

# Poprawmy naszą koncentrację!

... *koncentracja, a co to takiego?*



Koncentracja to umiejętność skierowania uwagi na określone zadanie lub obiekt.

Niestety, ostatnio coraz więcej osób miewa problemy z koncentracją, może to być spowodowane tak zwanymi **dystraktorami!**

**Dystraktory** to na przykład:

- urządzenia elektryczne i elektroniczne (komputer, laptop, smartfon, telewizja, xbox, tablet i wiele, wiele innych),
- zabawki, gry, planszówki, ale też rodzeństwo z nowymi pomysłami na wspólną zabawę,
- bałagan, różne odgłosy i hałas,

Dodatkowo zmęczenie oraz wysoki poziom stresu.

Dystraktory skutecznie odciągają myśli dziecka od wykonywania zaplanowanego zadania, dlatego zanim przystąpimy do nauki upewnijmy się, że nic nie będzie nas rozpraszać a poziom koncentracji będzie optymalny do efektywnej pracy!

... a co nam pomaga zwiększać możliwości skupienia uwagi?

- zdrowa dieta
- ruch
- przerwy
- picie dużej ilości wody
- relaksacja
- **ĆWICZENIA** poprawiające koncentrację!

## Wspólne zabawy:

1. "Gdzie jest...?"  
Potrzebujemy dwóch takich samych miseczek lub kubeczków.  
Pilnujemy, by dziecko obserwowało mały przedmiot, który chowamy pod jednym z kubków, następnie zamieniamy kubki miejscami i polecamy odnaleźć ukryty przedmiot.
2. Memory - gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków.  
Kto zbierze więcej par, ten wygrywa.
3. Wszelkie gry: planszowe, karciane, szachy, warcaby.  
Rozwijają dzieci w wielu aspektach, są doskonałym ćwiczeniem pamięci i koncentracji. Pobudzają wyobraźnię dzieci, koordynację wzrokowo - ruchową, myślenie, wzbogacają słownictwo.
4. Przypominanie - zabawna gra, która pobudza pamięć i ćwiczy koncentrację. Może być dowolnie modyfikowana. Można zacząć od polecenia: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary. Mózg musi się nieźle nagimnastykować, żeby odtworzyć takie informacje.
5. "Detektyw"  
ćwiczenie, w którym musimy przygotować obrazek lub zdjęcie i kilka pytań do niego (np. do zdjęcia zrobionego w restauracji możemy podać pytania: ile jest stolików w restauracji na zdjęciu, ile osób na zdjęciu ma brązowe włosy itp.). Dziecko przygląda się zdjęciu przez minutę i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, następnie odwracamy obrazek i zadajemy pytania.
6. Żonglowanie: wystarczą dwie lub trzy piłeczki (zamiast piłek mogą być zwinięte w kłębek skarpetki lub woreczki z grochem/mąką), by móc bardzo efektywnie trenować zarówno wzrok (widzenie peryferyjne), jak i umysł. Przerzucając piłeczki nasze półkule współpracują i synchronizują swoją pracę, co w efekcie przyczynia się do budowy nowych połączeń między nimi, a to, jak już wiemy, w sposób naturalny wspomaga jakość pracy mózgu.
7. Układanie pytań - zadanie, które oprócz ćwiczenia na koncentrację, stymuluje sprawność językową i wyobraźnię. Oglądamy obrazek i układamy do niego jak największą liczbę pytań (co robią osoby na obrazku? gdzie odbywa się akcja? jaka jest pora roku? jaki kolor mają rzeczy na obrazku? itp., itd.)

8. Wymyślane historyjki - osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie bajki jednym zdaniem. Kolejne zdanie dopowiada dziecko. Ważne, żeby każde następne zdanie było kontynuacją poprzedniego, aby historyjka była spójna. Żeby było ciekawiej, bajkę możemy rysować w trakcie opowiadania. dziecko będzie bardziej skupione i zaintrygowane grą.
9. Zapamiętywanie - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp. Takie ćwiczenie doskonale kształtuje również pamięć słuchową dziecka oraz umiejętność kategoryzacji.
10. Zagadki dla dzieci - poszukiwanie odpowiedzi do zagadki to doskonały trening umysłowy, podobnie jak tworzenie samej zagadki. Oprócz ćwiczenia koncentracji kształtujemy umiejętność definiowania pojęć.

## **Te ćwiczenia zrobię sam!**

1. Puzzle - doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej.
2. Rysowanie oburącz - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka. Można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka.
3. Stereogramy - czyli obrazy przedstawione na płaszczyźnie w taki sposób, aby sprawiały wrażenie trójwymiarowych. Wpatrywanie się w stereogramy to doskonały sposób na koncentrację i wyężanie wzroku. Warto wiedzieć, że jest to także relaks dla zmęczonych oczu.
4. Tangram - celem gry jest ułożenie przedstawionych figur wzorów z dostępnych części tangramu w taki sposób, aby wykorzystać wszystkie części, które muszą do siebie przylegać, ale nie mogą na siebie nachodzić. Każdą część tangramu można odwracać i obracać według potrzeb.
5. Wszelkie łamigłówki dla dzieci, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami.
6. Rysowanie - narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz: gwiazdę, choinkę, krzesło, stół, słońce (oczywiście przykładów można wymyślić więcej)

7. Rysowanie - narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.

8. Pisanie – Napisz na kartce swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu

skrowom rtojs

9. Pisanie – napisz oburącz jednocześnie z jednej strony swoje imię i nazwisko z drugiej strony jego lustrzane odbicie

skrowom rtojs | Piotr Nowak

10. Pamięć - Zapamiętaj następujące wyrazy korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 1 minutę:

bałwan, gwiazdka, lalka, piłka, ołówek, butelka, rower

A teraz powtórz wyrazy w kolejności od pierwszego, a następnie zaczynając od ostatniego.

11. Pamięć - Zapamiętaj następujące wyrazy z gwary góralskiej wraz z ich znaczeniem korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 2 minuty.

BAKUTY - kluski ziemniaczane

CUSKA – płaszcz

JUHAS - pasterz owiec

KŁABUK - kapelusz góralski z muszelkami i piórkiem

MATUŚ – mama

OMASTA – przyprawa

PAROBEK – kawaler

WARTA - ognisko

Źródła:

<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/problemy-ucznia/cwiczenia-na-koncentracje-jak-poprawic-koncentracje-u-dziecka-aa-C9K1-QJKf-RKmk.html>

<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/silownia-dla-mozgu-pobierz-darmowy-ebook,69258.html>

Ilg Frances L., Bates Ames Louise, Baker Sidney M. Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy, Gdańsk, 2015;

Janiszewska B., Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Warszawa 2007;

red. Sterlau J. Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2., Gdańsk 2004,

Weyhreter H., Trudności z koncentracją uwagi, Warszawa 2004.