

Uwaga – skoncentruj się – wskazówki do pracy z dziećmi mającymi trudności w skupieniu uwagi.

Ostatnio, coraz częściej dzieci mają trudności w dłuższym skupieniu uwagi na wykonywanej czynności, bardzo łatwo się rozpraszają i dekoncentrują, co nie wpływa korzystnie na ich funkcjonowanie na lekcjach w szkole, czy podczas odrabiania zadań domowych. Jeśli twoje dziecko słabo skupia się na pracy, to przed rozpoczęciem odrabiania zadań domowych należy:

- zlikwidować hałasy dochodzące z otoczenia (włączony telewizor, radio, głośne rozmowy pozostałych członków rodziny itp.) i inne źródła wzrokowych i słuchowych bodźców.
- należy usunąć z biurka dziecka wszystkie przedmioty, zabawki, niepotrzebne przy wykonywaniu zadań domowych.

Poniżej przedstawiamy propozycję zabaw poprawiających koncentrację uwagi, które można wykonywać ze swoim dzieckiem w domu.

1. Punkt w przestrzeni.

Instrukcja: Dziecko siada wygodnie. Prosimy, aby oczami odnalazło dowolny punkt na ścianie powyżej linii wzroku. Następnie prosimy, żeby wpatrywały się w niego przez określony czas. Może to być 1 minuta, dwie lub trzy minuty. Czas mierzymy stoperem. Możemy też patrzeć na płomień świecy.

2. Pisanie na plecach.

Instrukcja: Osoba dorosła „pisze” palcem na plecach dziecka np. litery, cyfry, figury geometryczne, a dziecko zgaduje co zostało narysowane. Potem może być zmiana i dziecko rysuje na plecach rodzica.

3. Co to jest?

Instrukcja: Przygotowujemy sobie różne przedmioty, ale tak, żeby dziecko ich nie widziało. Zasłaniamy dziecku oczy, dajemy wybrany przedmiot do rąk, a ono ma zgadnąć co to jest. Przykładowe pytania do dziecka:

- Zgadnij, co to za przedmiot w twoich dłoniach?
- Co to jest i z jakiego materiału jest zrobione?
- Co to jest? Jak inaczej można jeszcze wykorzystać ten przedmiot?

4. Wyszukiwanie liter, cyfr, lub wyrazów na czas. Można też wyszukiwać określone przedmioty na obrazkach.

5. Porównywanie obrazków, szukanie różnic.

6. Zabawy w których:

- Układamy dowolną ilość przedmiotów na stole. Dziecko patrzy np. przez minutę i stara się jak najwięcej ich zapamiętać. Potem mówi co zapamiętało, może też zapisać jeśli umie pisać.
- Układamy dowolną ilość przedmiotów na stole. Dziecko stara się je zapamiętać np. przez minutę, następnie dziecko zamyka oczy, a my zabieramy jeden lub kilka przedmiotów, a dziecko ma powiedzieć, czego brakuje.
- Dziecko przygląda się zdjęciu, rysunkowi, osobie przez 3 minuty, a następnie zadajemy pytania dotyczące elementów np. co było na obrazku, jakie dominowały kolory, ile było postaci, w co była ubrana osoba na zdjęciu itp.

7. Gra Memory, układanie puzzli, gry planszowe lub karciane.

8. Rysowanie z pamięci sekwencji figur geometrycznych, przedmiotów codziennego użytku. Dziecko ogląda przedmiot przez np. 3 minuty, a następnie stara się je narysować jak najdokładniej z pamięci. Ćwiczenie należy powtórzyć 2-3 razy.

9. Dochodzące dźwięki.

Instrukcja. Dziecko siedzi w pomieszczeniu z zamkniętymi oczami. Przez podany okres czasu wsłuchuje się w dźwięki, które dochodzą z otoczenia. Stara się je zapamiętać, a potem powiedzieć.

10. Zabawa Fabryka dźwięków.

Instrukcja. Przygotowujemy pomoce, które posłużą do produkowania dźwięków. Może to być:

- kartka papieru
- gazeta
- folia bąbelkowa
- pokrywki od garnków

- klucze
- drewniane przedmioty np. łyżki
- butelka z wodą do przelewania
- folia aluminiowa itp.

Wszystkie pomoce ukryte są poza zasięgiem wzroku dziecka. Dziecko siedzi tyłem do rodzica i stara się odgadnąć dźwięk, który usłyszał.

11. Rozwiązywanie zagadek. Rodzic własnymi słowami opisuje przedmiot, zwierzę, roślinę zabawkę, osobę itp. a dziecko ma odgadnąć co to jest. Potem zamiana ról.
12. Składana widokówka. Do zabawy potrzebna jest widokówka, nożyczki, kartka oraz klej. Dziecko tnie widokówkę na części, w zależności od wieku od 4 do 10 części. Następnie składa ją w całość i przykleja na kartkę. Zwracamy uwagę na staranne wykonanie pracy.
13. Zabawa w naśladowanie. Dziecko naśladuje ruch wykonany przez rodzica np. ruszamy rękami jak ośmiornica, robimy koci grzbiet, przeciągamy się jak kot itp.
14. Zabawa w zaszyfrowane sygnały. Do zabawy potrzebne będą pomoce umożliwiające wysyłanie sygnałów dźwiękowych lub wzrokowych np. dzwonek, gwizdek, kolorowe wstążki, kartka papieru itp.

Instrukcja: Będziemy bawić się w odgadywanie szyfrów. Będę dawać znaki. Kiedy podniosę czerwoną wstążkę, to zrobisz przysiad, a kiedy niebieską to podskoczysz na jednej nodze itd. Potem nie używamy już słów, tylko przekazujemy znaki według podanej instrukcji. Możemy także posługiwać się własnymi gestami np. podniesienie ręki, klaśnięcie w dłonie, schowanie ręki za plecy itp.
15. Dorysowywanie brakujących elementów na rysunkach. Rysowanie labiryntów.
16. Czytanie lub opowiadanie bajek, historyjek, tworzenie własnych opowiadań na określone tematy.
17. Zabawa w głuchy telefon.
18. Zabawa „Jakie jest”?

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów np. piórko, maskotka, kamienie. Następnie opisują jaki ten przedmiot jest w dotyku. To ćwiczenie pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

19. Uważna rozmowa o minionym dniu.

To ćwiczenie można wykonać wieczorem po kąpieli, w łóżku.

- Przypomnijcie sobie co przydarzyło się wam w ciągu minionego dnia od momentu, kiedy otworzyliście oczy aż do teraz.
- Opowiedzcie sobie o tym uważnie słuchając.
- Zakończcie opowieść odpowiedzią na pytanie: Za co jestem dziś wdzięczny. Podziękujcie sobie za rozmowę.

Opracowała Renata Nowak

Bibliografia:

Iwona Sikorska – „Trening Koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka.” Wydawnictwo Edukacyjne 2014 r.