

Koncentracja uwagi - słów kilka jak ją ćwiczyć

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jest ona niezbędna przy wszystkich świadomych działaniach, np. przy słuchaniu czytanej przez dorosłego bajki czy ubieraniu się. Rozwija się ona stopniowo, początkowo jest selektywna i krótkotrwała. U najmłodszych dzieci mamy do czynienia z uwagą mimowolną, czyli wywoływaną bez ich woli, pod wpływem różnych bodźców np. głośny dźwięk, jaskrawy kolor lub ruch. Uwaga dowolna natomiast rozwija się od ok. 3-go roku życia przez wiek przedszkolny i młodszy szkolny. Dzięki niej stajemy się zdolni do kierowania naszej uwagi, dostrzegania i robienia istotnych w danym momencie rzeczy, czyli wysłuchania poleceń i wykonanie zadań zgodnie z nimi.

Zdaniem Agnieszki Forzpańczyk zdolność do koncentracji u dzieci i młodzieży wzrasta o około 10 min mniej więcej co dwa lata i wynosi:

- u dzieci 2-4 letnich około 5-15 min
- u dzieci 5-7 letnich około 15-25 min
- u dzieci 8-10 letnich około 25-35 min
- u dzieci 11-13 letnich około 35-45 min
- u młodzieży w wieku 14-16 lat około 45-55 min

Starając się wzmocnić koncentrację dziecka, musimy brać pod uwagę nie tylko jego umiejętności poznawcze, lecz także budowanie odpowiedniego nastawienia oraz zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami

Możemy koncentrację przedstawić za pomocą takiego oto działania:

$\text{Koncentracja} = \text{uwaga} + \text{procesy myślowe i pamięciowe} \\ + \text{emocje} + \text{motywacja}$
--

W warunkach domowych możemy wykonywać ćwiczenia mające na celu wzmocnienie koncentrację uwagi. Oto kilka zebranych propozycji:

- porównywanie – znajdowanie różnic, kopiowanie wzoru, łamanie szyfru
- przeszukiwanie – znajdowanie określonego obiektu wśród tzw. „zakłóaczy”
- szeregowanie, kategoryzowanie – szukanie punktów wspólnych, segregowanie np. guzików, ziaren itp.
- myślenie logiczne – uzupełnianie brakujących elementów
- wyobraźnia przestrzenna - rysowanie lustrzanych odbić, dostrzeganie figur na obrazku, dyktanda graficzne
- kolorowanie, zwłaszcza mandali
- wszelkie zabawy plastyczne
- poruszanie się w ściśle określony sposób np. po linii , gra w klasy, gumę
- przenoszenie czegoś z miejsca na miejsce np. jajka na łyżeczce czy woreczka na głowie itp.
- ćwiczenia koordynacji ruchowej np. żonglowanie

- przerysowanie z pamięci prostego obrazka
- układanie puzzli, unikając metody prób i błędów, myślenie co do czego pasuje;
- położenie przed sobą dowolnego obrazka, może to być widokówka, patrzymy na nią przez minutę. Należy zapamiętać wszystko co się na niej znajduje. Następnie zakrywamy i opowiadamy treść obrazka ze wszystkimi szczegółami.
- proste zadania matematyczne takie jak dodawanie, mnożenie do 100 itp. są również świetnym treningiem. Oczywiście zadania powinny być wykonywane w pamięci i z trudnością dostosowane do wieku dziecka
- labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie
- wszelkie matematyczno – logiczne łamigłówki np. sudoku oraz gry typu bierki, szachy, warcaby, jenga, memory itd.
- wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb
- zabawy typu: Głuchy telefon, Ciepło/zimno – osoba poszukująca ukrytego przedmiotu może być kierowana do celu w różny sposób np. podpowiadacz wykorzystuje kierunki prawo-lewo, bliżej-dalej itp.
- zabawy sekwencyjne typu: powtarzanie numeru telefonu (zaczynamy od 3 - 4 cyfr, dziecko ma je powtórzyć), wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp. Jestem królem Bajki w moim królestwie jest... każdy wymyśla i wymienia rzeczy, jakie są w królestwie, powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, gra może toczyć się kilka rund (można wprowadzić również ruch do danego słowa)
- wypowiadamy 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: patyk, papryka, papuga, Paryż, pomidor, podłoga, patelnia, podróż, paw – liczba dostosowana do możliwości dzieci), następnie prosimy o powtórzenie wyrazów w tej samej kolejności
- okno, ucho, krzesło – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy, aby dziecko pokazywało z nami), potem dorosły co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko, aby pokazywało tylko to, co mówimy)
- zabawa drukarka: rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce
- wymyślane historie: osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie historii jedynym zdaniem. Kolejne wypowiada dziecko. Ważne jest to, aby każde następane wypowiedziane zdanie stanowiło kontynuację poprzedniego – w ten sposób powinien powstać ciąg wydarzeń składający się na całą historyjkę. Zabawę można urozmaicić, na przykład rysując opowiadane wydarzenia czy przedstawiając za pomocą gestów

Opracowała:
Renata Mrozińska