

## "JAK ZAPOBIEGAĆ PROBLEMOM Z KONCENTRACJĄ UWAGI U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM"

W dzisiejszym zabieganym świecie, problemy z koncentracją uwagi są bardzo częste. Ze wszystkich stron jesteśmy bombardowani bodźcami, które nie sprzyjają koncentracji. Szczególne trudności w tym względzie mają dzieci podejmujące edukację w przedszkolu.

Charakterystyczna dla dzieci w wieku przedszkolnym jest uwaga mimowolna, która skupia się na silnych bodźcach zewnętrznych. Zajęcia dla dzieci w przedszkolu powinny być możliwie atrakcyjne, ponieważ ich uwaga nie jest, ani trwała, ani podzielna. Kilkulatnie dzieci szybko się nudzą, zmieniają przedmioty zainteresowania, porzucają jedną czynność, by zaraz zająć się czymś innym. U starszych przedszkolaków (6 letnich) kształtuje się uwaga dowolna, podtrzymywana siłą woli. Dzieci potrafią skupić się na dłuższych zajęciach, potrafią dotrwać do końca spaceru, przedstawienia.

Oczywiście umiejętność skupienia uwagi na dłuższy czas nie zależy tylko od wieku dziecka, ale i od indywidualnych cech charakteru, temperamentu. Zburzenia koncentracji uwagi mogą mieć różną formę: zniechęcenia, znużenia, wolnego tempa pracy lub odwrotnie nieuwważnego, zbyt szybkiego działania. Przyczyny takich problemów mogą być zdrowotne (ADHD, brak magnezu), społeczne (zła sytuacja rodzinna), czy emocjonalne (dziecko nie wieży we własne siły). Rolą opiekuna jest pomóc dziecku przezwyciężyć te trudności, których zaniedbanie prowadzić może do kłopotów w nauce, zaburzenia procesu uczenia się.

Warto pracować z dzieckiem i ćwiczyć umiejętność koncentracji uwagi, która przydaje się w procesie uczenia się, ale i w dorosłym życiu. Dzieci najlepiej zapamiętują treści podczas zabawy, własnej aktywności, która wymaga skupienia. Procesowi kształtowania uwagi dowolnej sprzyjają zadania stawiane przed dzieckiem do wykonania, polecenia nauczyciela, czy rodzica. Pamiętajmy, że każde takie działanie dziecka, wykonanie zadania należy pochwalić, dostrzec. Podczas treningu koncentracji uwagi należy ograniczyć bodźce zewnętrzne, wyłączyć telewizor, muzykę, ograniczyć ilość zabawek. Zbyt dużo zabawek utrudnia dziecku skupienie się, powoduje rozkojarzenie i zmęczenie. Dzieci powinny mieć zapewniony stały harmonogram dnia: posiłki, nauka, odpoczynek o ustalonej porze, jasno wytyczone granice, określone obowiązki.

Słuchajmy, co dziecko ma nam do powiedzenia, co dobrego i złego się dziś wydarzyło. Utrzymujmy kontakt wzrokowy z dzieckiem, aby wiedziało, że jest dla nas

ważne. Wspólne zabawy i gry z dzieckiem również zachęcają i angażują je do dłuższej zabawy. Uczą cierpliwości, wytrwałości, radzenia sobie z porażkami. Dajmy dziecku czas na dokończenie rysunku, zaplanowanej zabawy. Pozwólmy, by mogło się skoncentrować, osiągnąć zamierzony cel.

### **Ćwiczenia wspomagające umiejętność koncentracji uwagi:**

**NAWLEKANKI** - ćwiczenie koncentracji, jak również małej motoryki – można nawlekać koraliki, guziczki, sznurek, drucik.

**PRZEWLEKANKI** - ćwiczenie rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową: przewlekanie przez dziurki w wieczku tekturowego pudełka sznurka, wstążek, drucików kreatywnych. Można wykorzystać w tej zabawie sprzęty domowe: tackę do grillowania czy durszlak,

**CZEGO BRAKUJE?** - układamy kilka przedmiotów, pozwalamy dziecku przez chwilę się przyglądać, następnie prosimy, by dziecko zamknęło oczy i zabieramy jeden przedmiot. Dziecko odgaduje czego brakuje (stopniowo zwiększamy liczbę przedmiotów)

**ODTWARZANIE WZORU** - dziecko odtwarza za pomocą zapalek, patyczków, klocków dany wzór, z czasem tworzy własny wzór (uruchamia wyobraźnię).

**MOZAIKI** - układanie różnych wzorów, obrazków według schematu czy własnej wyobraźni.

**SEGREGOWANIE** - Do dużego pojemnika wrzucamy różne ziarna, guziki lub zabawki i dajemy kilka mniejszych pojemników. Zadaniem dziecka jest posegregować i porozkładać odpowiednio wszystkie przedmioty.

**MEMORY** - wyszukiwanie pasujących do siebie obrazków, które leżą na stole obrazkami skierowanymi do dołu. Wersja dla młodszych dzieci: dobierać pary jednakowych obrazków spośród wielu, które leżą obrócone obrazkiem do góry.

**ZABAWY KONSTRUKCYJNE** - budować można nie tylko z klocków, ale można też użyć do tego celu przedmioty codziennego użytku: pudełka, pojemniki, rolki po papierze toaletowym.

**RÓŻNICE** - wyszukiwanie różnic pomiędzy pozornie takimi samymi obrazkami lub odwrotnie wyszukiwanie podobieństw pomiędzy obrazkami. Można też bawić się w wyszukiwanie różnic w ciągach cyfr, liter lub słów.

SZLACZKI - odwzorowywanie prostych szlaczków.

LABIRYNT - wodzenie palcem po śladzie, rysownie ołówkiem, wyszukiwanie możliwych dróg dotarcia do celu.

RYTMY - wysłuchiwanie i odtwarzanie prostych rytmów, wyklaskiwanie rytmu, powtarzanie wydawanych dźwięków, powtarzanie sekwencji ruchów, odtwarzanie sekwencji przedmiotów.

ĆWICZENIA SŁUCHOWE - wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia, słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania dotyczące tekstu. W większej grupie można pobawić się w „GŁUCHY TELEFON”.

DOKOŃCZ OPOWIADANIE - dorosły zaczyna opowiadanie, a dziecko ma za zadanie powtórzyć wcześniejszy fragment i dopowiedzieć kolejne zdanie.

GRY PLANSZOWE- uczą strategii, wspomagają rozwój intelektualny dziecka, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność logicznego myślenia.

WYZWANIA NA CZAS - można taką zabawę wykorzystać podczas ubierania się, podczas sprzątania porzucanych zabawek czy segregowania przedmiotów do pojemników. Warto skorzystać z kuchennego minutnika lub stopera w telefonie.

SUFIT, UCHO, PODŁOGA - mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem co innego mówimy, co innego pokazujemy (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy);

RYSUNEK NA PLECACH - dziecko siedzi na podłodze. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiaty, itp. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce.

Ogólne ćwiczenia na koncentrację, takie jak: rysowanie po śladzie, łączenie kropek, odwzorowywanie wzorów, wycinanki, kolorowanki itp.

Opracowała: mgr Anna Piorun