

Jak ćwiczyć koncentrację uwagi u dziecka?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Do około trzeciego roku życia u dzieci występuje tzw. uwaga mimowolna, wywoływana przez dźwięki, kolory, ruch. W późniejszym czasie pojawia się uwaga dowolna umożliwiająca zrozumienie poleceń i ich wykonywanie. U dzieci trzyletnich koncentracja uwagi może trwać od 5 do 15 minut, u czterolatków do 20 minut, u pięciolatek i sześciolatek nawet do 40 minut. Jest to możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, gdy dziecko samoczynnie podejmuje działalność i jest nią bardzo zainteresowane. Jeżeli czynność jest dziecku narzucona przez dorosłego, to czas koncentracji jest o połowę krótszy.

Pierwszym warunkiem, który może wpływać korzystnie na kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi, jest odżywianie, a dokładnie dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodczyce, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.

Drugim ważnym aspektem jest aktywność fizyczna. Nie każde dziecko ma być sportowcem, ale każde musi przebywać na powietrzu, bawić się, ćwiczyć i pokonywać naturalne przeszkody. Najprostsza gimnastyka, zawsze przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i dlatego korzystnie wpływa na wykonywanie zadań i czynności wymagających skupienia uwagi.

Trzecim elementem wpływającym na lepszą koncentrację jest sen, ale regularny sen, o stałych porach. To dzięki niemu następuje regeneracja sił.

Czwartym jest dbałość o otoczenie. Podczas zajęć, ćwiczeń, odrabiania lekcji, wykonywania różnych czynności należy unikać na biurku lub w innym miejscu pracy niepotrzebnych rzeczy, które mogą przyczyniać się do rozpraszania uwagi.

Kolejnym elementem jest ograniczenie bodźców przyczyniających się do zaburzania koncentracji, takich jak głośna muzyka, telewizor, radio, tablet, telefon.

Ostatnim, równie ważnym, jest właściwe oświetlenie i optymalna temperatura.

Warto również pamiętać, że podczas zajęć należy robić przerwy i ograniczać czas spędzany w ciągu dnia przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu. Korzystanie z tych urządzeń sprawia, że zaczynamy być mniej uważni w czasie innych czynności.

Zabawy dla dzieci w wieku do dwóch lat

Obrazki kontrastowe.

Zadaniem dziecka jest początkowo samo skupienie się na obrazku, później wodzenie za nim wzrokiem. Tę rolę może pełnić maskotka czy grzechotka.

Sortery.

Dopasowywanie elementów do odpowiednich otworów. Świetnie sprawdzają się zarówno te kupione w sklepie, jak i zrobione samodzielnie. Nie zawsze muszą być to różnorodne kształty, równie dobrze możemy samodzielnie naciąć pudełko, do którego dziecko musi wrzucać guziki lub patyczki.

Budowanie wieży.

Budować można dosłownie ze wszystkiego! Klocki, kubeczki, książki... Uważne położenie jednego przedmiotu na drugim wymaga skupienia.

Nawlekanie.

Makaron lub koraliki większych rozmiarów można nawlekać na sznurek lub w początkowym etapie na sztywny patyczek.

Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym

Zapamiętywanie słów.

Powtarzanie po nauczycielu ciągu słów, np. kot, drzewo, dom. Im starsze dziecko, tym więcej słów należy zaproponować do powtórzenia.

Rysowanie w powietrzu.

Rysowanie różnych przedmiotów, obiektów (np. domek, gwiazdka) lub figur geometrycznych prawą ręką, lewą ręką i splecionymi dłońmi.

Wskazywanie części ciała.

Dorosły wymienia nazwy części ciała i wskazuje na nie. Dziecko słucha, patrzy i robi to samo. Następnie nauczyciel lub rodzic co innego mówi i co innego pokazuje, a zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi dorosły.

Rymowanki.

Zapamiętywanie krótkich wierszyków, rymowanek i wyliczanek urozmaiconych różnymi gestami.

Układanie według wzoru.

Nauczyciel lub rodzic układa z mozaiki geometrycznej lub koralików wzór, a dzieci wiernie go odwzorowują. Można też zachęcić dziecko do zapamiętania wzoru i odtworzenia go z pamięci (natomiast wzór zostaje zakryty).

Bazgroły.

Rysowanie jednocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na kartce papieru (w lustrzanym odbiciu). Do takiego rysowania świetnie nadają się symetryczne obrazki, np. koło, motyl, choinka.

Uważne słuchanie.

Dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione wcześniej słowo, np. dom.

Masażyki.

Prowadzący „rysuje” na plecach dziecka figury geometryczne, litery lub cyfry, a jego zadaniem jest powiedzenie, co dorosły narysował, lub narysowanie tego samego na kartce.

Memory.

Odnajdywanie par takich samych obrazków lub obrazków pasujących do siebie (np. kot – kłębek wełny, pies – buda, wiaderko – łopatka, kubeczek – łyżeczka). • Różnice. Szukanie różnic pomiędzy dwoma obrazkami. Im starsze dziecko, tym więcej szczegółów do odszukania i tym bardziej skomplikowany obrazek.

Popatrz, zapamiętaj i powiedz.

Dziecko ma przed sobą obrazek, na który patrzy przez minutę, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zakrywa obrazek i ma opowiedzieć jego treść ze wszystkimi szczegółami.

Co narysowałeś?

Dziecko otrzymuje wypunktowaną kartkę (punkty są ponumerowane). Jego zadaniem jest stworzenie rysunku poprzez połączenie punktów.

Labirynt.

Dziecko otrzymuje kartkę z narysowanym labiryntem. Przed wejściem do labiryntu jest narysowana myszka (lub inna postać), a w jego środku ziarenko. Zadaniem dziecka jest zaprowadzenie myszki do ziarenka poprzez rysowanie trasy tak, aby myszka nie uderzyła się w ściany labiryntu. Inny wariant tego samego ćwiczenia to samodzielne rysowanie labiryntów.

Gra towarzyska „Bierki”.

Jedno z dzieci rozsypuje bierki na stole. Następnie rozpoczyna się pojedyncze zbieranie patyczków przez poszczególnych graczy tak, aby nie poruszyć pozostałych. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów.

Przerysuj rysunek.

Dziecko ma przed sobą rysunek (stopień skomplikowania zależy od indywidualnych możliwości). Jego zadaniem jest jak najdokładniej przerysować ten obrazek na swojej kartce. Następnie wspólnie z dorosłym sprawdza, co umknęło jego uwadze.

Odszukaj podaną literę.

Dziecko ma przed sobą krótki tekst. Jego zadaniem jest odnaleźć w nim wszystkie wielkie i małe litery odpowiadające wybranej głosce. Może je podkreślić lub otoczyć pętelką, a następnie przeliczyć, ile ich jest w tekście.

Której zabawki brakuje?

Dorosły kładzie przed dzieckiem w jednej linii kilka przedmiotów. Daje mu chwilę na dokładne przyjrzenie się. Teraz zasłania dziecku oczy, a następnie zabiera jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka

jest odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Zabawę warto zacząć od trzech–czterech przedmiotów, stopniowo zwiększając ich liczbę.

Co masz w ręce?

Dorośli zastania dziecku oczy i daje do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot, np. drewniany klocek.

Koncentracja uwagi umożliwia efektywne przyswajanie wiedzy i wpływa skutecznie na rozwiązywanie problemów, również tych, które pojawiają się w codziennym życiu. Niestety współczesna codzienność obfituje w elektroniczne gadżety i zabawki, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka zbędnymi, nadmiernymi bodźcami. Chcąc mieć pewność, że dziecko poradzi sobie w szkole i będzie osiągać wyniki w nauce adekwatne do swoich faktycznych możliwości, warto poprawiać i ćwiczyć jego koncentrację oraz uwagę. Niewątpliwie zaprocentuje to w przyszłości i ułatwi małemu uczniowi naukę w szkole.

Więcej gotowych propozycji ćwiczeń znajdą Państwo pod poniższymi linkami:

[Ćwiczenia na koncentrację dla 3-latków | Grupa Wydawnicza Harmonia](#)

[Ćwiczenia na koncentrację dla 4-latków | Grupa Wydawnicza Harmonia](#)

[Ćwiczenia na koncentrację dla 5-latków | Grupa Wydawnicza Harmonia](#)

[Ćwiczenia na koncentrację dla 6-latków | Grupa Wydawnicza Harmonia](#)

[Karty pracy na koncentrację. Edukacja przedszkolna | Grupa Wydawnicza Harmonia](#)

https://eduzabawy.com/karty_pracy/

Katarzyna Jach

Pedagog specjalny