

KONCENTRACJA UWAGI

jako klucz do efektywnej nauki dziecka

Zagadnienia:

1. Czym jest i jak działa uwaga dzieci?
2. Z czego wynikają problemy w zakresie koncentracji uwagi?
3. Jak usprawnić umiejętność skupiania się dziecka? Przykładowe ćwiczenia.

Koncentracja uwagi to umiejętność skupiania się na tym, co robimy. Jest ona, nie tylko podstawą procesu uczenia się warunkującą jego skuteczność, ale jest nam ona niezbędna do prawidłowego funkcjonowania na co dzień. Koncentracja uwagi rozwija się stopniowo w toku życia człowieka. Początkowo, u małych dzieci, mamy do czynienia z uwagą mimowolną (tj. głośny dźwięk przyciągający uwagę dziecka bez jego woli). Od ok. 3 roku życia rozwija się uwaga dowolna, którą jesteśmy w stanie kierować, która pozwala nam dostrzegać i robić to co istotne w danym momencie (np. wysłuchać polecenia i wykonać działanie). Wraz z rozwojem dziecka i jednoczesnym dojrzewaniem układu nerwowego, wydłuża się czas skupienia uwagi.

Trudności z koncentracją uwagi dotyczą coraz większej liczby dzieci. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonności do stałego rozproszenia uwagi, a to staje się często przyczyną problemów w szkole i doświadczania niepowodzeń szkolnych. Dzieci nie są w stanie spokojnie wysiedzieć na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości.

Na różnice w zdolnościach koncentracji uwagi wpływ ma wiele czynników dotyczących zarówno samego dziecka, jak i jego otoczenia.

Do głównych przyczyn związanych z problemami koncentracji uwagi zaliczamy:

1. brak odpowiedniej motywacji do działania wywołany głównie nie dostrzeganiem celu tego działania;
2. brak zainteresowania;
3. przemęczenie; stres;
4. niezdrowy tryb życia;
5. niekorzystne warunki rodzinne;
6. niezaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka;
7. zaburzenia funkcji poznawczych;
8. ograniczone możliwości intelektualne;
9. nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD).

Istnieje uproszczony podział osób z zaburzeniami koncentracji:

1. typ aktywno-impulsywny charakteryzujący się pospieszną i powierzchowną pracą z wieloma błędami, małym opanowaniem, częstymi frustracjami przy wykonywaniu trudniejszych zadań, przeszkadzaniem na zajęciach, częstym zapominaniem itp.;
2. typ pasywny z zespołem "niebieskich migdałów" charakteryzujący się powolnym działaniem, zamyśleniem i "bujaniem w obłokach". Osoby takie potrzebują dużo więcej czasu, żeby się za coś zabrać i popełniają dużo błędów.

Kłopoty z koncentracją uwagi przejawiają się w:

1. zwlekaniu z wykonaniem określonych zadań;
2. szybko pojawiającym się uczuciu znudzenia i zniechęcenia;
3. poddawaniu się, zaniechaniu wykonywania działania;
4. rozkojarzeniu, niedostatecznej uwadze;
5. szybko odczuwalnym zmęczeniu;
6. wykonywaniu kilku zadań na raz i nie kończeniu żadnego z nich;
7. szybkiej, pobieżnej pracy;
8. wielości błędów;
9. powolnym tempie pracy.

Umiejętność koncentracji uwagi można ćwiczyć. Wymaga to wysiłku zarówno ze strony dziecka, jak i rodzica (lub nauczyciela) wspierającego i motywującego je do tej pracy. W ćwiczeniach tej umiejętności ważne jest stawianie dziecku wymagań możliwych do zrealizowania, zgodnych z jego poziomem rozwoju psycho-fizycznego.

Zadaniem opiekuna jest również zapewnienie dziecku odpowiednich warunków psycho-fizycznych, tj.:

- zapewnienie ciszy, wyłączenie telewizora,
- ograniczenie liczby bodźców rozpraszających w pomieszczeniu, w którym pracuje dziecko,
- uporządkowane miejsce pracy,
- odpowiednie oświetlenie i temperatura,
- ustalenie z góry czasu przeznaczonego na ćwiczenia,
- troska o to, by dziecko było wypoczęte, miało dobre samopoczucie i było odpowiednio zmotywowane do pracy.

Należy pamiętać o jak najczęstszym włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi w naturalną aktywność dziecka (zabawę, czynności samoobsługowe), motywowaniu go do pracy poprzez nagrodę niematerialną (np. pochwałą, wyróżnienie) oraz dostrzeganie jego wysiłku.

Opanowanie umiejętności koncentracji uwagi pozwala nam realizować plany, marzenia, doprowadzać sprawy do końca, osiągać sukcesy, które sprawiają nam radość i satysfakcję.

Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:

1. Gry planszowe i układanki - uczą:

- czekania na swoją kolejkę (kontrolowania zachowań impulsywnych i czekania na zaspokojenie potrzeby);
- obserwacji przebiegu gry i dostosowywania do niego swojego postępowania;
- wytrwałości tzn. dotrwania aż do zakończenia gry, nawet wtedy, gdy jej przebieg nie jest dla dziecka pomyślny;
- radzenie sobie z frustracjami;
- dostosowywania się do obowiązujących reguł gry.

Przykłady: chińczyk, Memory, bierki, szachy, warcaby, puzzle, Scrabble, Sudoku, domina (obrazkowe, geometryczne), układanki mozaikowe;

2. LAMPA, NOS, PODŁOGA - mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy);

3. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy - zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

4. CZYTANIE OPOWIADANIA - dorosły czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo "rycerz") kłaśnięciem;

5. WYSTUKIWANIE RYTMU - dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie lub odtworzyć w formie graficznej;

6. DRUKARKA - rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce;

7. SZCZEGÓŁY - wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami;

8. ZABAWY WPROWADZAJĄCE SEKWENCJE, np.:

głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało;

powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr - dziecko ma je powtórzyć)

jedziemy na wycieczkę (zabawę zaczynamy mówiąc "jedziemy na wycieczkę i zabieramy...").

Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: "Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak"

dziecko: "Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot"

mama: "Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę"

dziecko: "Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc" itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. "Jesteśmy w sklepie i kupujemy...", "Na urodziny Paweł dostał..."

9. RYMOWANKI - nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów;

10. WYMIENIAMY CIĄGI SŁÓW - na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.

11. PLAN WYDARZEŃ - słuchanie tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń;

12. Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami "produkować" różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)

13. Podaj kolejność: za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest odtworzenie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo). Można zmienić też ułożenie elementów i po ponownym ich odsłonięciu spytać: Co się zmieniło?

14. Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

15. Powtarzamy dziecku 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności.

16. Słuchanie "książek mówionych"

17. Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: "Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek". Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań (np. Ile bram miał zamek? Jaka była pogoda?)

18. Rysowanie w obrębie konturów; kopiowanie przez kalkę; rysowanie po śladzie; kolorowanie drobnych elementów, mandali; labirynty; łączenie wyznaczonych punktów;

19. Odtwarzanie z pamięci układów klocków; różnicowanie podobnych kształtów figur;

20. Składanie całości z części, dobieranie części do całości; origami; dyktanda graficzne;

21. Żonglowanie; lepienie z plasteliny; zabawy konstrukcyjne; majsterkowanie; układanie kompozycji

według wzoru; nawlekanie koralików; malowanie pędzelkiem na szkle;

22. Wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu - rozpoczynając od 30 sekund;

23. Wykonywanie działań matematycznych w pamięci (rozwiązywanie zadań z treścią); zabawy typu odliczania od stu wstecz np. co 4 ($100-4=96$, $96-4=92$...)

24. Zabawa w kończenie słów dowolną sylabą; tworzenie nowych wyrazów z liter innego wyrazu po ich przestawieniu; tworzenie słów z wypowiedzianych sylab (scalanie sylab wg kolejności lub po ich przestawieniu); odszyfrowywanie wyrazów (np. z elementem szyfrującym w postaci sylaby "ka": ka-fa-ka-so-ka-la), wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie (np. rakietka - rak, lokówka - lok, deser - ser, sekret - kret), itp.

Pamiętajmy...

opanowanie umiejętności koncentracji uwagi pozwala nam realizować plany, marzenia, doprowadzać sprawy do końca, osiągać sukcesy, które sprawiają nam radość i satysfakcję.

Opracowała:

Małgorzata Cichosz-Sadecka