

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 zamyślane, „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 audiobook'ów 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, ciepłej, 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,
- Łączenie kropek.

Zajęcia wyciszające

- Nazywanie i odczytywanie uczuć, obserwacja stanu emocjonalnego innych osób,
- Świadomy oddech,
- Ćwiczenia Kinezylogii 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.

Na koniec

Jeśli Twoje dziecko ma wyraźne trudności z koncentracją uwagi, próbowałeś różnych sposobów na jej poprawienie, a nie widzisz zadowalających efektów - nie zwlekaj i sprawdź:

- funkcjonowanie zmysłów: wzrok, słuch, ale także napięcie mięśni, dotyk i czucie ciała - może w tym pomóc badanie integracji sensorycznej u wykwalifikowanego terapeuty SI,
- poziom procesów poznawczych, inteligencji oraz wyklucz zespół nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD lub ADD) - przemyśl wizytę z dzieckiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej i - w razie potrzeby - w poradni zdrowia psychicznego,
- funkcjonowanie czynności mózgu - w tym celu udaj się na wizytę do neurologa, który rozważy wykonanie badania EEG,
- stan emocjonalny dziecka - rozważ konsultację z psychoterapeutą dziecięcym po wykluczeniu medycznego podłoża trudności.

Dobra koncentracja uwagi jest bazą do skutecznego zapamiętywania i uczenia się. To klucz do sukcesu dziecka - nie tylko w procesie edukacji, ale również w realizacji codziennych obowiązków.