

Jak wspierać koncentrację u dziecka?

1. Nie przerywaj dziecku zabawy, jeśli nie jest to konieczne. Dziecko podczas zabawy uczy się koncentracji. Podczas zabawy dziecko utrwala i doskonali



przyswojone już sposoby myślenia i działania, a ponadto rozwija swe możliwości umysłowe, wzbogaca zasób wiedzy o otoczeniu. Zabawy pomagają dziecku skonkretyzować to, co wie o życiu człowieka, o czynnościach i pracy ludzkiej, o zjawiskach społecznych. Upредить dziecko

chwilę przed zmianą czynności np. dziecko bawi się klockami, podchodzisz do niego, tak aby złapać z nim kontakt wzrokowy i informujesz, że za 5 minut wychodzicie z domu.

2. Czy twoje wymagania są realistyczne? Zdolność do koncentracji nie rośnie wraz z wiekiem, owszem dojrzewanie mózgu ma znacznie, jednak ważniejsze jest trenowanie tej umiejętności. Od przedszkolaka nie można wymagać tego, aby skupił się na czymś przez godzinę. Jego maksymalne skupienie trwa około 15 min.

3. Zauważ i pochwal moment, w którym dziecko skupi się samo na zabawie – nie bój się tego, że kiedy do niego podejdziesz wciągnie cię w zabawę i nie będziesz mieć tych 5 minut dla siebie. Dzięki temu dajesz mu zachętę, aby rozwijało się na tym polu. Pamiętaj to inwestycja w przyszłość twojego dziecka. Możesz podejść do dziecka, pogłaskać go po plecach, głowie i powiedzieć: pięknie bawisz się klockami, ułożyłeś ciekawe konstrukcje.

4. Wymagaj od dziecka, aby samo bawiło się przez np. 5 min dziennie. Powiedz dziecku: jestem zmęczona/y i muszę odpocząć, jeśli przez 5 min dasz mi odpocząć, to pobawię się z tobą w twoją ulubioną zabawę. Uwaga: dziecko będzie wchodziło ci na głowę, będzie się natrętnie domagało zainteresowania, nie pozwól, aby wciągnęło cię w zabawę. Jednak z czasem powinno się nauczyć :)

5. Nadmiar bodźców z urządzeń elektronicznych np. tablet, komórka dostarcza bardzo dużą dawkę informacji. Umysł dziecka przyzwyczaja się do tego rodzaju bodźców i takie zwykłe zabawy typu budowanie z kółków, odrabianie zadań domowych stają się dla niego nieatrakcyjne. Czują się wtedy niedostymulowane i porzuca tę aktywność.



Zachęcam do zapoznania się z kampanią <http://mamatatatablet.pl>

6. Dieta – za dużo cukru? Nie dziw się, że dziecko nie może się skupić. Zamiast słodkiego napoju – woda, a słodczyce ograniczone. Ważny jest również zdrowy sen i wysypianie się dziecka.

7. Dziecko wierci się podczas odrabiania lekcji, kręci się, interesuje się wszystkim dookoła tylko nie nauką? Siedzenie nieruchomo dla dziecka jest wbrew jego naturze. Pozwól mu na drobny ruch ciała np. ruszanie nogą, zmianę pozycji.



8. Baw się z dzieckiem w zabawy rozwijające koncentrację.

Np. po przeczytaniu bajki, zadaj mu kilka pytań dotyczących treści lub do tego, co obejrzelście. Układajcie puzzle, rozwiązuje krzyżówki, wyszukujcie ze zbioru różnych figur dwóch takich samych (np. gra

„Memory”) Możesz ćwiczyć koncentrację poszczególnych zmysłów:

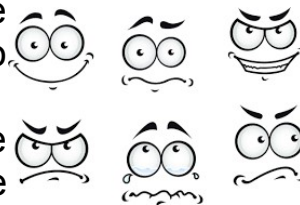
a) **zmysł wzroku** – znajdź kilka obrazków w internecie pt. „znajdź różnicę”, rozłóż na stole kilka przedmiotów, poproś, aby dziecko się im przyjrzało, następnie schowaj, któryś z nich, dziecko niech zgadnie, którego nie ma. Dorysowywanie brakujących elementów w obrazku. Wyszukiwanie detali w ilustracjach

b) **zmysł dotyku** – zawiąż dziecku oczy, daj kawałek modeliny i powiedz, aby ulepiło bałwana. Poproś pociechę, aby usiadła do ciebie tyłem a następnie wypisz albo wymaluj palcem tajemniczą wiadomość na jej plecach np. jakiś kształt lub literę. Zamieńcie się rolami. Kolejna propozycja: zabawa polega na ukryciu różnych przedmiotów w nieprzezroczystym worku z materiału. Zadaniem dziecka będzie włożenie ręki do środka i odgadnięcie poprzez dotyk, co zostało schowane. Inną wersją tej zabawy mogą być konkretne polecenia, jaki przedmiot ma zostać odnaleziony, np.: “Wyjmij piłeczkę ping - pongową”.

c) **zmysł słuchu** – poszukaj w internecie odgłosów zwierząt i poproś, aby dziecko policzyło ile razy słyszało dogłos jakiegoś zwierzęcia. Bardzo cennym ćwiczeniem na koncentrację uwagi jest odtwarzanie rytmu. Wymaga ono uważnego wysłuchiwanie odgłosów, zapamiętania ich, a następnie poprawnego odegrania. Możesz za pomocą instrumentów nadać jakiś rytm lub po prostu zacząć klaskać, a dziecko musi powtórzyć twój rytm. Można robić to nawet podczas podróży samochodem.

9. Wytlumacz dziecku co to jest koncentracja i na czym polega. Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co się robi przez określony czas. To skupienie się na konkretnej myśli, przedmiocie, zagadnieniu, wydarzeniu, sytuacji czy zjawisku.

10. Wyjaśnij, że na koncentrację wpływają odczuwane przez nas emocje oraz nasze nastawienie. Dlatego lepiej najpierw zająć się daną emocją, a potem skupić się na zadaniu. Jeśli dziecko czuje smutek/złość porozmawiaj z nim o tym, może macie jakieś wypróbowane sposoby na radzenie sobie z tymi emocjami?



11. Dziel na mniejsze elementy pracę, którą dziecko musi wykonać. Możesz to nawet zapisać na kartce, aby dziecko nie czuło się przytłoczone ogromem zadań. Możecie razem skreślać wykonane przez nie czynności, co wpłynie na rozwój poczucia kompetencji u dziecka.

12. Dziecko wciąż zapomina o kartkówce, o sprawdzianie, zadaniu domowych? Niech założy dodatkowy notes, w którym będzie notowało zadania do wykonania, terminy sprawdzianów.

13. Wyrabiaj w dziecku nawyk dokańczania zadań, nawet tych, których nie lubi. Np. jeśli nie zakończyło powierzonego mu zadania, nie może dołączyć do zabawy. Początkowo dzieci mogą przeciągać i odwlekać wykonanie zadań, krótko przypomnij mu o tym, czego do niego wymagasz, bez długiego tłumaczenia, dlaczego ma to wykonać.

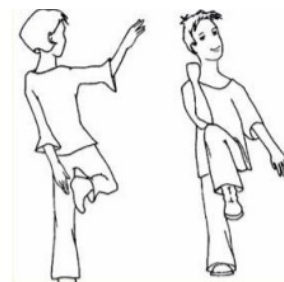
14. Kilka srok za ogon? Jeśli widzisz, że twoje dziecko zajmuje się kilkoma sprawami naraz i zaczyna się w tym gubić, pomóż mu. Wyłumacz, że bardziej efektywniejsze jest wykonanie rzeczy po kolei, niż kilku naraz – wtedy szybciej upora się z zadaniami.



15. Ruch – ważne, aby dziecko miało ruch, możecie wykonać kilka skłonów czy przysiadów, wyjść na spacer czy rower. Możecie wykonać kilka ćwiczeń, które wpłyną na rozwój koncentracji np.

Ruchy naprzemiennie:

1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie
3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie



16. Wspieraj pasję dziecka – umiejętność skupiania się na pasji, z czasem przeniesie się na koncentrację na innych polach. Dziecku łatwiej się skupić na czymś co lubi, i co go interesuje. Jeśli dziecko nie ma pasji – zastanów się czym mogłoby się zainteresować, poszukajcie wspólnie pasji.

Opracowała M. Kamasa-Zaspolska
na podstawie

<https://mamadu.pl/128297,nigdy-nie-mow-do-dziecka-skup-sie-15-skutecznych-zabaw-cwiczych-koncentracje-uwagi>

M. Kędziński – Akademia Wychowania