

---

# *Razvoj koncentracije kod djece*

---



  
KREATIVUM

*Priručnik s praktičnim savjetima  
i aktivnostima za razvoj koncentracije*

## Što je koncentracija?

Koncentracija je sposobnost da dijete usmjeri svoju pažnju na jedan zadatak određeno vrijeme, bez da ga ometaju vanjski podražaji ili unutarnje misli. To je vještina koja se razvija baš kao što se trenira mišić.

## Žašto je važno vježbati koncentraciju?

Današnji svijet pun je ometanja: ekrani, buka, brza izmjena sadržaja. Djeca prirodno vole istraživati i kretati se, a upravo igrom i usmjerenim aktivnostima mogu učiti kako ostati prisutna i usmjerena na zadatak. Vježbanje koncentracije pomaže djeci da postanu strpljivija, upornija i da završe ono što započnu.

## Što ti donosim u ovom priručniku?

Ovaj priručnik nastao je s ciljem da vam ponudi jednostavne i zabavne aktivnosti koje možete koristiti (kod kuće, u školi, u razredu, vrtiću...) kako biste pomogli djetetu u razvoju koncentracije i pažnje. Igre su osmišljene tako da ih možete lako ipripremiti i uključiti u svakodnevnu rutinu bez stresa, skupe opreme ili dugih priprema.

Sve aktivnosti su praktične, kratke i prilagođene djeci, ali istovremeno razvijaju važne vještine poput pažnje, pamćenja i strpljenja.

## Napomena autorice

Sve aktivnosti opisane u ovom priručniku **isprobane** su u radu s djecom, kako u školi tako i na radionicama. Pokazale su se korisnima ne samo za razvoj koncentracije, već i za poticanje emocionalne regulacije i unutarnjeg mira.

Važno je imati na umu da ne odgovara svaka aktivnost svakom djetetu. Djeca se razlikuju u svojim interesima i ritmu razvoja i zato je ključno pronaći one aktivnosti koje dijete rado prihvaća i u kojima **uživa**. Tek tada vježba postaje doživljaj, a ne zadatak! ;)

## Napomena o korištenju

Ovaj priručnik je namijenjen isključivo za osobnu uporabu.

Dozvoljeno ga je isprintati i koristiti kod kuće ili u učionici, ali **strogo je zabranjeno** umnožavanje, distribucija ili prodaja bez izričitog **dopuštenja autora**.

*Uživaj! :)*



Izradila: Darja Savković, učiteljica razredne nastave  
i Montessori pedagog

1.

## Stablo

### Opis aktivnosti:

Isprobajte s djetetom yoga pozu "Stablo".

Vodimo dijete kroz vježbu:

"Zamisli da si stablo koje raste visoko prema nebu!"

1. Stanemo ravno na prostirku i osjetimo tlo pod stopalima. Zamisli da su ti stopala korijenje koje se širi duboko u zemlju.
2. Prenesi težinu na jednu nogu. Neka to bude tvoja "snažna noga" i ona je deblo stabla.
3. Drugom nogom se lagano osloni na potkoljenu ili bedro (ali ne na koljeno). Ako je teško, možeš držati prste na podu i samo podignuti petu i to je tvoje malo drvo!
4. Dlanove spoji ispred prsa ili ih digni visoko iznad glave poput grana koje rastu i šire se prema suncu.
5. Diši polako i mirno. Ako se zaljuljaš, to je u redu i stabla se njišu kad puše vjetar!
6. Ostani u položaju nekoliko udisaja, pa promijeni nogu i probaj ponovno.



### Cilj:

- *razvijati koncentraciju*
- *razvijati ravnotežu*
- *poticati svjesno disanje*
- *usmjeravati pažnju na pokret i tijelo*

2.

## Double doodle

### Opis aktivnosti:

Djetetu dajemo dva flomastera /bojice (u svaku ruku po jedan komad).

Zadatak je crtati obje strane crteža istovremeno, poput zrcalne slike. Prvo polako pokazujemo djetetu kako se to radi. Može početi s jednostavnim oblicima (krugovi, kvadrati, valovi), a kasnije pokušati crtati predmete ili čak lica.

### Cilj:

- *razvijati istovremenu upotrebu obje ruke te suradnju lijeve i desne moždane hemisfere*
- *jačati koordinaciju oko-ruka*
- *razvijati koncentraciju*
- *razvijati finu motoriku i kreativnost*



## 3.

## Vježbe s kapaljkom

### Opis aktivnosti:

Ova aktivnost je tipična Montessori aktivnost. Pripremite tri male čašice s vodom obojenom u različite boje (npr. crvena, plava i zelena) te tri pamučne blazinice (okrugle vaticke).

Dijete pomoću kapaljke prenosi kapljice vode na blazinice:

- na prvu blazinicu prenosi samo crvenu vodu,
- na drugu samo plavu
- na treću samo zelenu

Ova aktivnost omogućuje duboku koncentraciju jer djeca obožavaju kako blazinice polako upijaju tekućinu!

### Cilj:

- razvijati finu motoriku i jačati prste za pisanje
- poticati koordinaciju oko-ruka
- učiti razlikovanje i sortiranje boja
- jačati pažnju, koncentraciju i strpljenje



## 4.

## Proulačenje vezica

### Opis aktivnosti:

Možete od kartona izrežiti jednostavne oblike (srce, kućicu, cvijette uz rubove probušite rupice.

Djetetu dajte običnu vezicu (ili špagu s učvršćenim krajem) koju dijete zatim provlači redom kroz rupice. Možete i rupice označiti brojevima te djetetu zadati obrazac koji prati (npr. provlači samo kroz parne brojeve: 2,3,6,...)

### Cilj:

- razvijati finu motoriku i preciznost
- poticati koordinaciju oko-ruka
- vježbati strpljenje i praćenje uputa
- jačati pažnju i koncentraciju

- pripremiti dijete za svakodnevne vještine poput vezanja cipela, zakopčavanja gumba, zatvaranja patenta.



## Osluškivanje zvukova

### Opis aktivnosti:

Ova vježba je element mindfulnessa i često je korištena u radu s djecom jer uvijek nailazi na oduševljenje!

Zamolite dijete da sjedne udobno i zatvori oči na nekoliko trenutaka. Zajedno mirno dišite i u tišini počnite osluškivati zvukove u prostoru i oko njega.

Nakon kratkog vremena, potaknite dijete da otvori oči i ispriča (ili nacrtaj/zapiše, ovisno o dobi) koje je sve zvukove čulo. Nakon nekog vremena, možete i dodati zadatke uz slušanje npr. neka se usredotoči samo na ugodne zvukove, na zvukove koji su blizu, na zvukove koji su daleko i slično.



### Cilj:

- *razvijati koncentraciju*
- *razvijati svjesnu pažnju (uči primijetiti ono što često prolazi "nezapaženo")*
- *poticati smirenje i prisutnost*
- *jačati slušnu percepciju i pamćenje*
- *stvarati temelj za kasnije vještine čitanja i pisanja*
- *poticati izražavanje doživljenog govorom, crtežom ili pisanjem*

## 10 riječi koje....

### Opis aktivnosti:

Zadajte djetetu izazov: „Smisli 10 riječi koje su...” i onda odaberete pojam (npr. tihe, tople, koje bodu, koje režu, koje svijetle...). Dijete razmišlja i zapisuje ili izgovara riječi koje povezuje s tom kvalitetom.

### Primjer:

- tihe riječi: snijeg, san, papir, šapat, knjižnica
- tople riječi: sunce, dom, pokrivač, juha...

### Cilj:

- *razvijati koncentraciju i kreativnost*
- *uočavati kategorizaciju i logičko grupiranje pojmova*
- *jačati jezične i misaone vještine (opisivanje, pisanje sastava, argumentiranje)*



7.

## Zagonetni predmeti

### Opis aktivnosti:

Ova vježba dio je mindfulness-a jer zahtijeva usredotočenost isključivo na osjet dodira, no istovremeno je izvrsna i za motivaciju za učenje novih riječi. U vrećicu stavite nekoliko predmeta poznatih djeci (npr. autobus, automobil, avion, vlak, bicikl). Dijete zatvorenih očiju opipava predmet, pokušava ga prepoznati i imenovati. Nakon toga slijedi razgovor: Što je zajedničko svim predmetima? Koji se kreću cestom, a koji zrakom?)

### Cilj:

- razvijati koncentraciju
- razvijati taktilnu percepciju
- poticati jezični razvoj i bogaćenje rječnika
- razvijati pamćenje i asocijacije
- jačati strpljenje



8.

## Razvrstavanje predmeta

### Opis aktivnosti:

#### 1.VJEŽBA

Pripremite tri posude i pribor za jelo: žlice, vilice i male žličice. Dijete pažljivo žlice u jednu posudu, vilice u drugu, a male žličice u treću. Aktivnost se može mijenjati i obogaćivati drugim predmetima iz okruženja (npr. bojice po boji, kockice po obliku, gumbe po veličini).

#### 2.VJEŽBA

Umjesto pribora, u tri zdjelice stavite različite vrste suhog graha i sjemenki (npr. riža, leća, grah). Dijete ih razvrstava žličicom ili pincetom.

### Cilj:

- razvijati koncentraciju i pažnju
- poticati logičko mišljenje i kategorizaciju
- jačati koordinaciju oko-ruka i finu motoriku
- razvijati predmatematičke vještine



## Igra s pokretima

### Opis aktivnosti:

Na stol stavite nekoliko kartica s oblicima (npr. krug, krug, trokut, trokut). Dijete dobiva zadatak da kada vidi određeni oblik, napravi određeni pokret.

Primjer: na trokut plješće, na krug tapša koljena.

Kako bi igra bila dinamičnija, poredak kartica se mijenja, svaki put ih promiješajte i stavite na stol u novom rasporedu. Nakon što dijete savlada osnovne pokrete, možete dodati i nove kartice s dodatnim oblicima i novim pokretima. Primjer: na kvadrat dijete dodirne svoja ramena.

**Napomena:** možete i puštati glazbu kako bi dijete uskladilo ritam pokreta s glazbom.

### Cilj:

- *razvijati koncentraciju i pažnju praćenjem uputa*
- *jačati koordinaciju pokreta i razvoj ritma*
- *uvod u učenje geometrijskih oblika*



## Igra s loptom

### Opis aktivnosti:

Djeca stoje u krugu. Jednom djetetu bacamo loptu. Dijete koje uhvati loptu, ostaje stajati, a djeca s njegove *lijeve i desne* strane moraju čučnuti.

Igra se nastavlja tako da dijete koje drži loptu baca loptu dalje, uvijek pazeći da djeca reagiraju na pravilan način.

### Cilj:

- *razvijati koncentraciju i brzu reakciju,*
- *poticati pažljivo praćenje i sudjelovanje u grupi*
- *jačati suradnju*



# Riječi autora

Brojne edukacije, poput Brain Gym-a, Glazbe i pokreta, Mindfulnessa i Montessori pedagogije, temelj su inspiracije u pisanju ovog priručnika. Svaka od njih otvorila mi je novi pogled na to kako djeca uče, kako razvijaju koncentraciju i na koji način odrasli mogu biti njihovi vodiči i podrška.

Ono što me posebno vodi u radu jest uvjerenje da djeca najbolje napreduju kada imaju priliku učiti kroz igru, kretanje i istraživanje, bez pritiska i žurbe. Zato su aktivnosti koje ovdje donosim jednostavne, ali učinkovite, namijenjene da unesu lakoću i radost u trenutke vježbanja pažnje.

Nadam se da će vam ovaj priručnik biti koristan u radu, bilo da ga koristite u razredu, radionici ili kod kuće. Želja mi je potaknuti vas i djecu da koncentraciju doživite ne kao napor, nego kao put prema većoj smirenosti, fokusu i unutarnjoj snazi.

Rado bih čula vaše dojmove, iskustva ili ideje za nove aktivnosti. Vaše povratne informacije pomažu da se ovakvi materijali stalno obogaćuju i prilagođavaju potrebama djece.

Hvala vam što ste posegnuli za ovim priručnikom i što zajedno gradimo prostor u kojem djeca uče s radošću i lakoćom! :)

Napisano: kolovoz 2025.

Obrt za poduke **“Kreativum”**  
vl. Darja Savković



+385 95 542 9290



info@kreativum.hr



[www.kreativum.hr](http://www.kreativum.hr)



## Podrška

Roditeljima pružamo jasnu i kontinuiranu podršku, otvorenu komunikaciju i razumijevanje.



## Povjerenje

Gradimo odnos s roditeljima i djecom temeljen na povjerenju i uzajamnom poštovanju.



## Poštovanje

Cijenimo jedinstvenost svakog djeteta, njihove ideje, osjećaje i tempo učenja.