Bożena Papierkiewicz

„ Koncentracja uwagi u dziecka w wieku przedszkolnym’’

Koncentracja- to umiejętność skupienia uwagi na określonym zadaniu. Pozwala na szybkie i efektywne przyswajanie wiedzy. Jest to umiejętność, którą nie tylko można, ale wręcz trzeba ćwiczyć, i to od najmłodszych lat, dostosowując techniki treningu do wieku dziecka. Przedszkolak powinien umieć koncentrować się od trzech do pięciu minut. Kiedy dziecko osiągnie dojrzałość szkolną musi robić to przynajmniej przez 15 minut, ponieważ taki czas jest potrzebny do wykonania prostego zadania czy polecenia nauczyciela. Czasem nam rodzicom błędnie wydaje się, że nasze dziecko w ogóle nie koncentruje się. Uważamy bowiem, że koncentracja polega na siedzeniu bez ruchu. Tymczasem, jeśli nasze dziecko jest typem kinestetycznym, uczy się właśnie poprzez ruch, a siedzenie „na baczność” spowoduje, że nie będzie mogło skupić się na zadaniu. Jeśli jednak wykona zadanie, to znaczy, że potrafi się skoncentrować.
Geoffrej A. Dudley w książce „Jak podwoić skuteczność uczenia się” pisze:
„Skupienie i koncentracja to sprawa nawyku. Umiejętność skupienia się to kwestia treningu”.
Z kolei Marek Szurawski w książce „Pamięć. Trening interaktywny” podkreśla, że bez koncentracji zapamiętanie czegokolwiek jest praktycznie niemożliwe. Uważa, że jest to „sztuka i nawyk” i w związku z tym wymaga ćwiczeń.
Agnieszka Forzpańczyk, ekspertka ds. nowoczesnych technik uczenia się, podaje, że zdolność koncentracji u naszych dzieci wynosi:
* ok. 5–15 minut w wieku 2–4 lat;
* 15–25 minut w wieku 5–7 lat;
* 25–35 minut w wieku 8–10 lat;
* 35–45 minut w wieku 11–13 lat;
* 45–55 minut w wieku 14–16 lat.

Kiedy dziecko może mieć kłopoty z koncentracją?
Jeśli zauważasz u dziecka takie objawy, jak:
* niekończenie rozpoczętych zadań, czynności,
* częste narzekanie na nudę,
* szybkie przeskakiwanie z tematu na temat,
* gubienie rzeczy,
* zapominanie o pracy domowej,
*brak reakcji na polecenia,
* zapominanie usłyszanej przed chwilą informacji,

Warto przyjrzeć się temu, jak wygląda organizacja czasu, zajęć i najbliższej przestrzeni wokół przedszkolaka lub ucznia. Proponując dziecku zabawy czy wykonanie konkretnej czynności, należy uwzględnić jego możliwości rozwojowe, a wówczas ten czas skupienia uwagi u dziecka będzie się stopniowo wydłużał. Rozwijanie u przedszkolaków umiejętności skupiania uwagi na jednej konkretnej czynności, lub przedmiocie przynosi wymierne korzyści – gdyż dziecko uczy się kierować swoją uwagę świadomie i celowo, dzięki czemu dostrzega to, co się wokół dzieje, i lepiej orientuje się w otoczeniu. Taka świadoma rejestracja bodźców znacznie ułatwia proces uczenia się i zapamiętywania.

Dlatego też bardzo ważną rolę spełniają **4 podstawowe techniki koncentracji :**

1.Należy zadbać o otoczenie sprzyjające koncentracji dziecka:
Posprzątaj biurko, wyłącz radio, telewizję, komputer, przewietrz pokój.

2. Zaproponuj dziecku zabawy i aktywności związane z jego zainteresowaniami.
Wyzwalaj u dziecka pozytywne emocje i wzbudzaj jego ciekawość. Nawet jeśli konkretne zadanie jest dla dziecka trudne lub nieciekawe, można je uatrakcyjnić wymyśloną na poczekaniu historyjką, wierszykiem, czy zabawą sensoryczną oraz osobistym zaangażowaniem, które przekłada się na wzbudzenie ciekawości u dziecka.

3.Postaraj się angażować w zabawie różne zmysły:
Zaproponuj zabawy, które angażują: wzrok, słuch, smak, węch, dotyk, równowagę i zmysł kinestetyczny.

4. Pamiętaj o blokach czasowych dostosowanych do możliwości dziecka.
Będzie bawić się i przyswajać wiedzę w krótkich, oddzielonych przerwami etapach.

Przykłady ćwiczeń na koncentrację dla dzieci w wieku przedszkolnym:

* **Układanie puzzli.**

* **Wskazywanie części ciała.** Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma robić to samo na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną, niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

***Powtarzanie usłyszanego rytmu.** Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub klaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.

* **Odgadywanie kształtów**. Rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne lub proste obrazki. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce (starszym dzieciom można pisać literki i proste słowa).

***Znikający przedmiot**. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zasłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.

* **Rymowanki** – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.

Do tych podstawowych technik koncentracji, wykorzystujących **dobrą organizację, emocje, zmysły i przerwy**, warto dorzucić jeszcze jeden element – prawdziwy **relaks**.
Świetnie sprawdzą się tu zabawy polegające na naśladowaniu ruchów, usprawniające kontrolę nad własnym ciałem: O to przykłady zabaw relaksacyjnych do wykorzystania:

* **Przeciąganie się** – maksymalnie rozciągaj ręce, nogi i kręgosłup w siadzie lub w pozycji stojącej; wykonuj skłony z dotykaniem dłońmi do podłogi (kolana wyprostowane lub lekko zgięte).

***Ćwiczenia oddechowe** – w pozycji leżącej lub siadu z rękoma na brzuchu wsłuchuj się w swój oddech.

***Kalambury** – pokazuj hasła za pomocą mowy ciała (można wykorzystać ręce, mimikę twarzy, a nawet odgłosy).

* **Joga dla dzieci** – pozycja drzewa. Stań w lekkim rozkroku, unieś prawą stopę (trzymając ją za kostkę), ułóż ją na wewnętrznej stronie uda i dociśnij. Następnie podnieś ręce w górę i złącz dłonie nad głową (ręce proste w łokciach), by utworzyły daszek. Wytrzymaj w tej pozycji jak najdłużej. Potem powtórz ćwiczenie z drugą nogą.

Po skutecznym opanowaniu podstawowych technik koncentracji warto przejść do konkretnych zabaw i aktywności poprawiających koncentrację u przedszkolaków i młodszych uczniów.

Zabawy na koncentrację uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym:

Jak wyglądam?
Dzieci siadają plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje najdokładniej, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze). Potem odwracają się i sprawdzają, jak im poszło. *(ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny dla koncentracji uwagi)*

Sałatka owocowa
Dzieci dzielą się na grupy: jabłko, banan, kiwi, gruszka. Na sygnał prowadzącej te same owoce zamieniają się miejscami. Nikt nie może pozostać na „starym miejscu''. *(spostrzegawczość i refleks, a tym samym wzmacnianie koncentracji)*

Kot w worku
Dziecko losuje przedmioty z worka. Nie wyciągają ich tylko opisuje ich wygląd. Pozostali muszą odgadnąć, o czym jest mowa. *(ćwiczenie natężenia uwagi przez dziecko losujące, koncentracji i trwałości u odgadujących)*

Co to za przedmiot
Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. *(przerzutność uwagi)*

Co słyszałeś
Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek". Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. *(rozwijanie pojemności, trwałości i koncentracji uwagi)*

Wyczaruj z kółek
Uczestnicy dostają kartki z narysowanymi kółkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek (na czas – kończymy rysowanie, gdy pierwsza osoba zakończy zadanie). Potem omawiamy obrazki. *(koncentracja uwagi, szybkość reakcji, kreatywność)*

Rysowane wzory
Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy. *(ćwiczenie koncentracji uwagi)*

Piłka w prawo, piłka w lewo
Dzieci podają sobie piłkę w kole przy muzyce. Na ciszę w muzyce lub określony sygnał piłka zmienia kierunek ruchu zgodnie z poleceniem nauczyciela np. piłka w prawo, piłka w lewo.*(koncentracja)*

Przekorne dzieci
Zadaniem dzieci jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje nauczyciel np. nauczyciel robi dwa kroki w lewo- dzieci dwa kroki w prawo nauczyciel podskakuje- dzieci kucają itp. *(koncentracja)*

Zabawa z chustą
Dzieci trzymają chustę na wysokości pasa, obracają nią dookoła zamieniając się kolorami, w tle muzyka. Każdy kolor na chuście to określone zwierzę. Na pauzę w muzyce chusta zatrzymuje się. Nauczyciel wywołuje jeden kolor. Dzieci które trzymają dany kolor wydają głos danego zwierzątka. Np. kolor czerwony - kura - koko. *(koncentracja)*

Ukryty obrazek
Wariant I – Na dnie podstawki kładziemy obrazek, a następnie delikatnie zasypujemy go ryżem, aby nie był widoczny. Wręczamy dziecku słomkę i prosimy aby delikatnie rozdmuchiwało ryż. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze odsłonięcie obrazka – nazwanie co przedstawia obrazek.

Wariant II – Na kartkach narysowane są znaki, figury geometryczne – dziecko musi powiedzieć ile widzi znaków/figur. *(ćwiczenie koncentracji uwagi, ćwiczenie logopedyczne)*

Kamykowe opowieści
Zbieramy kamienie, myjemy, markerem rysujemy np. słoneczko, chmurkę, serce, kwiatek itp. Kamyki wkładamy do koszyka. Dzieci losują np. 3 kamienie, układają je obok siebie i próbują do rysunku na kamyku utworzyć zdanie.

Np. słońce – dziecko – drzewo
Pewnego słonecznego dnia, dziewczynka wybrała się na spacer do lasu. *(rozwijanie mowy, kreatywność, wyobraźnia)*

Ćwiczenia dla młodszego przedszkolaka

Układanie makaronów
Do tego ćwiczenia potrzebujemy makaron spaghetti, albo pocięta na kawałki włóczkę.

Prosimy dziecko, aby poukładało makarony na stole obok siebie w równej odległości. Ćwiczenie wymaga skupienia i koncentracji.

Zabawa klockami
Ustawiamy wieżę z drewnianych prostokątnych klocków (np. klocki JENGA). Podstawa wieży to trzy klocki przylegające do siebie. Następna warstwa to znowu trzy klocki, ale tym razem ułożone w poprzek. Kiedy ułożymy w ten sposób klika warstw prosimy dziecko, aby podwyższyło budowlę klockami, które uda mu się wyjąć z już wybudowanej wieży. Klocek powinno wyciągać jedną ręką i ułożyć go na wierzchołku wieży. Podwyższanie wieży trwa tak długo, dopóki się ona nie przewróci. Atrakcyjność zabawy zwiększymy, kiedy będziemy wykonywać to zadanie z dzieckiem na zmianę.

Kreatywne bazgroły
Potrzebujemy kartkę papieru i coś do pisania. Dziecko bierze w obie ręce długopis/kredkę/ołówek i rysuje na kartce równocześnie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. słońce, kwiatek, samochodzik, lokomotywę, choinkę, sprężynkę. Starsze dzieci mogą napisać swoje imię, nazwisko, dzisiejszą datę.

Ćwiczenie relaksacyjne

Pozycja cooka.
To ćwiczenie można zrobić na siedząco lub stojąco. Dziecko wyciąga przed siebie dłonie. Kciuki skierowane są ku dołowi. Prosimy, aby skrzyżowało ręce i zaplotło palce. Splecione dłonie wykręcamy ku dołowi, a potem ku górze i przyciskamy do klatki piersiowej. Prosimy dziecko, aby skrzyżowało nogi . Język powinien dotykać podniebienia tuż nad górnymi zębami. Dziecko może zamknąć oczy. W tej pozycji powinno wytrzymać minutę.

Zachęcam wszystkich odbiorców artykułu do aktywnego treningu koncentracji uwagi, aby ułatwić dzieciom ważny proces uczenia się i zapamiętywania.

Bibliografia:

Bliżej Przedszkola – Wychowanie i edukacja nr 10 \ 2009r
Biela A., 100 zabaw z detektywem Motywem. Poradnik dla opiekunów, Edgard, Warszawa 2016.
Forzpańczyk A., Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi, Edgard, Warszawa 2015.
Janiszewska B., Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko, Seventh Sea, Warszawa 2007.
Sosin I., Koncentracja. Ćwiczenia i karty pracy do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, Raabe, Warszawa 2014.