

Koncentracja uwagi to umiejętność, którą można ćwiczyć cz.1

Obserwuje się, że coraz więcej dzieci wykazuje trudności w skupieniu uwagi. Czasem rozprasza je dosłownie wszystko, bardzo szybko zmieniają swoją aktywność z jednej na drugą, przerywają rozpoczęte czynności i ich nie kończą, zapominają co było przed chwilą lub „bujają w obłokach”

Koncentracja uwagi polega na skupianiu i utrzymywaniu uwagi na ściśle określonych zadaniach. Potrzebujemy jej, by świadomie i z powodzeniem realizować nasze cele oraz sprawnie funkcjonować w otaczającej nas rzeczywistości. Warto wiedzieć, że umiejętność ta rozwija się wraz z wiekiem. Dopiero przedszkolaki zyskują możliwość świadomego kierowania swojej uwagi, czyli dostrzegania tego, co jest dla nich ważne w danym momencie i skupiania się na wybranych czynnościach. Aby usprawnić koncentrację uwagi warto przypomnieć kilka zabaw, które pomogą naszemu dziecku w doskonaleniu tej umiejętności.

Puzzle



Na początku wybierzmy łatwe układanki, aby dziecko nie zraziło się na wstępie. Stopniowo z czasem zwiększamy poziom trudności. Warto, aby były to tradycyjne puzzle, a nie układanki w komputerze czy telefonie. Przy trudnościach pomagajmy dziecku, aby mogło zobaczyć efekt końcowy. Dodatkową zabawą, ale i nagrodą, za trud włożony w wykonanie zadania może być podklejenie puzzli i zrobienie z nich obrazu, który pozostanie w widocznym miejscu naszego domu.

Co się zmieniło ?

Prosimy dziecko, aby na chwilę wyszło z pomieszczenia. W tym czasie przestawiamy, zmieniamy lub chowamy przedmioty. Początkowo zacznijmy od 3- 4 zmian i stopniowo wprowadzajmy więcej zmian. Gdy dziecko ponownie wejdzie do pokoju, jego zadaniem będzie odgadnięcie, co się zmieniło. Potem warto dokonać zamiany ról.



Rozpoznawanie dźwięków



Zabawa polega na puszczeniu różnych nagrań i proszeniu dziecka o odgadnięcie co na nich słychać. Wygrywa osoba, która rozpozna większą ilość dźwięków! Gotowe propozycje nagrań można znaleźć na Youtube np.

<https://www.youtube.com/watch?v=JwbMnvfN2y8>

<https://www.youtube.com/watch?v=hNSYN4ZHMOU>

<https://www.youtube.com/watch?v=tdOfLb9pjSM>

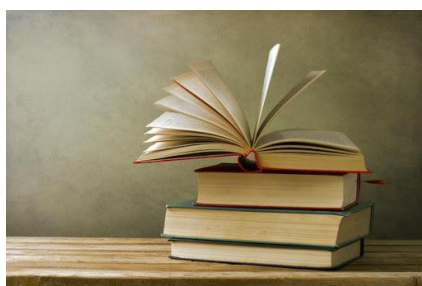
<https://www.youtube.com/watch?v=Ahp8oBOvu2M>

Labirynty



Ćwiczeniem na skupienie uwagi będzie nie tylko przechodzenie skomplikowanych tuneli, ale również ich rysowanie. Labirynty można pokonywać na papierze, piasku, rozsypanej mace itp. Można je przechodzić kreśląc drogę pisakiem, czy też turlając małą kulkę. Pomysłów jest wiele i zależą one od rodziców i dzieci.

Głośne czytanie



Nawet jeśli Twoje dziecko chodzi już do szkoły podstawowej i samo czyta, wysłuchiwanie tekstu czytanego będzie świetnym treningiem koncentracji uwagi. Czytamy tekst fragmentami i zadajemy pytania –zagadki do tekstu. Niech te zagadki będą z czasem coraz bardziej dociekliwe i szczegółowe. Zawsze proponujemy zmianę ról.

Życzę dobrej zabawy ☺

Opracowała Małgorzata Skorupińska