

Zabawy i ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi

Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia jednostki. U malutkich dzieci mamy do czynienia z uwagą mimowolną, natomiast uwaga dowolna, kierowana rozwija się z czasem. Dzięki prawidłowej koncentracji jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to co istotne w danym momencie.

Jednym z niezbędnych warunków efektywnej nauki oraz pracy jest umiejętność koncentracji uwagi. W sytuacji, gdy nasza koncentracja nie pracuje tak, jak powinna, wówczas skuteczność funkcjonowania umysłowego maleje, a co za tym idzie, gorzej zapamiętujemy, nie przyswajamy nowych informacji itp. Z pomocą mogą przyjść ćwiczenia na koncentrację, dzięki którym można nauczyć się skupiać na wykonywanych zadaniach.

Zapamiętywanie kolejności obrazków

Obrazki przedstawiające pojedyncze przedmioty układamy obok siebie. Zaczynamy od 3 obrazków. Dziecko przygląda im się i stara się zapamiętać ich kolejność. Po chwili odwracamy je na drugą stronę, a dziecko odtwarza z pamięci ich kolejność. Gdy próba jest udana, dokładamy kolejny obrazek. Jeśli nie, ćwiczymy dalej z tą samą ilością obrazków.

Co zniknęło?

Można wykorzystać obrazki z poprzedniego zadania lub realne przedmioty (np. klucz, długopis, kubek, piñeczka itp.) – ustawiamy je obok siebie. Dziecko przygląda się, po chwili zamyka oczy, w tym czasie chowamy jeden z przedmiotów a dziecko odgaduje, co zniknęło.

Zapamiętywanie kolejności słów

Zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

tata: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

tata: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

Co się działo na obrazku

Potrzebne są obrazki, ilustracje przedstawiające różne sytuacje – mogą być ilustracje z bajek. Dziecko przygląda się, po chwili chowamy obrazek i zadajemy pytania dotyczące obrazka (np. co robił chłopiec?, jakie zwierzątka tam były?)

Co się działo w opowiadaniu

Opowiadamy dziecku krótką wymyśloną historyjkę lub czytamy krótkie opowiadanie. Następnie zadajemy pytania na jego temat – podobnie jak w poprzednim zadaniu.

„Słuchaj uważnie”

Ustalamy z dzieckiem hasło, na które musi zareagować, może to być dowolne słowo. Następnie wymieniamy ciągiem różne słowa, a gdy dziecko usłyszy umówione hasło, ma klasnąć w dłonie.

Powtarzanie rytmu

Wyklaskujemy dowolny rytm, można też użyć instrumentów muzycznych, np. bębenka. Zadaniem dziecka jest powtórzyć ten rytm

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
- powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć)

Porównywanie (znajdź różnice)

– należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki. Można też bawić się w wyszukiwanie różnic w ciągach cyfr, liter lub słów.

Memory

- gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. Najlepiej by obrazki przedstawiały zwierzęta, pojazdy, zabawki, rzeczy bliskie dziecku. Najprostsze wersje przeznaczone są już dla 3 latków. Starsze dzieci doskonale poradzą sobie z większą ilością obrazków.

Słuchanie odgłosów otoczenia

Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

Rysunek na plecach

Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Dla starszych dzieci mogą to być litery, cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.

Kot w worku

Dziecko losuje przedmioty z worka. Nie wyciągają ich tylko opisuje ich wygląd. Pozostali muszą odgadnąć, o czym jest mowa. (ćwiczenie natężenia uwagi przez dziecko losujące, koncentracji i trwałości u odgadujących)

Gry planszowe - wspomagają rozwój intelektualny dziecka, uczą poprzez zabawę. Gry takie jak warcaby czy szachy uczą rozważania różnych opcji rozgrywki, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność logicznego myślenia.

Skojarzenia – gra w skojarzenia rozwija pamięć, koncentrację, spostrzegawczość dziecka. Polega na dobieraniu w pary obrazków, które do siebie pasują, lub wyszukiwaniu w zbiorze tego obrazka, który nie pasuje do pozostałych.

Inną wersją gry w skojarzenia może być zabawa polegająca na rzucaniu do siebie piłką, gdzie każdy kolejny rzut to wymienienie słowa kojarzącego się z poprzedzającym, np.

rozpoczynamy od słowa: stół (rzut piłką do dziecka), dziecko odpowiada nam rzutem piłką oraz skojarzeniem do słowa stół, np. krzesło itd. (np. kuchnia – lodówka – lody...).

Powtarzamy dziecku 10razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności

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 wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

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.

Zabaw tych nigdy nie traktujemy jak zadań szkolnych. Gdy dziecko przejawia trudności, nie krytykujemy, nie oceniamy, zamiast tego staramy się zachęcać je do dalszych prób i pozytywne odnosimy się do jego prób i sukcesów.

Część tych zabaw można stosować np. w trakcie spaceru, podróży samochodem.

O czym jeszcze należy pamiętać:

1. Należy zapewnić dziecku stały harmonogram dnia – pory posiłków, nauki, odpoczynku, snu.
2. Nie porównywać wyników pracy dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.
3. Słuchać 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 masz dość lub jesteś zajęty, przerwij rozmowę.
4. Bądź uczestnikiem zabawy - aktywny udział dorosłego sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej.
5. Ograniczyć czas spędzany przed telewizorem – należy dokonywać selekcji programów - wybieraj te, które dostosowane są do wieku i możliwości dziecka (bardzo niekorzystna jest sytuacja, gdy od najmłodszych lat dziecko wychowuje się w obecności stale włączonego telewizora). Podobnie rzecz ma się z komputerem i grami multimedialnymi, które przywołują uwagę mimowolną dziecka, nie wymagając wysiłku koncentracji uwagi dowolnej.
6. Organizować domowe obowiązki - Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale przykład Rodzica będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używanie kalendarza, karteczek samoprzylepnych, robienie listy zakupów przed wyjściem, pokazuje dziecku, że tak jest wygodniej. Dobrze jest planować zajęcia dziecka (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).
7. Proste zabawki – czym prostsza rzecz tym lepiej. Dziecko używa wyobraźni, szuka zastosowań dla danej rzeczy i w ten sposób naturalnie uczy się koncentracji uwagi.

Psycholog: Ewa Strzelczak

