

Artykuł „Jak rozwijać koncentrację u dziecka”

„Matką wiedzy jest pamięć, matką pamięci – metoda.” *Ajschylos*

KONCENTRACJA to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. 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. 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, 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.

Propozycje ćwiczeń:

• Zabawy wprowadzające sekwencje:

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało);

- jedziemy na wycieczkę: 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.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

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

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

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

Tę zabawę możemy modyfikować, wprowadzając inny początek, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”- pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. ręce na bok, 2 klaśniecia i prosimy żeby dziecko to odtworzyło.

• **Porównywanie (znajdź różnice)** – należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki. Można też bawić się w wyszukiwanie różnic w ciągach cyfr, liter lub słów.

• **Podaj kolejność** - za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.

• **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.
- **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...).
- **Pytania do ilustracji** - pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy by przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.
- **Powtórz rytm** – wyklaskiwanie, wytupywanie rytmu. Rozwija pamięć słuchową.
- **Rymowanki** – nauka krótkich, rymowanych wierszyków.
- **Ogólne ćwiczenia na koncentrację**, takie jak: rysowanie po śladzie, połącz kropki, odwzorowywanie symboli, wycinanki, kolorowanki itp.

O czym jeszcze należy pamiętać:

1. Zapewnij dziecku **stały harmonogram dnia** – pory posiłków, nauki, odpoczynku, snu.
2. **Nie porównuj** wyników pracy dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.
3. **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 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. **Ogranicz czas spędzany przed telewizorem** – dokonuj 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 gramami multimedialnymi, które przywołują uwagę mimowolną dziecka, nie wymagając wysiłku koncentracji uwagi dowolnej.
6. **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. Z czasem zacznijcie planować jego zajęcia (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).
7. **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.

Opracowała: Marta Cygan, psycholog, zespół Akademii Zdrowego Przedszkolaka