

## KONCENTRACJA UWAGI

Przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwag, które może wykonać z dzieckiem rodzic/opiekun to:

- LAMPA, NOS, PODŁOGA – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy);
- CZYTANIE OPOWIADANIA – dorosły czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „rycerz”) kłaśnięciem;
- WYSTUKIWANIE RYTMU – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie;
- DRUKARKA – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce; SZCZEGÓŁY – wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami; LABIRYNTY;
- PLAN WYDARZEŃ – słuchanie tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń;
- GŁUCHY TELEFON;
- GRY PLANSZOWE I UKŁADANKI – np. puzzle, bierki, mozaika, Memo, itp.

Gry i zabawy dają wspaniałą możliwość poprawy umiejętności koncentracji u dziecka. Każda zabawa rozwija wytrwałość dziecka, o ile stosuje się ono do reguł i nie rezygnuje przedwcześnie. Może to być zarówno gra towarzyska (np. chińczyk), jak i konstrukcyjna (klocki lego). Zadbajmy, by zabawa nie była zbyt trudna i nie trwała zbyt długo.

Podczas zabawy dziecko może się nauczyć:

- czekania na swoją kolejkę (kontrolowania zachowań impulsywnych i czekania na zaspokojenie potrzeby);
- obserwacji przebiegu gry i dostosowywania do niego swojego postępowania;
- wytrwałości tzn. dotrwania aż do zakończenia gry, nawet wtedy, gdy jej przebieg nie jest dla dziecka pomyślny;
- radzenie sobie z frustracjami;
- dostosowywania się do obowiązujących reguł gry.

Poniżej przykładowe zabawy do wykorzystania w domu, rozwijające pamięć i poszczególne cechy uwagi u dzieci. • zakres uwagi (pojemność); • natężenie (głębia, wnikliwość); • podzielność (jednoczesne skupianie się na kilku obiektach); • przerzutność (zmiana działania); • koncentracja (trwałość, czas skupiania uwagi);

**Jak wyglądam?** Dziecko i dorosły siadają plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje najdokładniej, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze). Potem odwracają się i sprawdzają, jak im poszło. (ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny dla koncentracji uwagi).

**Gabinet luster** Jedna osoba wychodzi z pokoju. Reszta wybiera „lidera”, który będzie dyktował bardzo dyskretnie gesty i ruchy, które cała reszta musi powtarzać. Zadaniem osoby wybranej jest odgadnięcie, kto jest liderem. (zabawa kształci spostrzegawczość, panowanie nad emocjami).

**Salatka owocowa** Dzieci/ dorośli dzielą się na grupy: jabłko, banan, kiwi, gruszka. Na sygnał osoby prowadzącej te same owoce zamieniają się miejscami. Nikt nie może pozostać na „starym miejscu. (spostrzegawczość i refleks, a tym samym wzmacnianie koncentracji).

**Moje ciało** Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia, co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej. (koncentracja).

**Kłaśnij, gdy...** Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa. Możemy też przypisać szeregowi słów określone działania, np.: lampa – kłaśnięcie, stół – tupnięcie itd. (rozwijanie pojemności i koncentracji).

**Kot w worku** Dziecko losuje przedmioty z worka. Nie wyciągają ich tylko opisuje ich wygląd. Pozostali muszą odgadnąć, o czym jest mowa. (ćwiczenie natężenia uwagi przez dziecko losujące, koncentracji i trwałości u odgadujących).

**Co to za przedmiot** Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. (przerzutność uwagi).

**Co się zmieniło** Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Następnie zasłaniamy dziecku oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odgadnięcie, który przedmiot został zabrany. Liczba przedmiotów wykorzystanych w zabawie będzie uzależniona od wieku i rozwoju dziecka. Zaczynamy od 3–4, stopniowo zwiększając ich liczbę. Inny wariant zabawy to zamiana miejsc ułożenia przedmiotów, dołożenie przedmiotu. (ćwiczenie trwałości pamięci, koncentracji).

**Co widziałeś** Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku. (kształcenie trwałości pamięci, koncentracji).

**Co słyszałeś** Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”. Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. (rozwijanie pojemności, trwałości i koncentracji uwagi).

**Wyczaruj z kółek** Uczestnicy dostają kartki z narysowanymi kółkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek (na czas – kończymy rysowanie, gdy pierwsza osoba zakończy zadanie). Potem omawiamy obrazki.

**Czarna kropka** Dziecko rysuje na kartce czarną kropkę o średnicy 2-3 cm a następnie 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.

**Tik – tak**Rodziec prosi, by dzieci przez określony czas (rozpoczynamy od 10 sekund) śledziły ruch wskazówki sekundnika. (koncentracja).

**Bile - wizualizacja**Rodziec mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz: Wyobraź sobie żółtą bilę... Po jej lewej stronie umieść niebieską, a po prawej czerwoną... Między żółtą a niebieską umieść fioletową... Na prawo od czerwonej pomarańczową... Zadaniem dziecka jest odtworzenie kolejności bil od lewej i od prawej strony. Zamiast bil można zapamiętywać przedmioty łatwe do zwizualizowania, np. gitara, dzbanek, koń, samochód, lalka i inne. Zacznijmy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększajmy ilość bil bądź przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli elementy (bile, przedmioty) w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu. Ważne, żeby nie zacząć od zbyt trudnego zadania, gdyż łatwo w ten sposób zniechęcić dziecko do pracy. (rozwijanie pojemności pamięci i koncentracji uwagi).

**Mucha** Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco: Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA! Jeśli dzieci nie mają problemu z wykonywaniem ćwiczenia kiedy patrzą na kwadrat, mogą następnie śledzić ruchy muchy w pamięci – z zamkniętymi oczami. (ćwiczenie koncentracji uwagi).

**Rymowanki i rysowane wierszyki** Nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów. Rysowanie na podstawie słuchanego wierszyka. (koncentracja, pamięć).

**Rysowane wzory** Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy. (ćwiczenie koncentracji uwagi).

**Mandala** Prowadzący prosi dziecko, by wpatrywało się przez dwie – cztery minuty w środek mandali, co poprawi koncentrację i samopoczucie. Zdolność koncentracji poprawia też kolorowanie mandali. Praca ta daje dzieciom dużo radości, jest czymś więcej niż malowaniem jeszcze jednej kolorowanki. Dzieci, pracując, osiągają skupienie i spokój. Najlepiej rozpocząć pracę z mandalą od brzegów koła i potem kierować się do jej środka.

**Pociąg wyrazowy** „Jadę na wycieczkę pociągiem i w mojej walizce mam...” Każda osoba powtarza opowiedzianą już historię i dodaje coś od siebie. Najlepiej wyrazi z liczebnikami np. cztery rowery, trzy pchły itp. lub przymiotnikami np. wesołe misie, różowe żyrafy. (zabawa rozwija pojemność uwagi)

**Sekwencje** Zapamiętywanie kolejności podawanych cyfr, wyrazów, zadań. Zabawa w „głuchy telefon”. (ćwiczenie pojemności pamięci, wzmacnianie koncentracji).

**Dźwięki z otoczenia** Dziecko zamyka oczy. Dajemy polecenie, aby skoncentrowało się na dochodzących dźwiękach 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? Inny wariant – w ustalonej kolejności wytwarzamy różne dźwięki. Dziecko ma zapamiętać i podać w kolejności co słyszało. (pamięć, koncentracja).

**O czym mówię** Układamy przed dzieckiem obrazki z przedmiotami codziennego użytku oraz z otoczenia znanego dziecku. Następnie oddalamy się od niego i szeptem opowiadamy o danym przedmiocie. Zadaniem dziecka jest unieść do góry ten obrazek, o którym mu opowiadamy. (rozwijanie natężenia uwagi, koncentracji).

**Od kogo piłka?** Dzieci podają sobie piłkę. Kolejne osoby muszą się przedstawić i wymienić kolejno kto od kogo dostał piłkę wcześniej ... np. Mam na imię Ania i dostałam piłkę od Zosi, która dostała piłkę od Krzysia, który dostał piłkę od..... itd. Kolejne osoby wymieniają coraz więcej osób. (pojemność uwagi, koncentracja).

**Piłka w prawo, piłka w lewo** Dzieci/ dorośli podają sobie piłkę w kole przy muzyce. Na cisze w muzyce lub określony sygnał piłka zmienia kierunek ruchu zgodnie z poleceniem rodzica np. piłka w prawo, piłka w lewo. (koncentracja).

**Przekorne dzieci** Zadaniem dzieci jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje nauczyciel np. rodzic robi dwa kroki w lewo- dzieci dwa kroki w prawo; rodzic podskakuje- dzieci kucają itp. (koncentracja).

**Kłaśnij, tupnij...** Rodzic wraz z dziećmi przyporządkowuje wybranym znakom (np. figury geometryczne, kolory, owoce itp.) określony ruch. Następnie układa z nich wzór, wskazuje kolejne znaki a dzieci pokazują odpowiadający im ruch. (pojemność uwagi, koncentracja).

„**Tańcowała igła z nitką**” Dziecko otrzymują emblematy igły i nitki. Rodzic recytuje wiersz. Zadaniem dziecka jest podniesienie emblematu w momencie usłyszenia jego nazwy w wierszu. (koncentracja).

**Nawlekamy** Dziecko nawlekają kolorowe kółeczka na sznurek wg. wzoru zawieszonego na tablicy. W momencie gdy usłyszą muzykę zostawia tę czynność i powtarzają ruchy za rodzicem- wyklaskują rytm piosenki. Na przerwę w muzyce wraca do nawlekania kółeczek wg wzoru itd. (przerzutność uwagi)

**Postawa** Dziecko chodzi po pokoju przy muzyce. Na umówiony sygnał, np. pauza w muzyce, rodzic pokazuje kartkę z narysowanym schematycznie ludzikiem w określonej pozycji. Zadaniem dziecka jest stanąć identycznie jak na obrazku. (przerzutność uwagi, koncentracja).

**Ja stolik** Osoba prowadząca wybiera dziecko, które „zamienia się” w np. stolik. Pozostałe osoby zadają mu kolejno pytania dotyczące jego cech. Np. Czy jesteś mały ?Jakiego jesteś koloru?. Wybrane dziecko odpowiada na pytanie np. Ja stolik jestem duży. Kolejne osoby zadają pytania a wybrane dziecko powtarza wszystkie poprzednie odpowiedzi zaczynając od tej która była pierwsza np. ja stolik, jestem duży, jestem koloru zielonego, stoję w pokoju, ...itd. (pojemność uwagi, koncentracja).

**Bystre oczko** WERSJA 1- Rodzic prezentuje dzieciom określony wzór- kształty, kolory, zwierzęta itp. Zadaniem dziecka jest zapamiętać kolejność znaków we wzorze a następnie odtworzyć wzór z pamięci na kartce. WERSJA 2- Rodzic prezentuje dzieciom określony wzór. Dziecko ma przed sobą kilka podobnych wzorów, w tym jeden właściwy. Zadaniem dziecka jest odnalezienie wzoru prezentowanego przez rodzica. (koncentracja).

**Narysuj to co widziałeś** WERSJA 1- Rodzic pokazuje dziecku obrazek, następnie zasłania go. Zadaniem dziecka jest zapamiętanie jak najwięcej szczegółów z obrazka i namalowanie ich na swojej kartce. WERSJA 2- Rodzic czyta dziecku kilka słów, następnie dziecko rysuje usłyszane słowa na kartce. (pojemność uwagi, koncentracja).

**Szlaczki** Dziecko z rodzicem bawią się kartką (A5)- poruszają nią i chwytają w określony sposób. Na koniec składają kartkę 2 razy na pół- tak aby po jej rozłożeniu kartka była podzielona na 4 prostokąty. Następnie według instrukcji rodzica np. w prawym górnym rogu rysujemy kropkę... podobnie z resztą prostokątów.

Rodzic zaczyna rysować określony wzór w dowolnym prostokącie. Dziecko powtarza za rodzicem. Po narysowaniu wszystkich wzorów, wracamy do poprzednich i rysujemy już na gotowym wzorze. (koncentracja).

**Plama** Dziecko rysuje dowolne kształty oburącz na dużej kartce papieru, w tle muzyka. Następnie rodzic recytuje wiersz. Dzieci obrysowują wybrany kształt na kartce. Kolejno dorysowują do tego kształtu uszy, oczy i ogon. (koncentracja) „**Plama**” Co za plama, co za plama ! To jest plama niesłychana ! Jak jej dorysujemy uszy, Zaraz sama się poruszy. Jak jej dorysujemy oczy, zaraz z kartki mi wyskoczy. Jak jej dorysuję ogon pójdzie za mną lub za tobą. O! Już idzie! Parska, chrząka i na plamę nie wygląda... Uciec ? Nie ! Tym się nie splamię ! Ale się poskarżę mamie ! Na to mówi moja mama Bać się plamy ? Co za Plama !.

Opracowała:

**Monika Kacprzyk - pedagog**

Poradnia

Psychologiczno- Pedagogiczna

w Lubinie