DOSKONALENIE KONCENTRACJI UWAGI U DZIECI

Umiejętność koncentracji uwagi jest podstawą prawidłowego procesu uczenia się, a co za tym idzie - głównym czynnikiem warunkującym jego skuteczność, dlatego tak ważna jest to umiejętność dla każdego dziecka.

**Na trudności z koncentracją uwagi, szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych, składa się wiele przyczyn. Należą do nich:**

* brak odpowiedniej motywacji do działania,
* małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
* niekorzystna sytuacja rodzinna,
* silne przeżycia emocjonalne,
* przemęczenie, stres, niewyspanie,
* niezdrowy tryb życia,
* zaburzenia funkcji poznawczych,
* ograniczone możliwości intelektualne,
* nadpobudliwość psychoruchowa,
* powikłania okołoporodowe lub chorobowe.

**Trudności z koncentracją uwagi przejawiają się w:**

* zwlekaniu z wykonywaniem określonych zadań,
* szybko pojawiającym się uczuciu znudzenia i zniechęcenia,
* poddawaniu się, zaniechaniu wykonywania zadania,
* rozkojarzeniu, niedostatecznej uwadze,
* szybko odczuwalnym zmęczeniu,
* wykonywaniu kilku zadań na raz i nie kończeniu żadnego z nich,
* szybkiej, pobieżnej pracy,
* dużej ilości błędów,
* powolnym tempie pracy.

Brak koncentracji uwagi powoduje, że w rezultacie wyniki pracy dziecka są gorsze niż

Jego możliwości, dlatego niezmiernie ważne jest zwrócenie uwagi na czynniki wspomagające efektywność koncentracji uwagi, do których zaliczamy:

* **czynniki zewnętrzne:**
* właściwe oświetlenie,
* odpowiednia temperatura,
* cisza (ale nie absolutna),
* uporządkowane miejsce pracy,
* ustalony czas pracy.
* **czynniki wewnętrzne:**
* dobra kondycja psychiczna- wypoczęty umysł,
* dobre samopoczucie,
* motywacja,
* konsekwencja w działaniu.

Pomocą w przyswojeniu nawyku wytrwałej pracy jest wspierająca postawa rodziców,

sprawdzanie i ukierunkowanie pracy dziecka (podążanie za dzieckiem, ale nie wyręczanie), motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań, nawet jeśli odbiegają one od wymagań szkolnych na dany poziom wiekowy. Należy pamiętać, że nigdy nie porównujemy wyników pracy naszego dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia naszego dziecka.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

* układanie tangramów, puzzli, kompozycji według wzoru,
* wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu,
* odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo),
* wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami,
* rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, rysowanie oburącz, kolorowanie drobnych elementów, labirynty,
* kolorowanie mandali, składanie papieru (origami),
* odtwarzanie z pamięci układów klocków,
* składanie całości obrazka z części,
* rozwiązywanie zagadek, rebusów,
* tworzenie nowych wyrazów z liter wyrazu po ich przestawieniu,
* wyszukiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie,
* słuchanie tekstów czytanych głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym – opowiadanie treści, układanie planu wydarzeń,
* lepienie z plasteliny, malowanie farbami na szkle, nawlekanie koralików,
* sekwencje – zapamiętywanie kolejności podawanych cyfr, wyrazów,
* zabawy matematyczne typu : odliczanie od 50 wstecz, np. co 5.

PROPOZYCJE GIER I ZABAW Z DZIECKIEM:

* wspólna gra w: szachy, warcaby, bierki, memory, scrabble, domino,
* zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie,
* zabawa w kończenie słów (dodawanie sylaby),
* „MOJE CIAŁO”

Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia, co jakiś czas wskazujemy cześć ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

* „KLAŚNIJ, GDY…”

Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć, np. na słowo: lampa. Możemy też przypisać szeregowi słów określone działania, np. : lampa – klaśnięcie, stół – tupnięcie itd.

* „CO WIDZIAŁEŚ?”

Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie bierzemy ilustrację i zadajemy pytania z nią związane.

* „TIK - TAK”

Rodzic prosi, by dziecko przez określony czas (rozpoczynamy od 10 sekund) śledziło ruch wskazówki sekundnika.

* RYMOWANKI I RYSOWANE SZLACZKI

Dziecko powtarza po rodzicu krótkie rymowane wierszyki, wyliczanki, uczy się ich na pamięć, wykonuje do nich ilustracje.

* „RYSOWANE WZORY”

Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Rodzic rysuje mu na plecach np. domek, słońce, itp. Następnie rodzic pyta, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie – czynność powtarzamy.

* „DŹWIĘKI Z OTOCZENIA”

Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dochodzących dźwiękach z otoczenia. Dajemy dziecku czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy: Co słyszysz? Jaki dźwięk najbardziej ci się podoba? Co cię drażni? Jaki głos jest najgłośniejszy? Jaki głos jest najcichszy? itp.

Inny wariant – w ustalonej kolejności wytwarzamy różne dźwięki. Dziecko ma zapamiętać i podać w kolejności co słyszało.

* „CO SIĘ ZMIENIŁO ? ”

Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Następnie zasłaniamy dziecku oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, który przedmiot został zabrany. Liczba przedmiotów wykorzystanych w zabawie jest uzależniona od wieku dziecka. Zaczynamy od 3-4, stopniowo zwiększając ich liczbę.

* PIŁKI-WIZUALIZACJA

Rodzic mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz:

„Wyobraź sobie żółtą piłkę. Po jej lewej stronie umieść niebieską, a po prawej czerwoną. Między żółtą a niebieską umieść fioletową. Na prawo od czerwonej pomarańczową, itp. Następnie dziecko może spróbować narysować stworzony w wyobraźni obraz.

Opracowała:

mgr Ewa Bis

LITERATURA:

1. Chojnacka T. : *Rysowanie oburącz (cz. 1, 2),* Centrum Edukacji „Rozwój”. Warszawa, 2012r.
2. Dziamska D. : *Magiczne kółeczka, czyli origami płaskie z koła,* Warszawa 2008r.
3. Janiszewska B. : *Uwaga. Wspomaganie koncentracji nie tylko*, Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat. Wyd. Seventh Sea, Warszawa 2007r.
4. Pyrgies D. : *Skoncentruj się (cz.1,2), Zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację*, (PUS), 2012r.
5. Weyhreter H: *Trudności z koncentracją uwagi,* Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004r.