

Koncentracja uwagi

Koncentracja to zjawisko polegające na skupieniu, ześrodkowaniu uwagi (w domyśle świadomości), skierowaniu jej na określoną myśl, przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko i utrzymywaniu w czasie. (źródło: <https://pl.wikipedia.org>)

"W zakresie trudności z koncentracją uwagi można podzielić dzieci na dwa typy:

- typ pasywny – mogą być apatyczne, zamyślane, znużone, szybko się męczyc, pracować wolno i popełniać przy tym mnóstwo błędów, charakterystyczne jest dla nich tzw. „bujanie w obłokach” i „myślenie o niebieskich migdałach”,
- typ aktywno-impulsywny – będą wykonywać obowiązki szkolne szybko, ale chaotycznie, bez zastanowienia nad treścią, niestarannie i pobieżnie, bez zaangażowania dostatecznego poziomu uwagi, robić częste przerwy, ale mogą wykazywać wytrwałość podczas zabaw i czynności dowolnych.

Przyczyny trudności w koncentracji (szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych):

- słaba motywacja do wysiłku, niskie aspiracje
- brak wdrożenia do rozwijania umiejętności wytrwałej pracy, pokonywania trudności
- małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania
- niski poziom uzdolnień
- zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych
- mikrouszkodzenia CUN w wyniku powikłań okołoporodowych
- niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole.

Czynniki pomagające w utrzymaniu prawidłowej koncentracji:

A. Odpowiednia fizjologia ciała.

B. Postawa, czyli nastawienie umysłu.

C. Środowisko, w którym się człowiek znajduje.

D. Ćwiczenia, które zwiększają poziom koncentracji. "

("Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela" , Samorządowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach)

Przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi.

Proponowane poniżej ćwiczenia, gry i zabawy wpływają korzystnie na rozwój sfery intelektualnej, emocjonalnej i społecznej dziecka, ćwiczą grafomotorykę, mają też zasadnicze znaczenie w rozwoju jego koncentracji:

- składanie obrazka z części wg wzoru i bez wzoru
- układanie patyczaków na wzorze, wg wzoru, bez wzoru
- odtwarzanie prostych rytmów
- obrysowywanie figur geometrycznych, zamalowywanie figur geometrycznych
- łączenie punktów tworzących figurę - układanki geometryczne, płaskie wg wzoru (mozaiki)
- zapamiętywanie kolejności prezentowanych obrazków
- naśladowanie sekwencji ruchów
- odszukiwanie w zestawie obrazków demonstrowanych w określonej kolejności
- odtwarzanie układów figur geometrycznych
- zapamiętywanie i odtwarzanie listy eksponowanych przedmiotów
- wskazywanie brakujących przedmiotów wcześniej eksponowanych
- dobieranie par jednakowych obrazków spośród wielu
- odwzorowywanie prostych szlaczek z elementami literowymi
- kalkowanie szlaczek
- wyszukiwanie ze zbioru różnych figur dwóch takich samych (np. gra „Memory”)
- porównywanie obrazków
- wyszukiwanie różnic i podobieństw

- dorysowywanie brakujących elementów w obrazku
 - wyszukiwanie detali w ilustracjach
 - sytuowanie przedmiotów względem innego, np. „połóż klocek na stole, pod krzesłem, na krześle”, itp.
 - wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb.
- ("Koncentracja uwagi. Niezbędnik nauczyciela" , Samorządowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego i Doskonalenia Nauczycieli w Kielcach)

Linki do stron z przykładowymi ćwiczeniami na koncentrację uwagi:

<http://brainmax.pl/gry/>

<https://www.superkid.pl/koncentracja-uwagi-cwiczenia>

<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/cwiczenia-na-koncentracje,67475.html>

Niestety nie wszystkie zadania z wyżej wymienionych stron są dostępne dla wszystkich, konieczne jest wykupienie abonamentu, ale potraktujcie te strony jako inspirację. Poniżej przedstawiam pomysły na zabawy bez użycia komputera :)

Można samodzielnie wykonać z dzieckiem pomoce do zabaw na koncentrację uwagi, wykorzystać do zabaw rzeczy, które pewnie mamy w domu, np.:

- stworzyć grę typu "Memory"(wyciąć równej wielkości kwadraty z białej kartki. Każdy członek rodziny rysuje 5 par obrazków i gra gotowa)
- domowe puzzle (Dziecko rysuje obrazek na kartce. Wykonana pracę tniemy na mniejsze kawałki.)
- wykonując grę planszową dziecko ćwiczy motorykę małą kolorując, rysując, obrysowując kontury,
- można szukać określonych kształtów w otoczeniu dziecka, np. co w domu jest w kształcie trójkąta, kwadratu, koła itp.
- wytnijcie z dzieckiem kolorowe figury geometryczne (lub wytnijcie figury z białego papieru i kolorujcie), układajcie je w sekwencje, zapamiętujcie, odwzorowujcie
- nawlekanie koralików (makaronu) na nitkę (tworzenie biżuterii lub układanie sekwencji kolorowych koralików lub kształtów do powtórzenia przez drugą osobę)
- wycinanie po linii
- słuchanie lub czytanie bajek i odpowiadanie na pytania, zabawa prawda-fałsz
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, malowanie pędzelkiem na szkle (np. ozdabianie słoików)
- zabawy "Głuchy telefon" lub "Ciepło- zimno"
- rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce
- z zamkniętymi oczami opisz jak najdokładniej, jak są ubrani domownicy
- siedząc wygodnie, wybierz sobie dowolny, mało skomplikowany przedmiot, znajdujący się w twoim polu widzenia, np.: klamka, kontakt, guzik. Przez 4-5 minut koncentruj się na wpatrywaniu się w niego, jednocześnie odsuwając wszystkie napływające myśli dotyczące np. koloru, kształtu, funkcji przedmiotu. Staraj się w tym czasie nie myśleć o niczym, tylko uważnie wpatrywać w wybrany przedmiot
- na kartce rysujemy samodzielnie labirynt.

Starsi uczniowie mogą przygotować gry dla młodszych kolegów, przynieść je po kwarantannie do szkoły (do mnie). Najlepsze gry nagrodzę.

Życzę dużo zdrowia i miłej zabawy
Izabela Zajdowicz- pedagog szkolny