



Koncentracja uwagi to umiejętność, którą warto ćwiczyć

Niezbędna w domu, na podwórku, w przedszkolu i w szkole... Niezbędna podczas czynności dnia codziennego, podczas zabawy i podczas wykonywania „poważnych” dziecięcych prac. Niezbędna w życiu dzieci, młodzieży i dorosłych... Co to takiego? Koncentracja uwagi.

Co to właściwie jest?

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka: u małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli przyciągana bez ich woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), natomiast tzw. uwaga kierowana rozwija się później (od ok. 3 roku życia przez wiek przedszkolny i wczesnoszkolny). Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie.

Do czego jej potrzebujemy?

Funkcją koncentracji jest wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązanie problemu czy zrozumienie ważnego zagadnienia. Co za tym idzie, wysoka umiejętność koncentrowania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz logicznego myślenia.

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 itp. Starajmy się ich unikać.

Motywacja i pozytywne nastawienie – warunek konieczny do włożenia wysiłku 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. W zdrowym ciele zdrowy duch... i umiejętności poznawcze!

Sen – kiedy jesteśmy wyspani i wypoczęci, osiągamy lepsze efekty.

Ćwiczenia – koncentrację można usprawniać dzięki odpowiednim ćwiczeniom.

Umiejętność, którą można ćwiczyć

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi, skierowania jej na określony bodziec i utrzymywanie jej w czasie. Następuje ona pod wpływem świadomego i ukierunkowanego działania człowieka. Oznacza to, że umiejętność koncentracji daje się trenować i usprawniać, czyli można nauczyć się „kierować” swoją uwagą przez odpowiednie ćwiczenia. Warto takie ćwiczenia wpleść w rytm dnia codziennego i powtarzać je w miarę regularnie. Zadania powinny być ciekawe i urozmaicone. Mogą mieć charakter zarówno ćwiczeń fizycznych, jak i umysłowych.

Ćwiczenia usprawniające koncentrację uwagi możemy rozpocząć już u kilkumiesięcznego malca. Przykłady ćwiczeń

Dla niemowląt i dzieci do 3 lat

- 1)** Pokazujemy dziecku karty lub książeczki kontrastowe (najlepiej w odległości około 25–30 cm od twarzy), aby starało się skupić swój wzrok na obrazku.
- 2)** Bawimy się z dzieckiem pacynką (tu również kolory kontrastowe lepiej się sprawdzą). Jeśli np. biały miś będzie miał czarne oczka i czerwony nosek, dziecku łatwiej będzie skupić uwagę. Możemy wolno przesuwając pacynkę nad główką leżącego dziecka, od lewej strony do prawej (i odwrotnie), aby maluch wodził wzrokiem za punktem i starał się obracać główkę.
- 3)** Zabawy z grzechotkami, dzwoneczkami i innymi instrumentami. Zachęcamy dziecko do złapania przedmiotu.
- 4)** Kładziemy dziecko na brzuszku i umieszczamy przed nim zabawkę (w kolorze czerwonym lub żółtym, dodatkowym atutem będzie, jeśli zabawka będzie wydawać dźwięki). Zachęcamy, aby wyciągnęło po nią rączkę.
- 5)** Wszelkiego rodzaju zabawy sorterami kształtów i kolorów. Sprawdzają się zarówno te kupione w sklepach z zabawkami, jak również stworzone przez nas samych.
- 6)** Układanie wieży z: kubeczków, drewnianych klocków, małych poduszek itp.
- 7)** Wrzucanie chrupek do butelki. Przygotujemy przeźroczystą butelkę po napoju oraz różne rodzaje chrupków śniadaniowych. Zadaniem dziecka jest wrzucanie ich pojedynczo do butelki. Dla starszych dzieci możemy również użyć odwróconego durszlaka, do którego dziecko wkłada makaron spaghetti.
- 8)** Nawlekanie. Przygotujemy cztery sznurowadła w podstawowych kolorach oraz makaron z dużymi otworami (najlepiej również kolorowy). Pokazujemy dziecku, jak nawlekać. Próbuje nauki sekwencji, najpierw na przemian dwa kolory, później możemy wydłużać wzór w zależności od wieku dziecka. Możemy również uczyć dziecko naprzemienności w

zabawie „teraz ty, a teraz ja”.

9) Układanie puzzli.

Dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

1) Rysowanie przez kalkę, by jak najdokładniej odtworzyć postać lub cały rysunek. Następnym etapem może być dokładne zamalowywanie poszczególnych elementów obrazka.

2) Skupianie uwagi na jednym punkcie. Rysujemy na kartce czarną kropkę o średnicy 3–5 cm. Dziecko wpatruje się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu. Stopniowo wydłużamy dziecku czas koncentracji na rysunku. Dziecko w wieku przedszkolnym utrzymuje skupienie maksymalnie ok. 30 sekund.

3) 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 usłyszanego instrukcji słownej.

4) Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębna lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.

5) 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).

6) Znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zastaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.

7) Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).

8) Labirynty – nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie. Dobrym pomysłem jest również plastikowa kula zawierająca labirynt, który należy pokonać metalową kuleczką.

9) Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.

Autor tekstu: Marta Wysocka-Jóźwiak