**Koncentracja - praktyczne informacje i ćwiczenia**



Koncentracja to zbiór umiejętności umysłu, dzięki którym możliwe jest doprowadzenie do końca nudnych lub skomplikowanych zadań. To również umiejętność nierozpraszania się pod wpływem innych bodźców. W miarę rozwoju dziecka czas, w jakim potrafi utrzymać wysoki poziom koncentracji, ulega wydłużeniu. Prawidłowo funkcjonująca koncentracja uwagi u dziecka 6-letniego wynosi ok. 20 minut, a u dziecka 7-letniego wzrasta ona do ok. 40 minut.

|  |
| --- |
| **Warto pamiętać**  Każde dziecko rozwija się w swoim tempie. Czas odrabiania lekcji powinien być dostosowany do jego możliwości koncentracji uwagi. Jeśli widzisz znużenie, zrób krótką przerwę – najlepiej na picie wody, drobną aktywność fizyczną lub porcję śmiechu. |

Prawidłowe funkcjonowanie koncentracji jest zależne od wielu czynników, m.in.: od stanu zmysłów, poziomu inteligencji, neurologicznej dojrzałości mózgu, trudności rozwojowych (dysleksja, ADHD, autyzm, zaburzenia integracji sensorycznej), stanu emocjonalnego dziecka, temperamentu, dyspozycji genetycznych oraz czynników środowiskowych (dieta, organizacja dnia, tempo życia, sytuacja w rodzinie, strategie wychowawcze).

**Niektóre dzieci przejawiają deficyt uwagi**

 Deficyt uwagi powoduje szereg problemów w działaniu dziecka. 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, zadawanie dodatkowych pytań, niewykonywanie 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.

Zaburzenia koncentracji utrudniają proces uczenia się i przekładają się na słabe wyniki w nauce: nawet jeśli zadania i czynności same w sobie nie są dla dziecka trudne. Skupienie uwagi jest punktem wyjściowym codziennych działań, takich jak ubieranie się, pakowanie, czekanie na swoją kolej.

**Pamiętaj**

 Bardzo ważną rolę we wspieraniu rozwoju Twojego dziecka odgrywa Twoja obserwacja i umiejętność wyciągania wniosków. Obserwuj uważnie swoje dziecko, a dowiesz się, kiedy osiąga moment najwyższej koncentracji. Dzieci, podobnie jak dorośli, różnią się od siebie upodobaniem do pór dnia i nocy – „sowy” lepiej funkcjonują wieczorem i w nocy, a „skowronki” rano. Niektórzy uczniowie dużo chętniej uczą się i odrabiają lekcje rano, gdy są wypoczęci po przespanej nocy – inni zaś wolą do nauki usiąść po południu lub wieczorem. Odkrycie i zrozumienie tego mechanizmu u Twojego dziecka pozwoli Ci na skuteczne wsparcie jego procesu nauki i rozwoju intelektualnego.



**Zestaw ćwiczeń na wzmocnienie koncentracji uwagi**

**Zabawy wspólne – Ty i Dziecko**

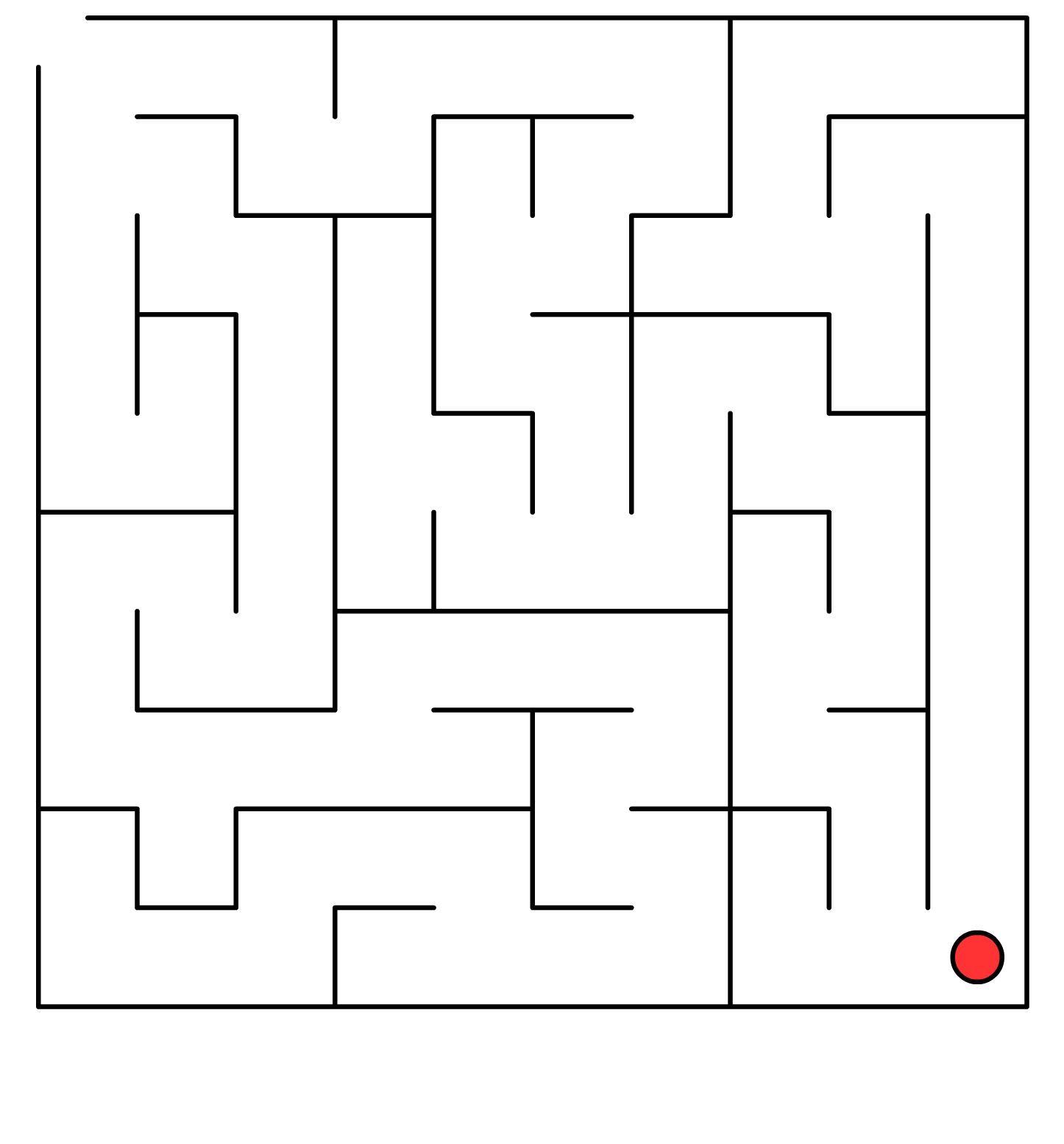
* **Słuchanie audiobooków lub książek czytanych przez rodzica,**
* **Granie w gry planszowe (chińczyk, warcaby, szachy) lub przygotowanie własnej planszy z zadaniami do wykonania,**
* **Grupowanie przedmiotów według określonej cechy (rzeczy z drewna, metalu, pojazdy, rośliny, prywatne, wakacyjne): na obrazku lub w wyobraźni,**
* **Magiczny nieporządek – szukanie w pomieszczeniu przedmiotów, które zmieniły swoje miejsce,**
* **Zabawa „ciepło-zimno” – rodzic chowa przedmiot w pomieszczeniu i daje instrukcję dziecku: kiedy jest blisko przedmiotu – ciepło, cieplej, gorąco; kiedy daleko – zimno, zimniej, mróz**
* **Zaprowadź mnie do celu – dziecko udziela instrukcji rodzicowi (1 krok w prawo, 2 kroki w lewo itp.) jak ma się dostać do określonego miejsca.**
* **Odwzorowanie ruchów rodzica – rodzic staje naprzeciwko dziecka i wykonuje powolne ruchy, dziecko naśladuje.**
* **Zgadnij, co to? – dziecko zamyka oczy, rodzic podaje dziecku do ręki przedmiot: zadaniem dziecka jest odgadnąć, co to za przedmiot, bez otwierania oczu.**

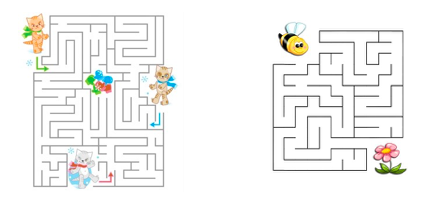
**Ćwiczenia samodzielne**

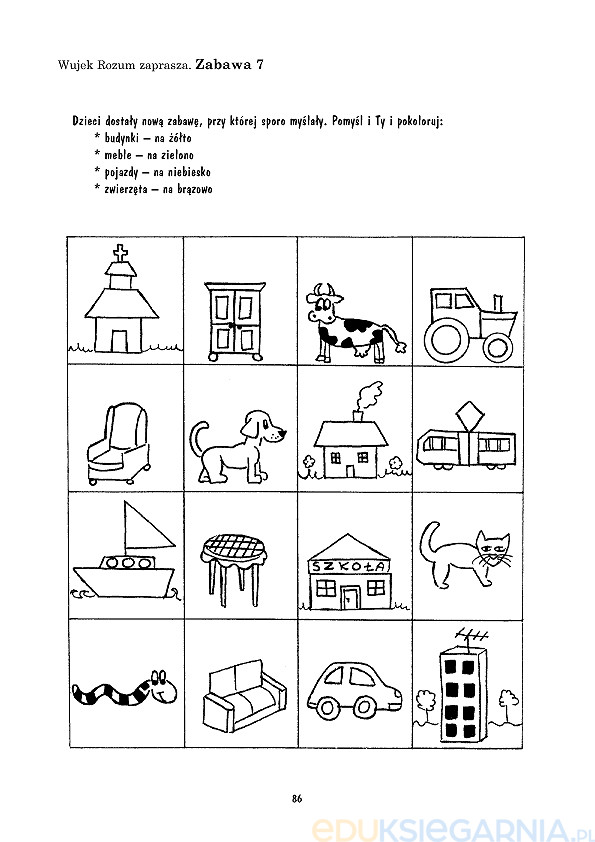
* Czarodziejskie zwierciadło – rysowanie odbić obrazków lub przedmiotów z użyciem lusterka,
* Wyszukiwanie różnic na obrazkach – porównywanie dwóch obrazków, na których występują różnice,
* Labirynty – szukanie dróg wyjścia z gotowych labiryntów lub rysowanie własnych,

**Nasze podpowiedzi:**

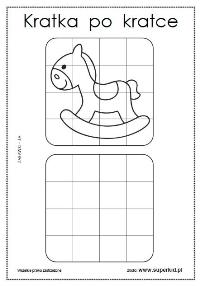
„ Rysuj drogę do czerwonej piłki”

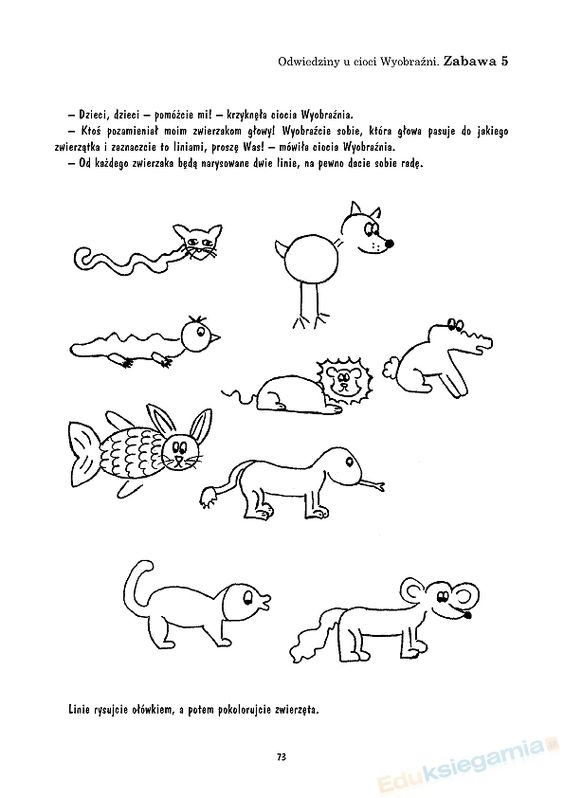


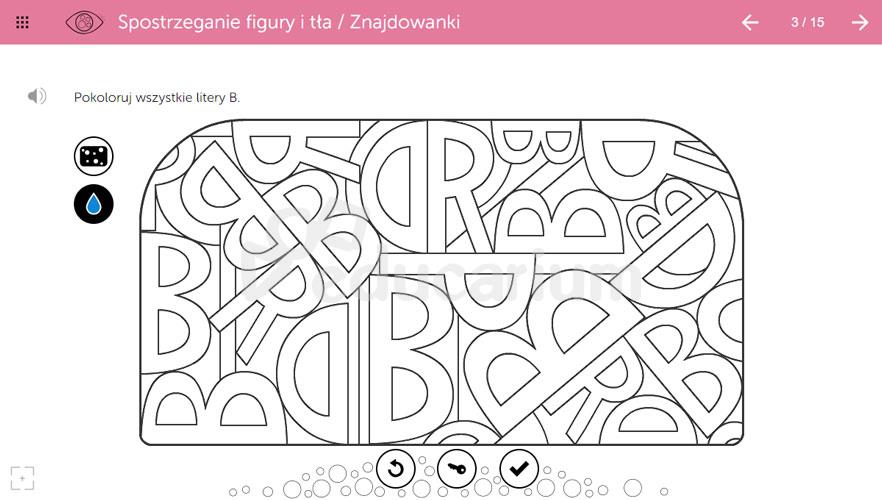




Odwzorowywanie rysunku:



* 



* Łączenie kropek.

**Zajęcia wyciszające**

* Nazywanie i odczytywanie uczuć, obserwacja stanu emocjonalnego innych osób,
* Świadomy oddech,
* Ćwiczenia Kinezjologii Edukacyjnej wg Dennisona,
* Zabawy z plasteliną i masa plastyczną.

|  |
| --- |
| **Pamiętaj**  Aby ćwiczenia były dla dziecka przyjemnością, muszą być dostosowane do jego możliwości. Poprzeczka nie może być postawiona za wysoko – nie może też być przesadnie obniżona. |

**Proponujemy także film dla Rodziców nt . rozwijania koncentracji uwagi:**

**https://www.youtube.com/watch?v=lEHJU-BHn5A**