



KONCENTRACJA UWAGI

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na określonych bodźcach lub zadaniach.

Jest podstawą wszystkich świadomych działań. Umiejętność koncentracji uwagi rozwija się stopniowo podczas całego życia człowieka. U małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli skupienie zmysłów bez udziału woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), cechują ją bardzo duża rozpraszalność. Natomiast uwaga dowolna kształtuje się w późniejszym okresie (od ok. 3 roku życia do wieku wczesnoszkolnego). Taki rodzaj sprawności umożliwia nam kierowanie naszą uwagą, dostrzeganie i wykonywanie aktywności ważnych w danym momencie, osiąganie celów, rozwiązanie problemów, rozumienie zagadnień. Wpływa także bezpośrednio na procesy pamięci, zdolności kierunkowe i przestrzenne czy logiczne myślenie.

JAK ĆWICZYĆ KONCENTRACJĘ ?

Powyższa definicja koncentracji, jako umiejętności skupienia uwagi, skierowania jej na określony bodziec i utrzymywania jej w czasie, pod wpływem świadomego działania oznacza, że umiejętność tę możemy trenować i usprawniać poprzez odpowiednie ćwiczenia. Warto takie ćwiczenia włączyć w rytm dnia oraz regularnie powtarzać. Konkretnie zadania muszą być ciekawe i różnorodne oraz obejmować aktywności umysłowe i fizyczne.



ZABAWY NA KONCENTRACJĘ



1. Skaczące kulki – przygotowujemy miseczkę oraz folię aluminiową. Dziecko zgina kawałki folii i tworzy z nich małe kuleczki. Następnie wrzuca je do miseczki. Zabawa polega na jednorazowym wydmuchaniu z miseczki wszystkich kulek lub największej ich ilości.
2. Malowanie według instrukcji – dziecko otrzymuje karton i kredki, flamastry lub farby. Zadanie polega na rysowaniu obrazka według kolejnych instrukcji

rodzica, np. na górze po prawej stronie narysuj koło, pomaluj koło na żółto; na dole kartki po lewej stronie narysuj drzewo; narysuj dwie chmurki u góry kartki; narysuj 3 biedronki oraz 2 kwiatki itp.

3. Ułoż tak jak ja – prezentujemy dziecku narysowane lub ułożone wzory z zapatek, kolorowych patyczków, sztućcy itp. Zadanie polega na odtworzeniu prezentowanego układu ze wzoru lub z pamięci.

4. Udawanie zwierząt – przygotowujemy ilustracje przedstawiające zwierzęta, np. stonia, kota, węża, żabę, ptaka, raka. Lub wykorzystujemy figurki zwierząt. a) Pokazujemy dziecku ilustrację i uczymy sposobu, w jaki porusza się dane zwierzę, np. stoń – tupanie na ugiętych nogach udające ciężkie stąpanie, żaba – podskoki z przysiadu, kot – delikatne chodzenie na palcach, rak – poruszanie się do tyłu. Gdy dziecko zna już sposób poruszania się odpowiadający danemu zwierzęciu, pokazujemy losowo kartę/figurkę i prosimy: „Pokaż, jak chodzi stoń”. Możemy zamienić się rolami. b) Możemy wprowadzić ruch: spacerujemy lub biegamy po pokoju, dorosły zatrzymuje się i pokazuje obrazek/figurkę – wtedy dziecko wykonuje odpowiedni ruch dla danego zwierzątka. Nie nazywamy pokazywanego zwierzęcia, dziecko ma popatrzeć w naszym kierunku i odtworzyć z pamięci ten ruch.

5. Chodzenie do celu według instrukcji słownej.

W pokoju ustalamy jakiś punkt, do którego ma dotrzeć dziecko (np. półka z książkami). dziecko nie wie jakie to miejsce. Podajemy krótkie polecenia dotyczące ilości kroków oraz kierunku przesuwania się, np. 3 kroki do przodu, 2 kroki w prawo, 5 kroków do tyłu itp. Kiedy dziecko dojdzie do celu może odnaleźć tam jakąś niespodziankę 😊

6. Gimnastyka: TAK i NIE – przygotowujemy 2 kartki, z napisanymi wyrazami TAK i NIE. Siadamy naprzeciwko dziecka. Kładziemy przed sobą etykietę TAK lub NIE i pokazujemy ruch rąk, ciała, mimiki twarzy itp. Jeśli dorosły pokazuje ruch i leży przed nim napis TAK – dziecko naśladuje ten ruch. Jeśli dorosły pokazuje ruch, a przed nim leży etykieta NIE – dziecko musi powstrzymać się od naśladowania.

7. Wskazywanie części ciała – nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Zadaniem dziecka jest powtarzanie naszych poleceń. Dla zmylenia czasami wskazujemy część ciała inną, niż wymieniona nazwa. Sprawdzamy czy dziecko wskazało prawidłowo na podstawie usłyszonej instrukcji słownej.
8. Dodaj swój ruch – do zabawy możemy zaprosić wszystkich domowników. Siadamy w kole. Pierwsza osoba wykonuje jakiś ruch (np. dwa razy klaśnięcie dłońmi). Kolejna osoba w kole powtarza ruch wcześniej prezentowany oraz dodaje swój własny ruch. Każda kolejna osoba powtarza sekwencję wcześniejszą oraz dodaje własny ruchowy pomysł. W sytuacji, gdy jakaś osoba zapomni elementu sekwencji lub go pomyli – zabawa zaczyna się od początku.
9. Odgadywanie kształtów – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne lub proste obrazki. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce (starszym dzieciom można pisać cyfry, litery i proste słowa).

Życzę uważnej zabawy – Pani Sylwia ☺

Polecane strony i literatura oraz pozycje źródłowe:

www.dziecisawazne.pl

Owocna edukacja Emocje – Wydawnictwo MAC Edukacja

www.puchatek.pl

www.bonavita.pl

www.pieknomysty.com