



ENESEREGULATSIOON

Käemärk aitab oskust
meeles hoida



Keskendu

Kasutatav
oskus **Tähelepanu juhtimine**

Oskus hoida milledgi tähelepanu ja kui vaja, siis jätta tähelepanuta segavaid tegureid.

Miks on keskendumine tähtis?

See aitab lastel kuulata ja järgida erinevaid kokkuleppeid, püsida mõttega tegevuste juures ning hoida tähelepanu ka siis, kui neid katkestatakse või ülesanne on nende jaoks keeruline.

Keskendumise oskust on vaja ka selleks, et teistele inimestele suhtluse ajal tähelepanu pöörata ja rühmakaaslastega kaasahaaravaid vestlusi pidada.