

Koncentracja w wieku przedszkolnym



Koncentracja jest to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na określonych zadaniach lub bodźcach. To podstawa wszystkich świadomych działań. Umiejętność koncentracji uwagi rozwija się stopniowo podczas całego życia dziecka.

U małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli skupienie zmysłów bez udziału woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), cechuje 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, rozwiązywanie problemów, rozumienie zagadnień. Wpływa także

bezpośrednio na procesy pamięci, zdolności kierunkowe i przestrzenne czy logiczne myślenie.

Dziecko w wieku 2-4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5-15 minut, w wieku 5-6 lat na około 20-30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

CO WPŁYWA NA KONCENTRACJĘ?

- 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, nasze własne myśli itp. Starajmy się ich unikać.
- Pozytywne nastawienie oraz motywacja – są konieczne aby włożyć wysiłek 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 – wyspani i wypoczęci, osiągamy lepsze efekty.
- Ćwiczenia – koncentrację można usprawniać dzięki odpowiednim ćwiczeniom.

JAK ĆWICZYĆ KONCENTRACJĘ ?

Umiejętność skupiania uwagi możemy trenować i usprawniać poprzez odpowiednie ćwiczenia. Warto takie ćwiczenia włączyć w rytm dnia oraz regularnie powtarzać. Konkretne zadania muszą być ciekawe i różnorodne oraz obejmować aktywności umysłowe i fizyczne.

ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ UWAGI



- Układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zadań typu: znajdź 10 szczegółów, którymi różnią się obrazki .
- Wskazywanie części ciała. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma robić to samo na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną, niż tą, którą wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanego instrukcji słownej.
- Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębna lub kłaśnięciami), a następnie wystukać/wyklaskać go samodzielnie.
- 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 literki i proste słowa).

- Znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zasłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.
- Wyliczniki, rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczników, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.
- Zabawa w „*automatycznego pilota*” – dziecko z zawiązanymi oczami musi przejść przez pokój, omijając rozłożone na dywanie przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica: np. „zrób 2 małe kroki w przód, zatrzymaj się, obróć się w miejscu w lewo i przejdź dwa tip-topki, zatrzymaj się i obróć się w prawo...”
- Gry „papierowe” np. statki, kółko i krzyżyk, państwa-miasta.
- Gry planszowe, szczególnie warcaby, szachy oraz „*chińczyk*”.
- Zabawy typu „*labirynt*”, które przy okazji rozwijają grafomotorykę.

ZABAWY NA KONCENTRACJĘ UWAGI

Co to za przedmiot

Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. (*przerzutność uwagi*)

Co słyszałeś

Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. (*rozwijanie pojemności, trwałości i koncentracji uwagi*)

Wyczaruj z kótek

Dziecko dostaje kartki z narysowanymi kółkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek (może być na czas). Potem omawiamy obrazki. *(koncentracja uwagi, szybkość reakcji, kreatywność)*

Pięczki - wizualizacja

Mówimy powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz: Wyobraź sobie żółtą pięczkę... Po jej lewej stronie umieść niebieską, a po prawej czerwoną... Między żółtą a niebieską umieść fioletową... Na prawo od czerwonej pomarańczową... Zadaniem dziecka jest odtworzenie kolejności piątek od lewej i od prawej strony. Zamiast piątek można zapamiętywać przedmioty łatwe do zwizualizowania, np. gitara, dzbanek, koń, samochód, lalka i inne. Zaczniemy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększamy ilość piątek bądź innych przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli elementy (piłki, przedmioty) w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu. Ważne, żeby nie zacząć od zbyt trudnego zadania, gdyż łatwo w ten sposób zniechęcić dziecko do pracy. *(rozwijanie pojemności pamięci i koncentracji uwagi)*

Piłka

Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Piłka będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się piłka, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa piłki może wyglądać następująco: Piłka toczy się w lewo... piłka toczy się w dół... toczy się w prawo... w górę... piłka toczy się w prawo... w górę... w lewo... w lewo... piłka toczy się w górę. **WYSZŁA!** *(ćwiczenie koncentracji uwagi)*

Rysowane wzory

Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy. *(ćwiczenie koncentracji uwagi)*

Przekorne dziecko

Zadaniem dziecka jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje dorosły np. rodzic robi dwa kroki w lewo- dziecko dwa kroki w prawo; rodzic podskakuje- dziecko kuca itp. *(koncentracja)*

Kamykowe opowieści

Zbieramy kamienie, myjemy, markerem rysujemy np. słońeczko, chmurkę, serce, kwiatek itp. Kamyki wkładamy do koszyka. Dziecko losuje np. 3 kamienie, układa je obok siebie i próbuje do rysunku na kamyku utworzyć zdanie.

Np. słońce – dziecko – drzewo

Pewnego słonecznego dnia, dziewczynka wybrała się na spacer do lasu. *(rozwijanie mowy, kreatywność, wyobraźnia)*

JAK WSPIERAĆ KONCENTRACJĘ UWAGI?



- Zapewnij dziecku stały harmonogram dnia – pory posiłków, nauki, odpoczynku, snu.
- 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 jesteś zajęty, przerwij rozmowę.
- Bądź uczestnikiem zabawy - aktywny udział dorosłego sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej.
- 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.

- Nie porównuj wyników pracy dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.
- Pozwól swojemu dziecku odkrywać świat, organizować sobie zabawę. Nie organizuj każdej chwili życia swojemu dziecku
- Pozwól dziecku dokończyć zabawę, rysunek, pracę. Jeśli chcesz by w przyszłości odrabiała lekcję, doprowadzała sprawy do końca, nie odrywaj je brutalnie od zabawy. Daj czas, by mogło się skoncentrować, osiągnąć zamierzony cel.
- Uprzedzaj, kiedy chcesz, by skończyło zabawę. Pomożesz dziecku przygotować się do tego momentu. Pokażesz mu, że to co robi jest dla ciebie cenne i ważne.
- 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. Pokazuj dziecku nowe możliwości wykorzystania zabawek, rozszerzaj zabawę o nowe elementy.
- Jeśli dziecko nie wie, co robić podsuwaj zabawy, które wymagają przetwarzania otoczenia, działania. Proste materiały wyzwalały twórczość, rozwijają wyobraźnię a silne kolory, konkretne dźwięki przyciągają uwagę mimowolną.
- Pokazuj dziecku nowe możliwości wykorzystania zabawek, rozszerzaj zabawę o nowe elementy- przedłużasz wtedy jego uwagę na tej samej czynności.
- Bądź uczestnikiem zabawy - aktywny udział dorosłego sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej.
- Ogranicz liczbę zabawek w pokoju. Zbyt dużo przedmiotów utrudnia dziecku skupienie się, zapanowanie nad otoczeniem. Dużo zabawek powoduje rozkojarzenie i zmęczenie. Żadna nie jest w stanie skupić uwagi dziecka na dłużej.
- Ogranicz czas spędzany przed telewizorem – dokonuj selekcji programów - wybieraj te, które dostosowane są do wieku i możliwości dziecka. Podobnie rzecz ma się z komputerem i grami multimedialnymi, które przywołują uwagę mimowolną dziecka, nie wymagając wysiłku koncentracji uwagi dowolnej. Włączając telewizję wyłączasz dziecko. Jeśli już decydujesz się na bajkę, gry to sprawdzaj czym nasiąka. Porozmawiaj z nim, zobacz na ile rozumie treść oraz zachęć do narysowania, ulepienia z plasteliny lub namalowania tego co go najbardziej zainteresowało w tym programie.
- Ćwicz skupianie się na pojedynczych bodźcach, np. słuchaniu bajek
- Pokazuj dziecku większą wartość rzeczy, które samo wymyśli, zrobi nad tymi gotowymi, kupionymi.
- Chwal dziecko za wymyślenie ciekawej zabawy, samodzielność, dokończenie zadania, słuchanie Twoich poleceń spostrzegawczość, za wszystkie zadania, w których ćwiczyło swoją uwagę.

Opracowanie : ANNA BELEĆ