

KONCENTACJA UWAGI

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka: u małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli przyciągana bez ich woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), natomiast tzw. uwaga kierowana rozwija się później (od ok. 3 roku życia przez wiek przedszkolny i wczesnoszkolny). Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie.



Do czego jej potrzebujemy?

Funkcją koncentracji jest wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązanie problemu czy zrozumienie ważnego zagadnienia. Co za tym idzie, wysoka umiejętność koncentrowania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz logicznego myślenia.



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 itp. 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.



Przykładowe ćwiczenia poprawiające koncentrację:



1. Zabawa w odnajdywanie błędów w tekście, które mogą przybierać różną postać, np. błędnie napisany w tekście wyraz RUŻA, albo pojawiający się w tekście znak typu #\$\$&
2. Podobne ćwiczenie: dziecko ma za zadanie odnaleźć w tekście dodatkowe i zbędne słowo, np.: *Ania bardzo lubi lubi chodzić z mamą do ZOO.*
3. Lustrzane odbicie to zadanie polegające na przerysowaniu, przepisaniu liter, cyfr lub znaków w sposób symetryczny, tak aby stanowiły lustrzane odbicie.
4. Rysowanie przez kalkę, tak aby dokładnie odtworzyć postać lub rysunek, można potem dokładnie go pokolorować.
5. Skupianie uwagi na jednym punkcie. Rysujemy na kartce czarną kropkę o średnicy 3–5 cm. Dziecko wpatruje się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu. Stopniowo wydłużamy dziecku czas koncentracji na rysunku. Dziecko w wieku przedszkolnym utrzymuje skupienie maksymalnie ok. 30 sekund.
6. 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.
7. Powtarzanie usłyszanego rytmu. Dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębna lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie.
8. 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).
9. Znikający przedmiot. Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Zastłaniamy dziecku oczy, a następnie zabieramy jeden z nich. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów.
10. Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona (są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia i doskonalące pracę mózgu).

11. Labirynty – nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.
12. Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów.
13. Gry typu scrabble, bierki, szachy czy żonglowanie piłeczkami sprzyjają koncentracji uwagi, oraz rozwojowi pamięci.
14. Zabawa w szyfry: dziecko musi odszyfrować, odczytać poprawnie wyraz: otk=kot, lub przypisać poszczególnym literkom symbol i bawić się w wymyślanie nowego alfabetu.

<http://bonavita.pl/cwiczenia-na-koncentracje-uwagi-dla-dzieci-i-doroslych>

<http://dziecisawazne.pl/koncentracja-uwagi-to-umiejetnosc-ktora-warto-cwiczyt/>