

KONCENTRACJA UWAGI U DZIECI TO UMIEJĘTNOŚĆ, KTÓRĄ WARTO ĆWICZYĆ





Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na wykonywanych czynnościach przez określony czas. Umiejętność ta wydłuża się wraz z rozwojem człowieka. U małych dzieci występuje **uwaga mimowolna** tzn. skupiają uwagę na przedmiotach bez ich woli poprzez głośny dźwięk, poruszający się przedmiot/osobę lub kolorowy obrazek. Od około 3 roku życia pojawia się uwaga dowolna, która rozwija się w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Uwaga dowolna inaczej kierowana, dzięki której możemy sterować naszym myśleniem i działaniem, to ona sprawia, że możemy skupić się na ćwiczeniu, wysłuchać polecenie oraz wykonać zadanie.

Jakie umiejętności ćwiczyć, aby poprawić koncentrację uwagi?

- **Umiejętność opowiadania** - motywuj swoje dziecko do opowiadania o własnych przeżyciach, o sytuacjach dnia codziennego, jeśli trzeba pomóż mu naprowadzaj, dopytuj, podpowiadaj.
- **Umiejętność słuchania** - staraj się wysłuchać swojego dziecka, podczas rozmowy utrzymuj kontakt wzrokowy, ćwicz wysłuchiwanie i zapamiętywanie wierszyków, gdy dziecko mówi wysłuchaj go do końca, gdy Ty mówisz motywuj dziecko, aby wysłuchało Ciebie do końca
- **Umiejętność czekania** - ćwicz wytrwałość dziecka, motywuj do zakończenia zadania, wyjaśnij, że osiągnięcie celu wiąże się z ciężką pracą.
- **Umiejętność trzymania porządku** - zmniejsz ilość zabawek i innych rzeczy w pokoju, to wszelkie dystraktory, które odciągają uwagę dzieci, staraj się, aby każda rzecz miała swoje miejsce, koncentracja w chaosie nie jest możliwa
- **Umiejętność dokonywania wyboru** - daj dziecko możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji.
- **Systematyczność** - dbaj o stały rytm dnia, stałe pory posiłku, snu, pracy, zabawy, a także jasno określone obowiązki. Brak rytmu powoduje, że dziecko jest rozregulowane co nie sprzyja jego koncentracji.
- **Umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami** - wyjaśnij dziecku, że każdy popełnia błędy, wskaż sposoby na wyciszenie/uspokojenie

Na naszą koncentrację ma wpływa również sen, ćwiczenia, przerwy, motywacja i pozytywne nastawienie, dystraktory (bodźce, które odciągają naszą uwagę), a także dieta.



Sposoby na rozwijanie koncentracji uwagi u dziecka

Istnieje wiele sposobów, dzięki którym możemy pomóc swojemu dziecku. Już od najmłodszych lat możemy nad nią popracować. Podstawową aktywnością u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest zabawa i to właśnie dzięki niej możemy rozwijać u dzieci ich uwagę, a o to kilka propozycji:

- Nawlekanie i przewlekanie koralików, guziczków na sznurek, drucik, patyczek. To ćwiczenie sprzyja zarówno koncentracji uwagi, ale również motoryki małej.
- Rysowanie przez kalkę postaci, rzeczy lub cały rysunek oraz dokładne zamalowanie elementów obrazka.
- Gra w ukryciu, która polega na chowaniu przedmiotów, które dziecko ma zapamiętać, a następnie odtworzyć z pamięci.
- Gra „brakujący element” przedstawiamy kilka przedmiotów, obrazków, następnie chowamy, dziecko wskazuje czego brakuje (wraz z wiekiem zwiększamy poziom trudności).
- Odtwarzanie usłyszanego rytmu, dziecko wysłuchuje rytm zademonstrowany przez osobę dorosłą, a następnie za pomocą np. cymbałków, dłoni wystukuje samodzielnie rytm.
- Segregowanie rzeczy, produktów. Zadaniem dziecka jest posegregowanie do miseczek fasoli, kukurydzy grochu, a także segregować również można zabawki w pokoju do pudełek czy koszy.
- Budowanie lub konstruowanie wieży standardowo z klocków, a także z misek, pojemników czy zakrętek.
- Porównywanie obrazków, wyszukiwanie różnic pomiędzy pozornie takimi samymi obrazkami, wraz z wiekiem zwiększamy poziom trudności.
- Labirynty, rozwiązywanie i rysowanie własnych labiryntów, zagadek. Możemy pokonywać labirynty poprzez wodzenie paluszkami lub rysować ołówkiem.
- Szlaczki tzn. odwzorowywanie szlaczków, wzorów po śladzie.
- Punkty tzn. łączenie punktów, które tworzą figurę, obraz.

Oprócz ćwiczeń, które możemy sami przygotować warto sięgać po gotowe propozycje dostępne na rynku, które są odpowiednio przygotowane i dostosowane do dzieci w konkretnym wieku m.in. gry planszowe, gra memory, puzzle i układanki.

Zaproponowane ćwiczenia wpływają korzystnie nie tylko na rozwój koncentracji uwagi, ale również na prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka. Wspólnie spędzony czas z najbliższymi osobami, który daje dziecku wiele radości i przyjemności, ćwiczenie pokonywania trudności czy utrwalanie zdobytej wiedzy sprzyja rozwojowi intelektualnemu i społecznemu.