**Koncentracja uwagi – co możemy zrobić w domu?**

***Koncentracja uwagi***, czyli umiejętność skupienia na wykonywanym zadaniu, na tym co robimy. Rozwija się ona stopniowo. Najpierw jest selektywna i krótkotrwała. U najmłodszych dzieci dominuje *uwaga mimowolna*, która jest uruchamiana przez nagłe zmiany w otoczeniu (np. hałas). *Uwaga dowolna* (celowa, podlegająca naszej kontroli) rozwija się od około 3 roku życia poprzez wiek przedszkolny i młodszy wiek szkolny. Dzięki niej stajemy się zdolni do kierowania naszej uwagi na istotne w danym momencie rzeczy, do wysłuchania poleceń i działania zgodnie z nimi. Jednak coraz częściej dostrzegamy u naszych podopiecznych trudności z koncentracją na zadaniu, co odbija się negatywnie na jakości wykonywanych przez nich działań, a w konsekwencji na spadku motywacji do podejmowania wysiłku (szczególnie intelektualnego).

Dzieci przejawiające trudności z koncentracją możemy podzielić na **dwa typy**:

*PASYWNE*

zamyślone, wolno pracują, „bujają
w obłokach”

*AKTYWNO-IMPULSYWNE*

chaotycznie, pobieżnie wykonują obowiązki bez zaangażowania uwagi; mogą być wytrwałe podczas zabawy dowolnej

***Jak uczyć dziecko koncentracji na zadaniu?***

Syndromem naszych czasów jest wieczny brak czasu i związany z tym pośpiech. Przejawia się on między innymi w ***wyręczaniu dzieci***, w odbieraniu im możliwości podejmowania wysiłku, nauki na własnych błędach i zwalnianiu z samodzielnego myślenia.

*Ważne jednak, aby ćwiczyć u dziecka:*

1. UMIEJĘTNOŚĆ CZEKANIA (wytrwałość) – uczmy dzieci, że nie można mieć wszystkiego od razu, że ważny jest wysiłek, nakład pracy wkładany w osiąganie celu.
2. UMIEJĘTNOŚĆ SŁUCHANIA ważna dla zrozumienia poleceń; uczmy dzieci słuchania, podczas rozmowy nawiązujmy z nimi kontakt wzrokowy, stosujmy ćwiczenia aktywizujące słuch (patrz niżej).
3. UMIEJĘTNOŚĆ OPOWIADANIA- pozwólmy dzieciom swobodnie opowiadać
o swoich przeżyciach, kontaktach i o wszystkim o czym tylko chcą opowiadać. W ten sposób m.in. rozwijają słownik czynny, uczą się czekania na swoją kolej.
4. UMIEJĘTNOŚĆ UTRZYMYWANIA PORZĄDKU – koncentracja w chaosie jest niemożliwa!
5. SYSTEMATYCZNOŚĆ - dziecko powinno mieć wyznaczone ***obowiązki*** i zrozumiałe dla niego ***granice***. Nauczenie dziecka systematyczności wymaga od rodzica ***konsekwencji***.
6. UMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z NIEPOWODZENIAMI – uczmy dzieci, że każdy popełnia błędy, ale nie ma sytuacji bez wyjścia.
7. UMIEJĘTNOŚĆ DOKONYWANIA WYBORU – nie wyręczajmy we wszystkim dzieci, pozwólmy im również podejmować decyzję i nauczymy się je szanować.

***Rodzicu pamiętaj, że dziecko uczy się w dużej części przez naśladownictwo (modelowanie). Chcesz wymagać od dziecka, przyjrzyj się w pierwszej kolejności sobie i zastanów się nad czym powinieneś jeszcze sam popracować 😊***

Rozwijanie tak ważnej umiejętności jaką jest koncentracja uwagi można wspomóc różnymi ćwiczeniami i zabawami. Aby otrzymać zadowalające rezultaty, należy zapewnić powtarzalność ćwiczeń. Ważne jest również pamiętanie o odpowiedniej diecie i codziennej porcji ruchu.

Poniżej przykładowe **zabawy i ćwiczenia** wspierające pracę nad zdolnością koncentracji uwagi:

Nie zapominajcie, aby przy każdym ćwiczeniu głęboko ***oddychać***! Bez odpowiedniej ilości tlenu koncentracja spadnie.

1. *Mózg lubi zmiany*

Zaproponuj dziecku wykonanie codziennej czynności inną ręką niż zazwyczaj (jeśli jest praworęczne, wykonuje czynności lewą i odwrotnie) np. posmarowanie kromki chleba, zasunięcie piórnika czy umycie zębów. Zamiana rąk powoduje, że korzystamy z półkuli mózgowej, której zazwyczaj przy tych czynnościach nie używamy. Takie ćwiczenie może doprowadzić do szybkiego rozwoju połączeń w tych częściach kory mózgowej, podnosząc poziom sprawności umysłowej.

1. *Mucha*

Ćwiczenie to młodsze dzieci ( najczęściej od klasy 1 szkoły podstawowej ) mogą wykonywać patrząc na narysowany kwadrat, starsze dzieci lub te, które w młodszym wieku szkolnym sobie z tym poradzą – z zamkniętymi oczami. 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 prawo ..., mucha idzie w górę... Wyszła! Jeżeli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe, można podnieść poprzeczkę wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.

1. *Dyrygent*.

Pokazujemy na sobie różne części ciała nazywając je głośno. Zadaniem dziecka jest wskazanie ich na sobie. Co jakiś czas świadomie popełniamy błąd wskazując coś niezgodnego z nazwą. Zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo zgodnie z usłyszaną instrukcją. (inna odmiana tej zabawy to *„Lampa, nos, podłoga…”* ).

1. *Ciąg słów*

Wymieniamy ciąg słów. Na jakieś ustalone wcześniej wspólnie słowo (np. lampa, nazwy kolorów itp.), dziecko ma klasnąć, wydać jakiś dźwięk itp.

1. *Rysowanie na plecach*

Na zmianę z dzieckiem rysujcie (piszcie) wzajemnie na swoich plecach i odgadujcie przekaz.

1. ***Inne możliwości ćwiczeń do wykorzystania:***

- składanie obrazka z części wg wzoru i bez wzoru

- dobieranie par jednakowych obrazków spośród wielu

- porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic i podobieństw

- dorysowywanie brakujących elementów w obrazku

- wyszukiwanie detali w ilustracjach

- wyszukiwanie ze zbioru różnych figur dwóch takich samych (np. gra „Memory”)

- odtwarzanie prostych rytmów (wyklaskiwanie rytmu - układanie klocków wg słyszanego rytmu)

- obrysowywanie figur geometrycznych, zamalowywanie figur geometrycznych

- łączenie punktów tworzących figurę

- układanki geometryczne, płaskie wg wzoru (mozaiki, *Chińska układanka*)

- zapamiętywanie kolejności prezentowanych obrazków

- naśladowanie sekwencji ruchów

- odszukiwanie w zestawie obrazków demonstrowanych w określonej kolejności

- zapamiętywanie i odtwarzanie listy eksponowanych przedmiotów - wskazywanie brakujących przedmiotów

- sytuowanie przedmiotów względem innego, np. „połóż klocek na stole, pod krzesłem, na krześle”, itp.

- rysowanie linii w labiryncie, bez dotykania ścian

- rysowanie po śladzie, kalkowanie

- wycinanie po linii

- słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania, zabawa prawda - fałsz

- nauka krótkich wierszyków, wyliczanek, piosenek, rymowanek

- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekanie koralików, malowanie pędzlem itp.

- słuchanie „książek mówionych” lub tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń.

Pamiętajmy, że koncentrację można rozwijać *na każdym kroku* wykorzystując wszystko to, co mamy dookoła: możemy wysłuchiwać i rozpoznawać dźwięki pochodzące z najbliższego otoczenia ( np. szelest kartek, odgłosy pojazdów, szum drzew); możemy skupiać się nad konkretnym przepisem gotując wspólnie z dzieckiem; podczas spaceru możemy wspólnie rysować labirynty na piasku.

Życzę dużo kreatywności i dobrej zabawy w pracy nad koncentracją 😊

Iza Peczyńska