**Jak wspierać koncentrację u dziecka**

**propozycje ćwiczeń i zabaw**

W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci ma problem z koncentracją uwagi. Doświadczamy zjawiska nazywanego przebodźcowaniem dzieci. Rodzice często sięgają po telefon czy telewizor, by na chwilę zająć dziecko. Nasze pociechy patrzą na spłaszczony obraz, który na dodatek zmienia się bardzo szybko. Oko dziecka nie jest do tego przystosowane, powinno uczyć się widzenia w trójwymiarze. Patrzenie w jednym kierunku ogranicza zakres ruchów gałek ocznych (niezbędny chociażby do sprawnego czytania). Do tego oglądanie telewizji wymusza postawę nieruchomą, co sprzyja skrzywieniu kręgosłupa i otyłości.

**Dziecko najlepiej rozwija się poprzez swobodne zabawy z innymi dziećmi, doświadczenie wielu wrażeń i eksperymentowanie.**

Dzieci w ostatnim czasie nie mają zbyt wielu okazji oddychać pełną piersią, bo za mało przebywają na świeżym powietrzu.

**Koncentracja to umiejętność skupienia się na tym co robimy.** Umiejętność koncentracji uwagi jest potrzebna do prawidłowego procesu uczenia się. Umożliwia ludziom zapamiętywanie ważnych informacji, kojarzenie faktów, rozumienie złożonych wypowiedzi. O zaburzeniach uwagi u dziecka  możemy  mówić  wówczas,  gdy  stopień koncentracji  jest  nieadekwatny  w  stosunku  do wieku. Po  ukończeniu  5  roku,  dziecko powinno posiadać już zdolność podzielności uwagi, tzn.  że jest w stanie wykonywać dwie czynności jednocześnie np. słuchać rodzica i bawić się. Powinno również potrafić skupić się na czymś dłużej bez rozpraszania.

**Zaburzenia koncentracji przybierają różną formę i są to między innymi:**

* Problemy z rozpoczęciem pracy – ociąganie się przed rozpoczęciem zadania, przedłużanie tego momentu, szukanie wymówek, by zadania nie wykonać;
* Problemy z utrzymaniem uwagi na zadaniu – odrywanie się od zadania, nie wykonywanie zadań do końca;
* Nieefektywny styl pracy – dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie czyta polecenia, co powoduje popełnianie wielu błędów;
* Wolne tempo pracy – dziecko pracuje bardzo powoli, często przerywa pracę;
* Zniechęcenie – dziecko bardzo szybko się męczy, zniechęca, bywa rozdrażnione;
* Zapominanie, gubienie rzeczy;
* Rozkojarzenie – dziecko jest zamyślone, „buja w obłokach”, sprawia wrażenie, jakby nie słuchało, co się do niego mówi.

**Co wpływa na koncentrację?**

* Dystraktory – to wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni np. hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio. Starajmy się ich unikać.
* Motywacja i pozytywne nastawienie – warunek konieczny do włożenia wysiłku   
  w realizację (szczególnie trudnego) zadania.
* Przerwy – nawet krótki odpoczynek pozwoli na efektywniejszy powrót do zadania.
* Dieta – należy pamiętać o zdrowym odżywianiu i piciu odpowiedniej ilości wody.
* Sen – kiedy jesteśmy wyspani i wypoczęci, osiągamy lepsze efekty.
* Ćwiczenia – koncentrację można usprawniać dzięki odpowiednim ćwiczeniom.

***Dlaczego warto ćwiczyć i rozwijać koncentrację?*** Ponieważ koncentracja jest kluczem do lepszej pamięci, efektywnej nauki, pracy, osiągania sukcesów życiowych a nawet zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Koncentracja mobilizuje do twórczego myślenia, pozwala na zrozumienie związków przyczynowo – skutkowych. Dlatego warto chociaż 2-3 razy w ciągu tygodnia poświęcić czas na gry i zabawy rodzinne. Większość gier  rozwija  u  dzieci  różne  umiejętności np. czekania  na  swoją  kolej, planowania, przywidywania, stosowania się do umów i obowiązujących reguł, wytrwania do końca gry, radzenia sobie z przegraną.  Przedstawimy Wam kilka propozycji zabaw oraz przykłady pozycji kształtujących umiejętność koncentracji uwagi u dzieci.

**Propozycje ćwiczeń i zabaw usprawniających koncentrację uwagi:**

* Układanie puzzli
* Gry planszowe np. chińczyk, warcaby
* Labirynty
* Rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zadań typu: znajdź różnice, którymi różnią się obrazki
* “Głuchy telefon”
* Memory – -gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki.
* Sekwencje
* Rysowane wzory – dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba (rodzic) rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie – czynność powtarzamy.
* Pytania do ilustracji – pokazujemy dziecku obrazek i prosimy, aby mu się uważnie przyglądało. Następnie zakrywamy obrazek i zadajemy dziecku różne pytania
* Czytanie bajki – rodzic  czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „drzewo”) np. klaśnięciem lub podniesieniem ręki
* Rytm – wyklaskujemy lub wytypujemy rytm, a dziecko po nas powtarza. W tym ćwiczeniu dodatkowo rozwijamy u dziecka pamięć słuchową.
* Czego brakuje? Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów ( np. piłka, książka ,klocek, auto). Dziecko przygląda się i zapamiętuje kolejność ułożenia. Następnie zasłaniamy mu oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest zauważenie, co się zmieniło, czego brakuje.
* Ćwiczenia z zakresu kinezjologii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).[[1]](#footnote-1)

Wiele specjalistycznych materiałów znajdą państwo na stronach internetowych przeznaczonych do pracy z dziećmi n. printoteka czy superkid.

1. [Jak wspierać koncentrację u dziecka - propozycje ćwiczeń i zabaw - Ponad Wszystko](https://ponadwszystko.com/jak-usprawnic-umiejetnosc-skupienia-uwagi-propozycje-cwiczen-i-zabaw-usprawniajacych-koncentracje-uwagi/) [↑](#footnote-ref-1)