nagrajajte otroka z majhnimi nagradami (nalepke, štampljke...),
- uvedite dnevni red ter rutino (vstajanje, malica, igranje, kosilo, počitek...),
- dogovorite se za pravila ter jih upoštevajte,
- dogovorite se za posledice ob neupoštevanju pravil,
- nudite jasna, kratka navodila,
- kontrolirajte gledanje televizije, uporabo računalnika in telefona,
- otroku dajte povratne informacije o njegovem vedenju ter učenju (npr. super, danes si pa sam pospravil hlače...),
- vzpostavljajte red pri skrbi za šolo in dom,
- uredite prostor, kjer se bo otrok lahko učil (kjer ga ne bo motil hrup, premočna svetloba, zanimive slike...),
- organizirajte urnik učenja,
- pomagajte urediti šolsko torbo,
- pregledujte domačo nalogo,
- spodbujajte ga, da si zapomni, kaj je za domačo nalogo,
- spodbujajte ga, da postopoma prevzema odgovornost ter razvija samostojnost,
- učite ga, da pregleda za seboj opravljeno nalogo,
- učite ga, da se veseli svojega napredka in uspeha,
- pomagajte mu pri načrtovanju učenja (kateri predmet, kdaj, koliko časa),
- za šolo naj dela 20 minut, potem naj ima odmor,
- pomagajte mu pri učenju strategij učenja (usmerjanje pozornosti, spraševanje, glasno branje, podčrtovanje, izpiski, miselni vzorci),
- pri učenju mu pomagajte več let, kot ostalim otrokom,
- bodite v rednih stikih s šolo (dogovorite se za reden termin),
- veliko ga spodbujajte,
- postavite mu kratkoročne cilje, tako tudi sebi ob njem,
- omogočite en dan brez učenja in domačih nalog in si skupaj spočijte,
- po potrebi poiščite pomoč za učenje ali za varstvo,
- dajte otroku čas, da se umiri ter da dozori,
- Vaje za kontrolo impulzivnosti: korakamo ob glasbi, uporabljamo križna gibanja za sočasno aktivacijo vseh možganskih predelov.
- Sistematičen pristop k problemom
- 1. umiritev:
- 2. Opredelitev problema s svojimi besedami, Kaj naloga hoče od mene? Kaj moram narediti?
- 3. Proučitev možnosti in izdelava načrta (povezava problema z obstoječim znanjem). Učenje iskanja več možnosti, več rešitev, njihovih prednosti in pomanjkljivosti.
- 4. Vodenje med reševanjem, da se osredotočajo na to, kar je pomembno pri tej nalogi in da odpravijo moteče misli ter zunanje dražljaje.

- 5. Samoocena truda, upeha, težav in napak
- Pri beleženju domačih nalog spremljamo ali je naloga opravljena. Starši odključajo, kasneje učimo otroka, da sam odključa.
- 
- Ritual domačega učenja
- prostor, kjer o starši v bližini, če jih otrok potrebuje
- priprava šolskih potrebščin, ki jih potrebuje za učenje (ošiljen svinčnik, zvezek...)
- uporaba delovnih listov in opomnikov ali beležke
- Domača naloga prilagojena, da jo otrok lahko naredi samostojno. Starši zagotavljajo primeren prostor, čas, pokažejo interes, ponudijo spodbudo in razumevanje, ko otrok potrebuje pomoč in ne delajo naloge namesto njega.

Nagrade, privilegiji po dobro opravljeni nalogi, po dogovoru...Vnaprej znane, dogovorjene. Bonus točke za posebne dogovore in vedenja Lahko opredelimo in točkujemo vedenja (znano vnaprej)- pripravljena delovna površina, pripravljene pripomočki, začneš se sam učiti, po odmoru če začneš sam učiti, brez opozorila, učitelj podpiše v zvezku, kaj je za domačo nalogo, če štejemo točke v tednu. Kakšna je dogovorjena nagrada?

- spore z otrokom rešujete, ko se pomirite,
- sproti si nabirajte novih moči.

Najpomembnejše v domačem okolju pa je, da starši organizirate, uredite ter umirite svoje življenje z otrokom ter poskrbite za sprostitev cele družine.

### **Kaj svetujemo učiteljem?**

V razredih so otroci, ki so nemirni iz različnih vzrokov, pa nimajo vsi motenj pozornosti in aktivnosti. Učitelju predstavljajo velik izziv tako na vzgojnem, kot na učnem področju. V razredno skupnost vnašajo dinamiko. Otroci, ki je hipersenzibilen (preveč občutljiv na vse zunanje dražljaje), postane v razredu moteč ali pa se iz okolja miselno umakne. Otroci, ki je hiposenzibilen (premalo občutljiv na zunanje dražljaje, zato potrebuje intenzivnejše dražljaje), se lahko vede hiperaktivno (hodi po razredu, ker potrebuje gibanje; vstaja, se igra s svinčnikom...). Učitelj, ki ima več nemirnih otrok v razredu naj oblikuje pouk strukturirano in dinamično, kar pripomore k boljšemu učenju vseh učencev ter naj upošteva prilagoditve ter aktivnosti, ki so smiselne in otrokom v pomoč.

### Prilagoditve pri organizaciji prostora ter uporabi materialov:

- otroci sedijo tam, kjer je manj motečih dražljajev,
- sedijo stran od radiatorjev ter vrat, ker odvrtajo pozornost,
- po potrebi sedijo sami v svoji klopi ali ima omejen prostor, ločen s črto,
- otroci naj imajo možnost umika v mirni kotiček (slušalke z glasbo, gugalnik, žogice za stiskanje),
- šolska ura naj bo predvidljiva in strukturirana, prav tako pouk,
- učitelj nadzira razred tudi v manj strukturiranih situacijah (odmor, izlet...),
- učitelj usmerja otrokovo pozornost (s pogledom, dotikom, sporočilom, kartico ali besedo),
- učitelj ponovi navodilo ter preveri, če ga učenec razume,

- drugi otroci mu pomagajo pri pripravi šolskih potrebščin na mizo, dokler ne osvoji organizacijskih veščin,
- učitelj zagotovi krajše odmore med nalogami,
- učitelj dovoli, da sedi na spodvitih nogah ali se guga, če lažje usmerja svojo pozornost,
- učitelj dovoli, da stiska terapevtsko žogico ker mu usmerja pozornost,
- učitelj uporabi multisenzorne materiale (stimuliramo več čutil naenkrat) ali samo nekaj materialov naenkrat (pri zmanjšanem obsegu pozornosti),
- učitelj uporabi ponazorila za lažjo predstavljivost ter razumevanje šolske snovi,
- učitelj redno briše tablo, da otrok lažje sledi trenutni snovi,
- učitelj spremlja, da si otrok zapiše domače naloge v posebno beležko.

Najpomembnejše pri organizaciji prostora je, da učitelj prilagodi šolsko okolje tako, da se bo v njem otrok čim več naučil ter se počutil varnega in sprejetega.

#### Prilagoditve pri podajanju učne snovi:

- učitelj uporablja barve oznake, simbole, spreminja višino glasu ter način podajanja snovi, da zagotavlja budnost pozornosti ter ohranja obseg in kvaliteto pozornosti,
- učitelj podaja snov na multisenzoren način (za vse preferenčne kanale vseh učencev),
- učitelj ter spec. pedagog poenostavita napisana navodila in besedila,
- naloge razvrsti po stopnjah težavnosti; otrok odključka, kar je že naredil,
- upošteva upade pozornosti ter spreminja način podajanja učne snovi z vmesnimi kratkimi odmori, ki so lahko gibalni ali gre za spremembo dejavnosti/aktivnosti, ki vpliva na spremembo miselne aktivnosti,
- usmerja pozornost z dodatnimi vprašanji, telesno bližino, očesnim kontaktom,
- učitelj spodbuja skupinsko in sodelovalno učenje, kjer je prisotne več dinamike ter ob katerem otrok razvija socialne spretnosti.

Najpomembnejše pri podajanju snovi pa je, da je učitelj prilagodljiv, učljiv, dinamičen ter hkrati miren in organiziran. Učitelj naj razume, da je otrokovo vedenje pogosto posledica razvojne težave, motnje ter na situacijo pogleda z distance ali humorjem.

#### Prilagoditve pri preverjanju in ocenjevanju znanja:

- časovne prilagoditve (pisanje kontrolnih nalog v več delih ali s podaljšanim časom, odvisno od motnje pozornosti),
- za otroke, ki so bolj pozorni v jutranjih urah, priporočamo preverjanje in ocenjevanje znanja prav takrat,
- več ustnega preverjanja in ocenjevanja, ker je otrok bolj zbran ob ustnih vprašanjih,
- uporaba spodbude in pohvale pri ustnem in pisnem preverjanju in ocenjevanju znanja,
- preverjanje in ocenjevanje znanja naj poteka v individualni situaciji ali manjši skupini izven razreda, npr. pri dopolnilnem pouku ali pri dodatni strokovni pomoči po potrebi, če je otrok zelo nemiren, če potrebuje stalno usmerjanje pozornosti ter glasno branje navodil ter če je v testni situaciji izrazito anksiozen,

- razrezane kontrolne naloge na manjše vsebinske sklope, ker otrok lažje usmerja pozornost za kratek čas,
- uporaba enostavnih navodil in vprašanj, ker sestavljenim težko sledi,
- preverjanje razumevanja navodil, dodatna razlaga navodila, ker se sicer v navodilu izgubi ali sledi le delu navodila,
- poudarjene ključne besede v navodilih ali povečan tisk v navodilu z namenom usmerjanja pozornosti,
- uporaba rumenkastih pastelnih podlag ter prilagojenih fontov pri kontrolnih nalogah, posebno, če ima otrok še disleksijo, ker omogoča lažje ter bolj učinkovito branje ter usmerjanje pozornosti,
- dinamično preverjanje in ocenjevanje znanja (izdelki, risbe, gibanje, igre vlog).

Najpomembnejše pri preverjanju in ocenjevanju pa je, da učitelj ocenjuje znanje, ne pa motnje pozornosti in aktivnosti ter da otroku nudi občutek zaupanja v njegove sposobnosti in njegov razvoj.

### Igre in dejavnosti

Otroci z motnjami pozornosti in aktivnosti potrebujejo veliko neusmerjenega in usmerjenega časa. Neusmerjen čas naj sami izpolnijo, najboljše z gibanjem zunaj. Otroci izbirajo dejavnosti, pri katerih so že sproščeni in samozavestni ali pa dejavnosti, ki jih šele razvijajo. Z njimi se ukvarjajo toliko časa, da jih utrdijo-avtomatizirajo (kar pomeni, da postanejo podlaga za kompleksnejše dejavnosti). V usmerjenem času pa spodbujamo razvoj pozornosti ter drugih spretnosti, ki so pogosto šibko razvite (fino-motorične spretnosti, spretnosti vidno-motorične koordinacije, gibalne, socialne ter senzorne spretnosti). Naj bo to čas, ko se bo otrok počutil sprejet, kljub svojim posebnostim. Usmerjen gibalni čas je lahko čas, ko je otrok motorično aktiven ter se udeležuje treninga (plavanje, trening borilnih veščin, tek...). Morda na začetku izbirajte individualne športe in kasneje spodbujamo razvoj socialnih spretnosti, zlasti, če je otrok impulziven ter ima manjšo samokontrolo. S trenerjem se dogovorite za individualno spremljanje in primerjanje otroka samega s seboj.

### Pozdrav, ogrevanje, spoznavanje - za začetek srečanja ali šolske ure (v razredu v krogu)

- Opazuje svoj počutje pred dejavnostmi.
- Opazuje svoje trenutno stanje: obkroži »smejkota«, določi temperaturo na učnem termometru, poda oceno 1 – 10 itd.
- Predstavi svojo »vremensko napoved« (sončno, delno jasno, oblačno, vetrovno, deževno, nevihtno, toča itd.).
- Pove katero žival predstavlja.
- Pove katero barvo predstavlja.
- Pove kateri predmet predstavlja.
- Pozdrav z »elektriko«.
- Pozdrav z nasmehom.
- Pozdrav s pogledom.
- Pokaže gibanje, ostali ponovijo.

### Aktivnosti za spodbujanje zaupanja, vodenja, empatije

- Vodenje slepca.
- Taksi -v paru (drugi te usmerja pri gibanju), avtobus -v skupini (en vozi avtobus, drugi sledijo).
- »Prosti pad« v paru ali skupini (v krogu).
- Sproščena vzvratna hoja. Eden gleda naprej, drugi ga varuje.
- Zibanje v blagu, viseči mreži.
- Zavijanje v brisačo, rjuho.
- Ples z zaprtimi očmi. Eden pleše, drugi ga varuje.
- Vživljanje in ponazarjanje s telesom ali opisovanje. Če bi bil-a hiša, drevo, cvetlica, avtomobil, stol, vas itd.) bi bil...

### **Aktivnosti za razvijanje vidne, slušne in gibalne pozornosti (NE na računalniku!)**

#### **Aktivnosti za poslušanje**

- Risanje po navodilu (»Na sredino lista nariši kvadrat, nad kvadrat nariši krog tako, da se bo dotikal kvadrata...«; »Nariši drevo, na desni veji veverico, pod drevesom žogo, v desnem kotu risbe nariši sonce...«).
- Slušno pomnjenje zaporedja besed, števil.
- Zapis slišane zaporedja besed, števil.
- Poslušanje različnih posnetkov zvokov ter ugotavljanje čigavi so.

#### **Aktivnosti za razvijanje vidno-motorične koordinacije**

- Trening razvijanja vidno-motorične koordinacije, sledenja: »ogledalo« (istočasno zrcaljenje gibov za drugim); ponovitev sklopa gibov za drugim.
- Oblikovanje velike mandale iz različnih materialov v razredu. Barvanje mandal.
- Risanje ob glasbi (otrok posluša klasično glasbo ter prosto riše; otrok prosto riše ob glasnih zvokih; otrok prosto riše ob tihih zvokih ter razvija selektivno pozornost).
- Reševanje labirintov.
- Reševanje vaj »Od pike-do-pike«.
- Pretvarjanje simbolov v črke (za določen simbol je določena črka).
- Postavljanje ali risanje figur v določena polja v razpredelnici (»Postavi / nariši cvetlico v polje B6...«; igra »Ladjice potapljat«).

#### **Gibalne aktivnosti**

- Izvajanje gibalnih nalog po navodilu (»Dotakni se svojega nosu.«; »Naredi tri korake v desno in se zavrti.«; »Poglej čez svojo levo ramo in reci leva.«, »Dotakni se glave in reci jaz.««Ko zazvonim z zvončkom, se uleži; hodi po sobi, ko prižgem luč, poskoči; skakaj po eni nogi, ko slišiš petje, zamenjaj nogi...«).
- Raztezne vaje v mirnem koticu razreda po slikah na plakatu.
- Poslušanje ritma / glasbe in posnemanje ritma / glasbe (ritem / glasba naglas → se giba, glasba potihne → se ustavi).
- Hoja, gibanje ali ples s predmetom (žogo, blazino, kosom blaga, obročem, trakom).
- Vodeno gibanje – posnemanje gibanja.
- Vodenja in sledenje gibanju.
- »Pantomima«.

- Gibanje ali ples po glasbi po črti ali določeni obliki ali v omejenem prostoru na tleh (narišemo s kredo ali nalepimo z lepilnim trakom).
- Uporaba različnih gibalnih iger (žoganje z baloni, napolnjenimi vrečkami, skakanje na veliki žogi, skakanje čez kolebnico, kotaljenje po tleh, vožnja po toboganu, različne vrste guganj).
- Igre ravnotežja ter igre pridobivanja različnih gibalnih in senzornih izkušenj (otrok prenaša skodelico z vodo po prostoru; prenaša knjigo ali blazino na glavi po prostoru; prenaša zvonček ter hodi v krogu, prenaša zastavici v rokah ter hodi v krogu...., hodi po robnikih, različnih robovih, vzpetinah, klancih, po gozdu, neravnem terenu, v različnem vremenu, se kotali po hribu...).

### Skupinske, socialne igre

- Skupinske igre (kjer je potrebno počakati, da prideš na vrsto, kjer je potrebno upoštevati pravila ter razumeti potrebe in odzive sebe ter drugih),
- Igre, ki vključujejo učenje zaporednih korakov, sekvenc (iskanje skritega zaklada, kuhanje, sestavljanje, risanje po navodilu, vaje z motorično izvedbo),
- Igre, kjer se otrok uči načrtovanja reševanja nalog, obvladovanja impulzivnosti.
- Skupinsko štetje z motoričnimi gibi.
- Družabne igre (»spomin«, kartanje, kockanje, šah, človek ne jezi se, puzzle itd.).

### Vaje za vidno pozornost

- Slike z več podrobnostmi (»Na sliki poišči... Na sliki obkroži... Na sliki poveži...«; »Poišči podrobnosti na slikah npr. Škrata Zgube in Kameleona«- Ciciban).
- Iskanje razlik / podobnosti med podobnima slikama, simboli, podobnimi besedami.
- Iskanje sprememb na drugem (prvi miži, drugi spremeni nekaj na sebi, prvi odpre oči in ugotavlja spremembe).
- Iskanje določene besede v množici besed.
- Uganjevanje manjkajočih predmetov na mizi (»Oglej si predmete na mizi in si jih zapomni, zamiži, odstrani bom 1, 2, 3 predmete, odpri oči, povej kateri manjkajo.«).
- Pravljice, ki spodbujajo vizualizacijo.

### Proprioceptivni in senzorni pripomočki (uporaba med poukom, doma)

- Terapevtske žoge za sedenje in sproščanje.
- Terapevtske blazine za sedenje (okrogle ali konusne oblike; s čepki ali gladke, napolnjene s semeni).
- Mehki predmeti za stiskanje: žogice s čepki ali brez čepkov, drugi mehki predmeti (masaža dlani, pomirjanje).
- Terapevtske žogice za stiskanje.
- Baloni napolnjeni s semeni ali moko.
- Vrečke iz blaga napolnjene s semeni.
- Zvočna škatla.
- Vrečka presenečenja.



- Gugalnik, ki pomirja in sedalna vreča, ki sprošča.
- Žvečilni gumiji.
- Kuliji, ki jih otrok sestavlja.
- Oblačila (brez etiket ali drugih vrst šivov, ki dražijo kožo).
- Spalna vreča, v kateri se otrok po učenju sprosti.
- Uporaba gugalne mreže, gugalnice in gugalne klopi.
- Skrivni kotiček (npr. niša z zaveso v omari), kjer se otrok odmakne od različnih dražljajev, se sprosti ter je v stiku s seboj.

### Senzomotorične in sprostitvene dejavnosti

- Masaža prstov, dlani, rok (aktivacija in integracija kožnih receptorjev).
- »Vremenska masaža« v paru.
- Masaža stopal pred spanjem z roko ali masažnim ježkom.
- Masaža čopičev (aktivacija energije za učenje).
- Masaža določenih primernih akupresurnih točk.
- Hoja po prstih, petah ter obeh straneh stopal.
- Različni načini sedenja na tleh.
- Poslušanje pomirjajoče glasbe na slušalkah.
- Pomirjajoče slike, gibalne slike (npr. ribe v akvariju).
- Aromaterapija (cimet spodbuja, sivka pomirja).
- Sprostitvene dihalne vaje (trebušno dihanje; dolg vdih, kratki izdih skozi usta...).
- Jacobsonovo progresivno mišično sproščanje.
- Zavijanje v brisačo, rjuho, guganje (zavedanje meja svojega telesa, umirjanje).
- Različne gibalne in meditativne vaje: npr. pozdrav Soncu...
- Razvijanje taktilne občutljivosti (dotikanje različnih predmetov ali materialov, miže).
- Risanje s prstnimi barvami, kremo, brivsko peno.
- Risanje po koruznem zdrobu, mivki...
- Oblikovanje sneženih kep iz papirja (razvijanje finomotoričnih spretnosti).
- Brain Gym® aktivnosti (PACE vaje za optimalno priprava na učenje) ter ostale vaje.
- Original Play® aktivnosti za razvoj socialne pripadnosti, reševanje konfliktov, izboljševanje samopodobe, spodbujanje čustvene fleksibilnosti, prilagodljivosti na spremembe, zmanjševanje anksioznosti, stresa in obrambnega vedenja, spodbujanje razvoja gibalnih spretnosti, fine in grobe motorike, ravnotežja, fleksibilnosti odziva. Te vaje vplivajo na imunski, kardiovaskularni in endokrini sistem ter na plastičnost možganov.
- trebušno dihanje
- Spretnoti reševanja problemov, zaradi impulzivnega pristopa jih učimo sistematično reševati probleme po 4. stopnjah
  1. ocena problema (prepoznavanje in natančna opredelitev)
  2. iskanje možnosti za rešitev (postavitev hipoteze, produciranje več rešitev, ocena prednosti/pomanjkljivosti, izdelava načrta)
  3. Izvajanje načrta (poudarek na samoopazovanju, samovrednotenju, prepoznavanju napak in po potrebi spremembi načrta)

- 4. Viola S. G. (2007) »Senzorna integracija-smernice za ocenjevanje in intervencije za učitelje in druge strokovne delavce v Skriti primanjkljaji-skriti zakladi, tr. 113-149
- 
- str. 135 Možgani otrok zahtevajo visoko raven stimulacije, kakršno lahko dobijo preko televizije in računalniških iger. Zato imajo takrat, ko niso deležni visoke ravni stimulacije, na primer v razrednem okolju, težave s pozornostjo.
- 
- Odmori za raztezanje na vsakih 15 minut učinkovito pomagajo pri umerjanju pozornosti in osredotočanju. Proprioceptivna in vestibularna
- 
- Rokoborba, plavanje, aerobika, gimnastika intenzivno spodbujajo razvoj senzorne stimulacije. Stimulacija proprioceptivnega in vestibularnega sistema.
- Globinska maza vpliva na senzorno integracijo, blag dotik pa aktivira receptorje v proprioceptivnem istemu.
- 
- V razredu izvajamo taktilno stimulacijo z globinskim pritiskom, kot tudi proprioceptivno stimulacijo, ki pomaga hiperenzibilnim in hipoenzibilnim otrokom. Te izkušnje o veliki mediatorji, ki so koristni za vse. Viola, 2007, str. 135
- 

#### **Zaključek šolske ure ali posamezne dejavnosti – samo opazovanje, samo vrednotenje, ojačanje, samo pohvala**

- Opazuje svoj počutje po dejavnostih in primerja s počutjem pred dejavnostmi.
- Oцени dejavnost, oceni napredek: obkroži »smejkota«, določi temperaturo na učnem termometru, poda oceno 1 – 10 itd. in primerja s situacijo pred dejavnostmi.
- Poda svojo »vremensko napoved« (sončno, delno jasno, oblačno, vetrovno, deževno, nevihtno, toča itd.) in primerja s svojo »vremensko napovedjo« pred dejavnostmi.
- Sedi v krogu ter reflektira pouk. Opazuje svečko ter se notranje umiri.

#### **Vaje za razvijanje pozornosti po metodi Marie Montessori**

Predstavili bomo nekatere vaje in aktivnosti, ki preko posnemanja dejavnosti gibov, razvijajo obseg ter kvaliteto pozornosti, nudijo izkušnjo smiselnega zaporedja gibov, omogočajo osvajanje določene strategije, učijo učenje po korakih, učenje sistematičnosti in postopnosti ter razvijajo fino-motorične spretnosti, vidno motorično koordinacijo, vidno sledenje ter razvrščanje in razpoznavanje velikostnih odnosov na konkretnem nivoju. Vaje izvajamo z naravnimi materiali, predmeti, ki jih najdemo doma, naberejo v naravi ali brez večjih težav kupimo v trgovini. Na začetku otroku vajo pokažemo brez besed. Otrok nas samo opazuje. Kasneje jo izvaja sam, s toliko ponovitvami, kot sam želi. Med vajo bo razvijal prav te spretnosti, ki so pri njem še manj razvite ter pri katerih potrebuje utrjevanje. Opisane vaje izhajajo iz pedagoške metode Marie Montessori, ki temelji na otrokovih razvojnih potrebah. Verjamemo, da ima otrok naravno željo po učenju. Vaje vključujejo notranjo motivacijo, samodisciplino in samospoznavanje s pomočjo sistematičnosti, samostojnosti ter razvijanja lastnih zmožnosti. Tudi s pomočjo opisanih vaj razvijamo temeljno sporočilo: »Pomagaj mi, da naredim sam.«

### Vaja s ključavnicami

Cilj: najti pravi ključ za pravo ključavnico ter preveriti pravilnost izpeljane vaje

Starost: od 5 let naprej

Pripomočki: pladenj, košarica, pet ali več ključavnic ter za vsako ključavnico ustrezen ključ

Potek: Otroku povemo, da mu bomo pokazali vajo, v kateri bo moral najti pravi ključ za pravo ključavnico ter z njim odpreti ključavnico. Vajo prikažemo brez besed. Otrok sedi ob nas ter vajo spremlja. Odidemo po pladenj, ki je vedno na istem mestu ter ga postavimo pred seboj, na levo stran mize. Iz njega vzamemo košarico v kateri so ključavnice in ključi ločeni. Iz košarice vzamemo najprej ključavnice ter jih položimo pred seboj na mizo, potem še ključe. Pred seboj razporedimo ključavnice v vrsto, od leve proti desni. In sicer najprej največjo ključavnico in tako po vrsti do najmanjše. Potem razporedimo še ključe v vrsti od leve proti desni, od največjega do najmanjšega. Postavimo jih pod ključavnice. Preverimo, ali ključi odpirajo prave ključavnice. Potem jih iztaknemo iz ključavnic ter zložimo v košarico. Najprej ključe, potem ključavnice. Pladenj postavimo pred otroka na njegovo levo stran. Otrok se usede nasproti nas. Vajo ponovi, položi košarico na pladenj ter pospravi pladenj na svoje mesto.

Namig: otroci so navdušeni nad uporabo materialov in pripomočkov, ki popestrijo korekcijo, ki jih lahko najdejo doma ter niso vezani na finomotorične vaje šolskega tipa.

### Vaja z gumbi

Cilj: s tipom ločiti razlike med gumbi ter najti pare

Starost: od 5 let naprej

Pripomočki: ruta, pet do sedem različnih parov gumbov, skodelica za gumb, pladenj

Potek: Otroku povemo, da mu bomo pokazali vajo, v kateri bo moral najti pare gumbov, samo s tipom in z zavezanimi očmi. Vajo izvajamo po več stopnjah. Na prvi stopnji uporabimo pet parov gumbov, ki so zelo različni na otip. Vajo prikažemo brez besed. Otrok sedi ob nas ter vajo spremlja. Vzamemo skodelico z gumbi ter jo postavimo na sredino mize. Iz skodelice stresemo gumb, na mizo. Čez oči si zavežemo ruto. Gumb premešamo. Tipujemo vsak gumb posebej ter ugotavljamo razlike ali enakosti. V eni roki držimo en gumb, ki smo ga že potipali. Z drugo roko pa poiščemo še drugi gumb. Oba v rokah primerjamo med seboj. Ko najdemo par, ga položimo na desno stran mize. Tako nadaljujemo do konca. Ko smo našli vse pare, si odvežemo ruto ter pogledamo ali smo vajo pravilno rešili. Pospravimo gumb v skodelico, zložimo ruto ter oboje položimo na pladenj. Pladenj postavimo pred otroka na njegovo levo stran. Otrok se usede nasproti nas. Vajo ponovi, položi košarico ter ruto na pladenj ter pospravi pladenj na svoje mesto.

Namig: vajo lahko izvajamo dvostopenjsko in sicer uporabimo na drugi stopnji najprej pet, potem pa sedem parov gumbov, ki imajo po otipu manjše razlike. Ta izvedba vaje je za otroka težja ter zahteva od njega večjo stopnjo zbranosti, vztrajnosti in motivacije.

### Vaja s krpicami

Cilj: s tipom ločiti različne krpice med seboj ter najti pare krpic

Starost: od 5 let naprej

Pripomočki: ruta, pet do sedem različnih parov krpic velikosti 20 x20 cm, košarica za krpice, pladenj

Potek: Otroku povemo, da mu bomo pokazali vajo, v kateri bo moral najti pare krpic, samo s tipom in z zavezanimi očmi. Na prvi stopnji vaje uporabljamo pet parov krpic zelo različnih

na otip (npr. svila, frotir, bombaž, volna, termo velur...). Vajo prikažemo brez besed. Sedi ob nas ter vajo spremlja. Odidemo po pladenj, ki je spravljen vedno na istem mestu ter ga postavimo pred seboj, na levo stran mize nasproti nas. Vzamemo košarico s krpicami ter jo postavimo na sredino mize. Krpice položimo na mizo pred seboj. Čez oči si zavežemo ruto. Krpice premešamo. Tipljemo vsako krpico posebej ter ugotavljamo razlike ali enakosti. V eni roki držimo eno krpico, ki smo jo že potipali. Z drugo roko poiščemo še drugo krpico. Obe v rokah primerjamo med seboj. Ko najdemo par, ga damo na desno stran mize. Tako nadaljujemo do konca. Ko smo našli pare vsem krpicam, odvežemo ruto ter pogledamo ali smo vajo pravilno rešili. Pospravimo krpice v košarico, zložimo ruto ter oboje položimo na pladenj. Otrok se usede nasproti nas. Pladenj postavimo pred otroka na njegovo levo stran. Otrok vajo ponovi, položi košarico ter ruto na pladenj ter pospravi pladenj na svoje mesto. Namig: vajo lahko izvajamo dvostopenjsko. Prva stopnja je opisana. Na drugi stopnji pa uporabimo najprej pet, potem sedem parov krpic, ki imajo po otipu manjše razlike. Ta izvedba vaje je za otroke težja ter zahteva od njega večjo stopnjo zbranosti, vztrajnosti in motivacije. Mlajši otroci se lahko igrajo s krpicami ter jih zlagajo po barvi in vzorcu. To je pred-stopnja teh vaj. Ko se otroci seznanijo z materialom, s krpicami in v prejšnji vaji z gumbi ter se z njimi naigrajo, potem lahko zbrano sledijo vaji ter razvijajo spretnosti, ki so v določenem razvojnem obdobju v ospredju.

### Vaja s ploščicami

Cilj: s tipom ločiti razlike med keramičnimi ploščicami ter najti pare

Starost: od 5 let naprej

Pripomočki: ruta, pet do sedem različnih parov keramičnih ploščic, velikosti 15x15 cm, pladenj

Potek: Otroku povemo, da mu bomo pokazali vajo, v kateri bo moral najti pare ploščic, samo s tipom in z zavezanimi očmi. Na prvi stopnji vaje uporabljamo pet parov ploščic, zelo različnih na otip. Vajo prikažemo brez besed. Otrok sedi ob nas ter vajo spremlja. Odidemo po pladenj, ki je spravljen vedno na istem mestu ter ga postavimo pred seboj, na levo stran mize. Iz njega vzamemo ploščice ter jih postavimo na sredino mize. Čez oči si zavežemo ruto. Ploščice premešamo. Tipljemo vsako ploščico posebej ter ugotavljamo razlike ali enakosti. V eni roki držimo eno ploščico, ki smo jo že potipali. Z drugo roko pa poiščemo še drugo. Obe v rokah primerjamo med seboj. Ko najdemo par, ga položimo na desno stran mize. Tako nadaljujemo do konca. Ko smo našli pare vsem ploščicam, odvežemo ruto ter pogledamo ali smo vajo pravilno rešili. Pospravimo ploščice ter ruto na pladenj. Otrok se usede nasproti nas. Pladenj postavimo pred otroka na njegovo levo stran. Otrok vajo ponovi, pospravi ploščice in ruto na pladenj ter ga pospravi na svoje mesto.

Namigi: za vajo lahko uporabljamo različne materiale; poleg keramičnih ploščic še lesene ploščice, marmornate ali šolske ploščice (trikotnike, kvadrate, pravokotnike in kroge, ki so različnih debelin ter velikosti - v tem primeru shranimo ploščice v košarici).

### Vaja sortiranja plodov

Cilj: z veliko pinceto sortirati plodove v različne razdelke na krožniku.

Starost: od 6 let naprej

Pripomočki: pladenj, velik krožnik s petimi razdelki, velika lesena pinceta, 5 orehov, 5 kostanjev, 5 storžkov

Potek: Otroku povemo, da mu bomo pokazali vajo, v kateri bo razvrščal s pinceto posebej orehe, posebej kostanje in posebej storžke, v predalčke na krožniku. Vajo prikažemo brez besed. Otrok sedi ob nas ter vajo spremlja. Odidemo po pladenj, ki je spravljen vedno na istem mestu ter ga postavimo pred seboj, na levo stran mize. Vzamemo krožnik, na katerem so v največjem razdelku plodovi, pomešani med seboj. Postavimo ga na mizo pred seboj. Pinceto postavimo na desno stran krožnika. S pinceto sortiramo plodove od leve proti desni. Najprej vse kostanje, potem vse orehe in nazadnje vse storžke. Pinceto položimo na desno stran krožnika, na mizo. Ko smo vse plodove razporedili, ostane veliki razdelek na krožniku prazen, majhni pa so polni. Še enkrat pogledamo, kako smo plodove razvrstili ter jih občudujemo. Potem vrnemo v največji razdelek vse plodove po vrsti, s prsti. Najprej iz levega razdelka, potem iz srednjega in na koncu iz desnega. Krožnik in pinceto pospravimo na pladenj ter ga postavimo pred otroka. Otrok se usede nasproti nas. Vajo ponovi, položi krožnik in pinceto na pladenj ter ga pospravi na svoje mesto.

Namig: otrok nabere različne plodove, ki jih uporabimo pri sortiranju. Za vajo lahko pripravimo več krožnikov z različnimi plodovi. Lahko uporabljamo različne velikosti ter oblike pincet.

### **Vaje za razvijanje pozornosti s psihomotorično izvedbo po pristopu funkcionalnega učenja**

Predstavili bomo nekatere aktivnosti iz pristopa funkcionalnega učenja (dr. Stroh in dr. Waldon), ki se je začel razvijati med letoma 1960 in 1970 v bolnišnici High Wick. Glavne značilnosti pristopa so zrasle iz raziskav, ki so jih tam izvedli iz vsakodnevne nege otrok in s pomočjo učnih programov (zagotavljanja ustreznega okolja, s poudarkom na normalnem razvoju in učenju, na zmanjševanju potreb po sekundarnem obrambnem vedenju, na pomembnosti hranjenja in ukvarjanju s čustvenim življenjem otrok in njihovih družin). Waldon je razvil koncept zgodnje igre s predmeti, ki jih opisuje kot učna orodja, duševna in kognitivna, ki jih uporabljajo otroci v vseh kulturah, da se naučijo reševati naloge. Ta orodja so nameščanje, odbiranje, udarjanje, čečkanje, risanje, postavljanje v pare, ujemanje, razvrščanje, zaporedja in zlaganje kock.

#### Gradnja s palicami

Cilj: iz palic različnih velikosti zgraditi različne oblike

Starost:

Pripomočki: 10 debelejših palic različnih dolžin

Potek: a. Palice polagamo drugo na drugo brez vnaprej dogovorjenega kriterija.

b. Palice polagamo v stopnice, po kriteriju dolžine.

c. Palice polagamo pravokotno druga na drugo tako, da pri tem posnemamo npr. smreko.

#### Sortiranje z orodjem

Cilj: razvrstiti dani material po enakosti oz. podobnosti

Starost:

Pripomočki: večja količina enakih kock, vrečk, manjših in drobnih elementov (zatiči, zamaški, ščipalke), različne vrste prijemalk, pincet, odlagalni pladnji

Potek: a. Na mizo polagamo po en element, ki ga otrok prime in položi v pripadajočo posodo.

b. Na mizi ima otrok pladenj na katerem je raztresenih več elementov. Prijema jih z orodjem ter razvršča v ustrezne posode.

- c. Elementi so postavljeni na/pod mizo, stolom, otrok pa jih pospravi v posodo, ki je na drugi strani mize, stola...
- d. Otrok pospravlja materiale v določenem zaporedju.

### Nameščanje z orodjem

Cilj Z uporabo orodje namestiti dani material na ustrezno mesto

Starost:

Pripomočki: palična stojala, stojala z obešalniki, kvader z luknjami, različno dolge prijemalke, pincete, različno veliki obroči, manjše kocke, vrečke, palčke, kroglice, odlagalni pladenj.

Potek: a. Z orodjem natakne ali stisne po en element ter ga obesi na obešalnik oz. spusti v posodo ali odprtino. Elemente pospravi ročno ali z orodjem. Pri tem upošteva zaporedje od leve proti desni.

### Presipavanje v zaporedju

Cilj: V naprej določenem zaporedju korakov in v smeri od leve proti desni oz. obratno, nameščati dani material v posode.

Starost:

Pripomočki: več različnih steklenih kozarcev, škatel, posod z navoji, več različno velikih in oblikovanih žlic, pladnji, posode z drobnim materialom (suho zrnje, lupine, zatiči, krogci).

Potek: Otrok ima odlagalno posodo s praznimi kozarci na levi strani mize. Pred seboj ima posodo z drobnim materialom in določeno žlico. Vzame prazen kozarec ter ga napolni do določene mere ter odloži na desno stran. Ko so napolnjeni vsi kozarci, postopek praznjenja izvede v reverzibilni smeri-od desne proti levi. Pri praznjenju ne uporablja žlice, ampak vsebino strese v posodo z drobnim materialom.

- a. Droben material nalaga do označene črte ali do roba.
- b. V vsak kozarec nalaga vnaprej določeno število žlic drobnega materiala.
- c. V vsak naslednji kozarec nalaga po eno žlico več/manj drobnega materiala ter se istega/obratnega zaporedja drži tudi pri praznjenju.

### **VIRI:**

Pajič R., L.: (2006) Nemirni otroci- hiperkinetična motnja-prepoznavanje in možnosti pomoči: v Mozaik našega delovanja, Zbornik prispevkov ob 50-letnici Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Ljubljana

Pulec L., S.: (2002) Otrok s pomanjkljivo pozornostjo in hiperaktivnostjo v razredupedagoška praksa in izzivi : v Razvijanje potencialov otrok in mladostnikov s specifičnimi učnimi težavami, Kranjska gora

Stroh K., Robinson T., Proctor A. (2014) Vsak otrok se je sposoben učiti, Cangura, Brezovica pri Ljubljani,