



WSZYSTKO O KONCENTRACJI UWAGI

KONCENTRACJA UWAGI

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. Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie.



PO CO CZŁOWIEKOWI KONCENTRACJA UWAGI ?

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.



CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA KONCENTRACJĘ UWAGI

- **Bodźce**, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni np. hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio itp.
- **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.

DZIECI MAJĄCE TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ

- Dzieci **pasywne** – często są zamyślone, rozmarzone, znudzone, szybko się męczą, pracują wolno, zapominają, nie mają motywacji.
- Dzieci **impulsywne** – pracują szybko, ale niestarannie, chaotycznie, nie angażują się w to, co robią, popełniają błędy, nie zastanawiają się. Mogą jednak być wytrwałe podczas ulubionych zabaw.



NIEKTÓRE PRZYCZYNY TRUDNOŚCI W KONCENTRACJI W ZAKRESIE UCZENIA SIĘ

- zmęczenie – mała ilość snu
- niskie uzdolnienia
- słaba motywacja, brak aspiracji
- brak umiejętności pokonywania trudności
- zaburzenia funkcji percepcyjno-motorycznych
- mikrouszkodzenia układu nerwowego
- nieprzyjazna atmosfera i otoczenie np. hałas, odczuwany stres
- nieprawidłowy sposób odżywiania np. nadmierna ilość sztucznych cukrów
- długie korzystanie z urządzeń elektronicznych, telewizora itp.



INNE POWODY OSŁABIAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI U DZIECI

- nadmierne, wygórowane oczekiwania osób dorosłych (rodziców, nauczycieli)
- przeciążenie dodatkowymi zajęciami pozalekcyjnymi (zajęcia sportowe, artystyczne, nauka języków obcych i inne) i nadmierne zachęcanie, niekiedy zmuszanie do uczestnictwa w nich
- ciągłe krytykowanie pracy dziecka i karanie za brak postępów oraz pośpieszanie

W NASZEJ CODZIENNOŚCI POŚPIECH JEST CIĄGLE OBECNY. ZBYT MAŁO DAJEMY DZIECIOM SZANS, BY SAME PODEJMOWAŁY WYSIŁEK. CHCEMY SZYBKO PRZEKAZYWAĆ WIADOMOŚCI I EKONOMICZNIE WYKORZYSTYWAĆ CZAS. W WYNIKU TEGO DZIECKO CZUJE SIĘ ZWOLNIONE Z MYŚLENIA I DZIAŁANIA.

CO ZROBIĆ, BY UTRZYMAĆ KONCENTRACJĘ UWAGI?



- Ograniczaj wielozadaniowości.
- Słuchaj uważnie, tego co dziecko ma Ci do przekazania okazując mu zainteresowanie.
- Staraj się eliminować bodźce z najbliższego otoczenia.
- Ogranicz ilość czasu spędzanego przez dziecko przy telefonie/ tablecie/ komputerze/ telewizorze. Ważne, by znaleźć proporcje korzystania z nich i zredukować korzystanie tuż przed snem.
- Zachęcaj dziecko do utrzymywania porządku w najbliższym otoczeniu, lecz nie decyduj za niego o jego stanowisku pracy, czy o tym jak ma wyglądać jego pokój.
- Pozwól dziecku wyrażać odczuwane emocje, po czym porozmawiaj o jego przeżyciach.
- Zachęcaj do czytania, gdyż wszechstronnie rozwija oraz uczy uważności.
- Ćwicz z dzieckiem koncentrację uwagi poprzez realizowanie ćwiczeń i wykonywanie codziennych aktywności.

ĆWICZENIA DOSKONALĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- porządkowanie historyjek obrazkowych
- porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic i podobieństw
- kolorowanie mandali
- wykonywanie prac plastycznych z użyciem różnych technik (lepienie z plasteliny malowanie farbami na szkle, nawlekanie koralików) oraz składanie papieru (origami)

- odtwarzanie z pamięci uprzednio zaprezentowanego układu klocków
- składanie całości obrazka z części
- zabawy matematyczne np. odliczanie od 10 wstecz, albo co 2
- zabawa w głuchy telefon
- czytanie dziecku opowiadania/ bajki, którego zadaniem jest odpowiednio zareagować np. klaśnięciem na ustalone słowo w treści bajki
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo)

- odtwarzanie rymów – zabawy dźwiękowe
- naśladowanie sekwencji ruchów
- gra „memory”
- zabawy sekwencyjne np. powtarzanie ciągu cyfr, słów
- wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb
- zabawy z piosenką i ruchem – np. „Głowa, ramiona, kolana, pięty...”
- samodzielne tworzenie oraz wykonywanie labiryntów
- układanie tangramów, puzzli, kompozycji według wzoru

- wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu
- rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, rysowanie oburącz, kolorowanie drobnych elementów
- rozwiązywanie zagadek, rebusów
- tworzenie nowych wyrazów z liter wyrazu po ich przestawieniu
- wyszukiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie
- słuchanie tekstów czytanych głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym – opowiadanie treści, układanie planu wydarzeń



CO MOŻNA JESZCZE ZROBIĆ?

Grajmy z dziećmi w gry planszowe, konstrukcyjne i zręcznościowe. Dzięki nim nauczymy dzieci współpracy, pokonywania trudności, zdrowej rywalizacji i radzenia sobie z porażką. W czasie zabaw i gier będziemy rozwijać koncentrację uwagi i spostrzegawczość.

Musimy mieć zawsze na uwadze, że to co wypracujemy u małego człowieka, zaowocuje w dalszych latach nauki, a potem w dorosłym życiu.

Jak wspierać koncentrację uwagi?

Redukuj rozpraszacze uwagi

(zorganizuj przestrzeń przyjazną nauce)



Zapewnij dziecku stały rytm dnia



Dziel zadania na etapy

(ustalaj mniejsze cele do osiągnięcia)



Doceniaj i chwal wysiłek - nie efekt, nie krytykuj



Zadbaj o spokój, brak pośpiechu i dobrą atmosferę

Pozwól dziecku decydować o kolejności podejmowanych działań

Super!

Zaspokój podstawowe potrzeby

(sen, odpowiednia dieta, codzienna dawka ruchu)

Wydawaj prośby i polecenia pojedynczo

(kieruj je bezpośrednio do dziecka, utrzymaj kontakt wzrokowy)



ŹRÓDŁA

- <https://www.puchatek.pl/koncentracja-praktyczne-informacje-i-cwiczenia/>
- <https://pixabay.com/pl/vectors/ch%C5%82opiec-dzieci-rysunek-kobiet-1298788/>
- <https://www.superkid.pl/koncentracja-uwagi-cwiczenia>
- <https://www.arante.pl/gosense-koncentracja-i-samokontrola.html>
- <https://danka.edu.pl/koncentracja-czyli-skupienie-uwagi/>
- <https://zdrowie.wprost.pl/odzywianie/produkty/10272219/nakarm-swoj-mozg-4-produkty-po-ktore-warto-siegac.html>
- <https://zwierciadlo.pl/psychologia/nawyki-ktore-usprawnia-prace-twojego-mozgu-sprawdz-co-mu-pomaga-a-co-szkodzi>
- <https://zwierciadlo.pl/psychologia/czy-mozna-wytrenowac-mozg>
- <https://ppp7.powiat.lublin.pl/do-poczytania-dla-rodzicow-i-nauczycieli/n,104625,koncentracja-uwagi-a-efektywna-nauka.html#>
- <https://dziecisawazne.pl/koncentracja-uwagi-to-umiejetnosc-ktora-warto-cwiczyc/>