Jak rozwijać zdolność koncentracji uwagi u dzieci- wskazówki dla rodziców

Zdolność koncentracji uwagi zależy od wielu czynników dotyczących zarówno dziecka, jak i jego otoczenia. Trudności w skupianiu uwagi mogą mieć różnorodne podłoże, np.: uwarunkowania genetyczne, powikłania okołoporodowe, czynniki chorobowe, wady narządów zmysłów (np. wzroku, słuchu), zaburzenia funkcji percepcyjno- motorycznych, dystraktory, czyli bodźce rozpraszające uwagę (np. hałas), niewłaściwa dieta, przemęczenie, niewyspanie, trudności emocjonalne, brak zainteresowania daną aktywnością, mała ciekawość poznawcza, słaba motywacja do podejmowania wysiłku, niewłaściwa organizacja pracy.

Umiejętność skupiania uwagi można rozwijać. Wysiłek dziecka, wsparcie rodzica i wskazówki nauczyciela/ terapeuty często wystarczą, by usprawnić tę ważną zdolność.

Istotne jest przestrzeganie pewnych zasad:

1. wymagania stawiane dziecku powinny być dla niego możliwe do zrealizowania, zgodne z poziomem jego rozwoju psychofizycznego,

2. ćwiczenia koncentracji uwagi powinny towarzyszyć dziecku na co dzień w jego naturalnych aktywnościach (w zabawie, czynnościach samoobsługowych, wykonywaniu obowiązków domowych), przykład rodziców będzie je uczył, jak organizować swoją pracę: warto używać kalendarza, karteczek samoprzylepnych, spróbować zaplanować z dzieckiem jego zajęcia (np. stworzyć harmonogram tygodnia, określić czas na naukę, zabawę, obowiązki, czas wolny),

3. podczas codziennych rozmów z dzieckiem niezbędne jest utrzymywanie z nim kontaktu wzrokowego, uważne słuchanie i autentyczne zainteresowanie jego przeżyciami- jeśli gubi wątek, jest chaotyczne w swoich wypowiedziach należy subtelnie naprowadzać je na główny temat, reagować na to, co mówi, aby wiedziało, że rodzic go słucha,

4. ważne jest podkreślanie staranności i dokładności w działaniu- pokazywanie dziecku, że efekt końcowy zależy od szeregu mniejszych czynności, a dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel. Wspólne gotowanie może być dobrym ćwiczeniem- warto zaproponować dziecku wspólne przygotowanie jego ulubionego dania albo deseru, zadbać o to, aby dokładnie wykonywało kolejne etapy pracy. Radość ze wspólnego posiłku będzie dowodem na to, że warto być uważnym i dokładnym w wykonywaniu podejmowanych działań,

5. ukierunkowana aktywność fizyczna, sport jest dobrym sposobem na rozładowywanie nadmiaru energii, która często towarzyszy dzieciom z trudnościami w koncentracji uwagi,

6. słuchanie muzyki może wpływać na zdolność koncentracji uwagi- dr Alfred Tomatis odkrył, że dźwięki o odpowiedniej częstotliwości i wysokości pobudzają korę mózgową do działania, poprawiają koncentrację i pamięć, wzmagają kreatywność i podnoszą motywację. Muzyka o odpowiednim natężeniu wprowadza obie półkule mózgowe w stan równowagi, co sprzyja przyswajaniu wiedzy- warto słuchać utworów Mozarta lub chorałów gregoriańskich, ważne by były to utwory instrumentalne,

7. należy zadbać o właściwą organizację miejsca i sposobu pracy dziecka:

   – biurko powinno być uprzątnięte, bez zbędnych przedmiotów odwracających uwagę, na biurku powinny znajdować się tylko te podręczniki, zeszyty, z których dziecko aktualnie korzysta,

- podczas pracy w pokoju powinna panować cisza (wyłączony telewizor, sprzęt grający i elektroniczny), by umożliwić maksymalną koncentrację uwagi dziecka na zadaniach,
- dobrym pomysłem jest wprowadzenie stałej pory wykonywania zadań, zaplanowanie kolejności ich wykonywania, przejrzenie zeszytów, ćwiczeń,
- wskazane jest stosowanie regularnych przerw, podczas których dziecko będzie mogło odejść od biurka, skorzystać z toalety, wykonać kilka ćwiczeń ruchowych,
- zmieniać rodzaj aktywności (np. wykonywać zamiennie zadania wymagające większej ilości czytania, a potem polegające na rysowaniu czy pisaniu),
- korzystać z metod polisensorycznych, czyli taki, które angażują wszystkie zmysły (wzrok, słuch, dotyk, ruch itd.)- zapamiętujemy 20% tego, co usłyszeliśmy, 30% tego, co zobaczyliśmy, 50% tego, co usłyszeliśmy i zobaczyliśmy, 90% tego, co sami zrobiliśmy,
- systematycznie utrwalać i powtarzać zdobywane wiadomości,
- doceniać cząstkowe etapy pracy, chwalić za wytrwałość i włożony wysiłek.

Przykładowe ćwiczenia, gry i zabawy usprawniające koncentrację uwagi:

1. rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, labiryntów, dyktand graficznych, porównywanie ilustracji, łączenie punktów,
2. gry typu „papier- ołówek”, np. statki, kółko i krzyżyk, państwa- miasta,
3. gry planszowe (np. warcaby, szachy, „chińczyk”), układanki, puzzle, memo, bierki, mozaika itp.,
4. zabawa w „papugę”- dorosły i dziecko powtarzają zdanie, stopniowo je rozbudowując- ćwiczenie rozwija koncentrację uwagi i bezpośrednią pamięć słuchową

PRZYKŁAD:

rodzic: „Jestem dziewczynką”

dziecko: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola”

rodzic: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola, lubię cukierki czekoladowe.”

dziecko: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola, lubię cukierki czekoladowe z nadzieniem karmelowym” itd.

Modyfikując to ćwiczenie można powtarzać szeregi cyfr, kolorów, nazw zwierząt, słów na określoną literę itp., a także powtarzać je wspak, rozpoczynając od krótkich szeregów złożonych z 2, 3 pozycji

PRZYKŁAD

rodzic: żółty, niebieski, czerwony

dziecko: czerwony, niebieski, żółty

rodzic: zielony, żółty, pomarańczowy niebieski

dziecko: niebieski, pomarańczowy, żółty, zielony

5. lampa, nos, podłoga- rodzic mówi podane słowa i wskazuje ręką na lampę, nos, podłogę (dziecko naśladuje), następnie rodzic coś innego mówi, a coś innego pokazuje- zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi rodzic,

6. czytanie i słuchanie opowiadania- rodzic czyta opowiadanie lub bajkę, a zadaniem dziecka jest reagowanie na wybrane słowo, np. słowo „kot"- dziecko klaszcze, słowo „rycerz"- dziecko podnosi rękę,

7. zabawa w „automatycznego pilota"- dziecko z zawiązanymi oczami musi przejść przez pokój, omijając rozłożone na podłodze przeszkody, kierując się jedynie wskazówkami rodzica- ćwiczenie kształtuje ponadto orientację w przestrzeni, utrwala schemat własnego ciała i znajomość stron *prawo- lewo*, np.:

„zrób 3 kroki w lewo, zatrzymaj się, zrób 1 krok nad przeszkodą, obróć się w miejscu w prawo..."

8. zapamiętywanie rytmów- dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez rodzica (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub klaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie; w wersji dla starszych dzieci przedstawiamy dźwięki np. za pomocą klocków: 1 klaśnięcie=1 żółty klocek, 1 tupnięcie=1 czerwony klocek, dziecko wysłuchuje rytm i przedstawia go za pomocą klocków,

9. wykreślanie w tekście np. określonych liter, wyrazów o określonej liczbie liter czy zawierających daną literę; dla dzieci starszych: wykreślanie wyrazów będących określonymi częściami mowy, wykreślanie wyrazów z „ż", „ch" itp. ,

10. drukarka- rodzic „rysuje" na plecach dziecka figury geometryczne, litery, cyfry, a zadaniem dziecka jest odgadnięcie rysunku lub narysowanie go na kartce,

11. kolorowanie z wykorzystaniem coraz bardziej popularnej techniki *zentangle* (np. „Zentangle. Sztuka ozdabiania dla dzieci", wyd. Wilga), rysowanie mandali,

12. wykonywanie działań matematycznych w pamięci, zabawy typu odliczanie od stu wstecz np. co 4 (100-4=96, 96-4=... itd.),

13. słuchanie audiobooków lub tekstu czytanego głośno przez rodzica z jednoczesnym śledzeniem tekstu, a następnie opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń,

14. zadanie dla dziecka: leżąc w łóżku przed snem postaraj się dokładnie przypomnieć sobie, np. co robiłeś dzisiaj między 16:30 a 17:00 albo co robiłeś podczas długiej przerwy w szkole, albo jak był ubrany dziś twój najlepszy kolega.

Ważne jest, aby praca z dzieckiem miała charakter zabawy, wiele propozycji może być realizowanych w trakcie rutynowych czynności, np. wspólnego spaceru, w drodze do lub ze szkoły czy na zakupy.

LITERATURA I POMOCE WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

1. System Edukacji PUS i Mini-PUS z dostępnymi zeszytami ćwiczeń, np. „Rusz głową", „Skoncentruj się",

2. „SKONCENTRUJ SIĘ – Zestaw ćwiczeń dla uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych", A. Jurek,

3. „Dyktanda graficzne”, Z. Handzel,
4. „100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi (opartych na analizatorze wzrokowym) oraz wspomagających doskonalenie umiejętności czytania i pisania”, G. Pawlik,
5. „Rusz głową i … figurą”, M. Hinz,
6. „Ćwicz swoją koncentrację! Zabawne zadania dla uczniów szkoły podstawowej”, A. Solms,
7. seria „Kapitan Nauka”, wyd. EDGARD,
8. „Trening koncentracji dla uczniów”, J. Święcicka,
9. „Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi”, A. Forzpańczyk.

Opracowała: Katarzyna Mikoś- pedagog