

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONCENTRACJĘ

Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Jest to umiejętność, która rozwija się stopniowo wraz z wiekiem dziecka. W wieku 2- 4 lat dziecko potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 2 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

Na koncentrację uwagi wpływają:

- Dystraktory – to wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni np. hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio itp. Starajmy się ich unikać.
- Motywacja i pozytywne nastawienie – warunek konieczny do włożenia wysiłku w realizację (szczególnie trudnego) zadania.
- Przerwy – nawet krótki odpoczynek pozwoli na efektywniejszy powrót do zadania.
- Dieta – należy pamiętać o zdrowym odżywianiu i piciu odpowiedniej ilości wody.
- Sen – kiedy jesteśmy wyspani i wypoczęci, osiągamy lepsze efekty.
- Ćwiczenia – koncentrację można usprawniać dzięki odpowiednim ćwiczeniom.

Czynniki wpływające na zaburzenia koncentracji to:

- Słaba motywacja do wysiłku, niskie aspiracje;
- Brak wdrożenia do rozwijania umiejętności wytrwałej pracy, pokonywania trudności;
- Małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania;
- Niski poziom uzdolnień;
- Zaburzenia funkcji percepcyjno –motorycznych;
- Mikrouszkodzenia CUN w wyniku powikłań okołoporodowych;
- Niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole.

Przedstawiam poniżej przykłady ćwiczeń doskonalących koncentrację uwagi u dzieci.

1. Kopiowanie wzorów – w jednej kolumnie tabeli zamieszcza się znaki, cyfry i litery, które dziecko musi umieścić w identyczny lub lustrzany sposób w drugiej kolumnie tabelki.

2. Odnajdywanie błędów w tekście – w tekście zamieszcza się jakiś dodatkowy znak albo cyfrę lub dopisuje dodatkową (niepotrzebną) literę. Litery można również zamienić miejscami w danym wyrazie. Zadanie dziecka polega na odnalezieniu błędów i dodatkowych znaków.
3. Selekcjonowanie i sortowanie – zadaniem dziecka jest skategoryzowanie przedmiotów i ich pogrupowanie, stanowią świetne wyzwanie oraz przyczyniają się do rozwoju intelektualnego.
4. Gry planszowe.
5. Gry Memory- polegająca na odszukiwaniu par takich samych obrazków, jest jedną z najbardziej znanych i lubianych przez dzieci zabaw pamięciowych;
6. Labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.
7. Tworzenie rysunków poprzez łączenie punktów.
8. Rozwiązywanie matematyczno-logicznych łamigłówek , np. Sudoku.
9. Odszyfrowywanie liter – różne symbole i znaki stanowią zaszyfrowane litery, które trzeba odgadnąć i ułożyć w słowa.
10. Wyszukiwanie – w danym ciągu liter i cyfr należy odnaleźć wskazany ciąg znaków.
11. Odnajdywanie różnic – zabawa polega na odnalezieniu przez dziecko jak największej ilości różnic dzielących dwa pozornie identycznie obrazki.
12. Wykreślanka – zadanie polega na wykreśleniu z szeregu wyrazów słów, które znaczeniowo nie pasują do pozostałych lub wykreśleniu wyrazów z ciągu liter
13. Układanie puzzli.
14. Zabawy z klockami.
15. Nauka wierszyków, piosenek, rymowanek – to prosty sposób na ćwiczenie pamięci, wykorzystywany w codziennej edukacji przedszkolnej i szkolnej.
16. Opowiadanie o wysłuchanej lub przeczytanej opowieści – wymaga skupienia uwagi zapamiętania najważniejszych informacji, pozwalających dokładnie odtworzyć opowieść.
17. Zabawy sensoryczne – to ćwiczenia, które zaangażują wszystkie zmysły dziecka, pozwolą pobudzić mózg i dostarczyć mu niezbędnych bodźców do rozwoju. Wśród ćwiczeń sensorycznych można wyróżnić zabawę produktami dostępnymi w każdym domu – makaronem, mąką, wodą o zróżnicowanej temperaturze, różnymi materiałami oraz olejkami zapachowymi. Można prezentować dziecku różne dźwięki i

zachęcać do ich rozpoznawania, nazywania lub – w przypadku młodszych dzieci – dopasowywania do ilustracji. Można wykorzystać również spacerów bosymi stopami po rozmaitych podłożach oraz zabawy manualne – plasteliną, masą solną, piaskiem lub ciastem.

18. Czytanie bajek i rozmowa – u najmłodszych dzieci to właśnie te aktywności wpływają na rozwój mózgu, pomagają go stymulować i jednocześnie budują relację z rodzicami.

Psycholog -Marta Cygan, podaje również czynniki wpływające na koncentrację dziecka:

1. Zapewnij dziecku stały harmonogram dnia – pory posiłków, nauki, odpoczynku, snu.
2. Nie porównuj wyników pracy dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.
3. Słuchaj uważnie - pytaj jak minął dzień, co dobrego i złego się dziś wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz. Nie udawaj zainteresowania. Jeśli masz dość lub jesteś zajęty, przerwij rozmowę.
4. Bądź uczestnikiem zabawy - aktywny udział dorosłego sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej.
5. Ogranicz czas spędzany przed telewizorem – dokonuj selekcji programów - wybieraj te, które dostosowane są do wieku i możliwości dziecka (bardzo niekorzystna jest sytuacja, gdy od najmłodszych lat dziecko wychowuje się w obecności stale włączonego telewizora). Podobnie rzecz ma się z komputerem i grami multimedialnymi, które przywołują uwagę mimowolną dziecka, nie wymagając wysiłku koncentracji uwagi dowolnej.
6. Organizuj domowe obowiązki - Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale Twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, rób listy zakupów przed wyjściem. Pokazuj mu, że tak jest wygodniej. Z czasem zacznijcie planować jego zajęcia (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).
7. Podsuwaj dziecku proste zabawki – czym prostsza rzecz tym lepiej. Dziecko używa wyobraźni, szuka zastosowań dla danej rzeczy i w ten sposób naturalnie uczy się koncentracji uwagi.

Warto wykonywać z dziećmi powyższe ćwiczenia, pamiętajmy jednak o tym, że w momencie, gdy problemy z koncentracją i pamięcią stają się bardziej nasilone, należy koniecznie skorzystać ze wsparcia profesjonalistów.

Źródła:

<https://dziecisawazne.pl/koncentracja-uwagi-to-umiejtnosc-ktora-warto-cwiczyz/>

<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/problemy-uczniacwiczzenia-na-koncentracje-jak-poprawic-koncentracje-u-dziecka-aa-C9K1-QJKf-RKmk.html>

<https://parenting.pl/cwiczenia-na-koncentracje>

<https://zdrowyprzedszkolak.pl/wychowanie/830/pamiec-i-koncentracja-uwagi-propozycje-cwiczen.html>

<https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-dla-dzieci/>