

Koncentracja uwagi – propozycje ćwiczeń

Koncentracją uwagi możemy nazwać umiejętność skupienia się na wykonywanej czynności, bez rozpraszania się pod wpływem innych bodźców. Umiejętność ta jest niezbędna podczas wykonywania różnych świadomych działań. Rozwija się stopniowo w toku życia człowieka. O zaburzeniach uwagi dziecka możemy mówić wówczas, gdy stopień koncentracji jest nieadekwatny w stosunku do wieku. Po ukończeniu 5 roku, dziecko powinno posiadać już zdolność podzielności uwagi, tzn. że jest w stanie wykonywać dwie czynności jednocześnie np. słuchać rodzica i bawić się. Powinno również potrafić skupić się na czymś dłużej bez rozpraszania.

W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci ma problem z koncentracją uwagi. Często spotykamy się z tym, że są nadmiernie pobudzone i mają skłonności do stałego rozpraszania się na lekcji. Wykonują kilka rzeczy jednocześnie, przy tym nie kończą rozpoczętych czynności. Kolejnym objawem jest popełnianie dużej ilości błędów o różnorodnym charakterze np. błędy ortograficzne, interpunkcyjne, merytoryczne. Dziecko, które ma problem z koncentracją uwagi bardzo szybko się męczy, narzeka na złe samopoczucie, ból głowy, brak siły. Następnym objawem jest zapominanie przed chwilą usłyszanego polecenia, a także trudności w odnalezieniu się w sytuacji zadaniowej.

Warto 2-3 razy w ciągu tygodnia poświęcić czas na gry i zabawy rodzinne. Większość gier rozwija u dzieci różne umiejętności np. czekania na swoją kolej, planowania, przywidywania, stosowania się do umów i obowiązujących reguł, wytrwania do końca gry, radzenia sobie z przegraną. Poniżej przedstawię kilka propozycji zabaw kształtujących umiejętność koncentracji uwagi.

Propozycje ćwiczeń usprawniających koncentrację uwagi:

Dzięki stosowaniu różnych ćwiczeń, metod oraz technik zapamiętywania, dzieci mogą rozwijać koncentrację uwagi, pamięć oraz wyobraźnię.

| | |
|--|---|
| Zabawy wprowadzające sekwencje: | <ul style="list-style-type: none">-pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. klaśnięcie w kolana, w ręce, nad głową, pod kolanem itd.- głuchy telefon (zadaniem dziecka jest dokładne powtórzenie zdania, które usłyszało)-powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3 cyfr, a następnie zwiększamy ilość)-lista zakupów: zabawę zaczynamy mówiąc „idziemy na zakupy i musimy kupić...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem produkty spożywcze, które są nam potrzebne, powtarzając przy tym już wcześniej wymienione. |
| Memory | - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. (Grę można stworzyć samodzielnie za pomocą np. nakrętek z butelek, na których naklejamy po 2 pary takich samych obrazków) |
| Różnice | – zadaniem dziecka jest odnalezienie różnic dzielące dwa obrazki. Można też wyszukiwać różnice w ciągach liczb, liter lub słów. |
| Podaj kolejność | – za parawanem w rzędzie układamy kilka przedmiotów (np. piłka, książka, miś, samochód, klocki). Dziecko przygląda się tym przedmiotom i zapamiętuje ich kolejność. Następnie zasłaniamy |

| | |
|--|--|
| | parawan, a dziecko wymienia wszystkie przedmioty w kolejności. |
| <i>Pytania do ilustracji</i> | – pokazujemy dziecku obrazek i prosimy, aby mu się uważnie przyglądało. Następnie zakrywamy obrazek i zadajemy dziecku różne pytania. |
| <i>Powtórz rym</i> | - wyklaskujemy lub wytypujemy rytm, a dziecko po nas powtarza. W tym ćwiczeniu dodatkowo rozwijamy u dziecka pamięć słuchową. |
| <i>Co się zmieniło?</i> | – rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów (możemy użyć np. piłki, książki, kubka, ołówka, miśka). Dziecko przygląda się i zapamiętuje kolejność ułożenia. Następnie zasłaniamy mu oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest zauważenie, co się zmieniło. |
| <i>Mucha</i> | – rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha rozpoczyna swoją podróż ze środkowego kwadratu. Następnie mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest uważne śledzenie jej ruchu oraz zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. |
| <i>Czytanie i słuchanie opowiadania</i> | Rodzic czyta opowiadanie lub bajkę, a zadaniem dziecka jest zareagowanie na wybrane słowo np. „pies” – dziecko podnosi rękę, „dom” – dziecko klaszcze itd. |

| | |
|-----------------------------------|---|
| <i>Automatyczny pilot</i> | Dziecko z zawiązanymi oczami ma za zadanie przejście przez swój pokój, omijając różne przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica. Ćwiczenie oprócz kształtowania umiejętności koncentracji uwagi rozwija także orientację w przestrzeni, utrwała schemat własnego ciała i znajomość stron <i>pravo-lewo</i> . |
| <i>Układanie makaronów</i> | Do tego ćwiczenia potrzebujemy makaron, lub pociętą na kawałki włóczkę. Zadaniem dziecka jest poukładanie makaronów na stole obok siebie w równej odległości. |
| <i>Kreatywne bazgroły</i> | Zadaniem dziecka jest równoczesne rysowanie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. koło, kwiatek, samochód, choinkę itd. |

Angelika Palenga