

O koncentracji uwagi u dzieci

Artykuł zostanie poświęcony koncentracji uwagi u dzieci, co robić, aby dzieci lepiej koncentrowały uwagę na wykonywanych czynnościach, oraz czy koncentrację uwagi można ćwiczyć.

Co to jest koncentracja uwagi?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Do około 3 roku życia dziecko przejawia uwagę mimowolną, która skupia się przede wszystkim na dźwiękach, kolorach i ruchu. W późniejszym okresie występuje uwaga dowolna, która pozwala rozumieć wydawane polecenia i umożliwia ich wykonywanie. U dzieci trzyletnich koncentracja uwagi trwa od 5-15 minut, czteroletnich 20 min, u pięcioletków i sześciolatek 40 minut. Ten czas jest możliwy wtedy jeśli dziecko jest zainteresowane wykonywaną czynnością. Jeśli jest ona jednak narzucona przez osobę dorosłą ten czas koncentracji jest krótszy. Problem z koncentracją coraz częściej obserwujemy u dzieci zarówno spokojnych, wyciszonych, jak i pobudzonych. Czynnikiem potęgującym są najczęściej motywacja, brak wiary we własne siły i możliwości, mało atrakcyjne zajęcia, zaburzenia percepcyjno-motoryczne, brak umiejętności w pokonywaniu trudności. Do tego może dochodzić zbyt szybkie wprowadzanie nowych treści, a zbyt krótkie ich przyswajanie.

Wskazówki pomocne w kształtowaniu umiejętności koncentracji uwagi

- **odżywianie**, dokładniej dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie dużej ilości wody. Dieta bogata w owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste. Węglowodany uwalniają glukozę, która jest paliwem dla mózgu, a kwasy omega, które są m.in. w rybach, mają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego. Lecytyna, która jest w jajkach, fasoli czy orzechach, wspomaga pamięć i koncentrację, podobnie jak witaminy z grupy B.

- **aktywność fizyczna**, przede wszystkim należy pamiętać o przebywaniu na powietrzu, zabawie oraz ćwiczeniach.

- **regularny sen** o stałych porach, to dzięki niemu następuje regeneracja sił,

- **dbałość o otoczenie**, podczas pracy przy biurku należy pamiętać, aby usunąć zbędne przedmioty, które mogą zakłócać koncentrację uwagi dziecka,

-ograniczenie bodźców, które przyczyniają się do zaburzenia koncentracji uwagi przede wszystkim takie jak: głośna muzyka, tablet, radio, telewizor, telefon komórkowy,

-właściwe oświetlenie oraz odpowiednia temperatura, podczas nauki należy pamiętać o przerwach oraz ograniczaniu czasu spędzanego przed ekranem telefonu, tabletu, czy telewizora.

Rodzaje i przykłady ćwiczeń oraz zabaw poprawiających zdolność skupiania uwagi

Ćwiczenia poprawiające koncentrację uwagi powinny być realizowane przez nauczycieli oraz rodziców niezależnie od wieku dziecka. Przed każdą zabawą należy pamiętać o wywietrzeniu sali.

Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym:

- **Zapamiętywanie słów.** Powtarzanie po nauczycielu ciągu słów, np. kot, drzewo, dom. Im starsze dziecko, tym więcej słów należy zaproponować do powtórzenia.
- **Rysowanie w powietrzu.** Rysowanie różnych przedmiotów, obiektów (np. domek, gwiazdka) lub figur geometrycznych prawą ręką, lewą ręką i splecionymi dłońmi.
- **Wskazywanie części ciała.** Dorosły wymienia nazwy części ciała i wskazuje na nie. Dziecko słucha, patrzy i robi to samo. Następnie nauczyciel co innego mówi i co innego pokazuje, a zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi dorosły.
- **Układanie według wzoru.** Dorosły układa z mozaiki geometrycznej lub koralików wzór, a dzieci wiernie go odwzorowują. Można też zachęcić dziecko do zapamiętania wzoru i odtworzenia go z pamięci (natomiast wzór zostaje zakryty)
- **Uważne słuchanie.** Dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśniecie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione wcześniej słowo, np. dom.
- **Memory.** Odnajdywanie par takich samych obrazków lub obrazków pasujących do siebie (np. kot – kłębek wełny, pies – buda, wiaderko – łopatka, kubeczek – łyżeczka).
- **Popatrz, zapamiętaj i powiedz.** Dziecko ma przed sobą obrazek, na który patrzy przez minutę, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zakrywa obrazek i ma opowiedzieć jego treść ze wszystkimi szczegółami.

- **Gra towarzyska „Bierki”.** Jedno z dzieci rozsypuje bierki na stole. Następnie rozpoczyna się pojedyncze zbieranie patyczków przez poszczególnych graczy tak, aby nie poruszyć pozostałych. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów
- **Przerysuj rysunek.** Dziecko ma przed sobą rysunek (stopień skomplikowania zależy od indywidualnych możliwości). Jego zadaniem jest jak najdokładniej przerysować ten obrazek na swojej kartce. Następnie wspólnie z dorosłym sprawdza, co umknęło jego uwadze.
- **Jak ubrana jest koleżanka?** Dwoje dzieci z uwagą przygląda się sobie. Następnie siadają plecami do siebie i teraz kolejno (raz jedna osoba, raz druga) mówią, jak jest ubrana koleżanka/kolega stojąca/-y tyłem. Na zakończenie odwracają się i sprawdzają, czy miały rację.
- **Której zabawki brakuje?** Dorosły kładzie przed dzieckiem w jednej linii kilka przedmiotów. Daje mu chwilę na dokładne przyjrzenie się. Teraz zasłania dziecku oczy, a następnie zabiera jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Zabawę warto zacząć od trzech–czterech przedmiotów, stopniowo zwiększając ich liczbę.
- **Słuchaj i powtórz.** Dorosły wyklaskuje, wytupuje lub wygrywa dowolny rytm. Zadaniem dziecka jest powtórzenie usłyszanego rytmu za pomocą np. bębna, kołatki, cymbałków.

Wymienione propozycje zabaw są tylko propozycjami. Ich atrakcyjność zależy od kreatywności osób prowadzących, a więc nauczycieli, rodziców. Można zaproponować jeszcze inne zabawy, które będą doskonaliły umiejętność skupiania uwagi. Edukacja przedszkolaków powinna przybierać przede wszystkim formę zabawy, która sprawia radość i satysfakcję u dzieci. Dzięki temu są one gotowe, aby stawiać czoła różnym wyzwaniom, co na pewno odniesie sukces w późniejszej edukacji. Koncentracja uwagi wpływa na przyswajanie wiedzy oraz pomaga radzić sobie z codziennymi czynnościami. W dzisiejszym świecie coraz więcej elektronicznych zabawek oraz przedmiotów, które niewątpliwie wpływają na zaburzenia koncentracji uwagi oraz występowanie nadmiernych bodźców. Należy pamiętać o ćwiczeniach poprawiających koncentrację uwagi. Zapoczątkuje to w przyszłości i niewątpliwie ułatwi bardziej efektywną naukę.

Opracowanie na podstawie artykułu z czasopisma „Blżej przedszkola”.