

Wpływ rodziców na zdolność koncentracji dziecka

Aby wspierać dziecko w treningu koncentracji, rodzic może wykorzystywać wiele okazji domowych. Zaczynając od organizacji środowiska wspierającego rozwój zdolności skupiania uwagi, a kończąc na ćwiczeniach z dzieckiem. Z młodszymi dziećmi mogą to zabawy w liczenie np. samochodów w określonym kolorze lub z np. dwiema piątkami w numerze rejestracyjnym, na plaży szukanie różowych muszelek lub liczenie ławek na moło. Ze starszymi – rozmowy o przeczytanych książkach lub obejrzanych filmach, aplikacje na telefon (np. memo, sudoku itp.).

Środowisko domowe sprzyjające skupianiu uwagi:

1. zredukowane rozpraszacze (wyłączone urządzenia medialne (jeśli muzyka to instrumentalna, niezbyt głośna), oświetlenie odpowiednie do pracy (np. lampa skierowana na biurko z lewej strony dla prawo-, a z prawej strony dla leworęcznego dziecka), porządek w pokoju, sprzątanie po zabawie, zasada, że w użyciu jest tylko jedna zabawka (np. dziecko bawi się klockami, sprząta i dopiero wtedy wyjmuje grę planszową);
2. dawkowanie telewizji i innych urządzeń multimedialnych (osłabiają koncentrację, pamięć poznawczą, uczą szybkiego przeczucania się z jednego gotowego obrazu do drugiego, zamiast więc ćwiczenia wysiłku i pamięci, osłabiane są czynności poznawcze dziecka);
3. odpowiednia dieta (unikanie słodczy, słodkich, gazowanych napojów, fast foodów);
4. zadbanie o dobry sen dziecka (czytanie bajek przed snem dla malucha lub samodzielne czytanie przez starsze dzieci to jedno z ćwiczeń na poprawę koncentracji);
5. dobra atmosfera w domu (rozmawianie z dzieckiem o jego sukcesach, ale także kłopotach, nie obciążanie dziecka problemami dorosłych, na które nie ma wpływu i nie potrafi sobie z nimi emocjonalnie poradzić).

Przykładowe ćwiczenia pomagające w rozwijaniu koncentracji

Dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych:

1. Rysowanie po śladzie, łączenie kropek, uzupełnianie fragmentów obrazka, łączenie podobieństw lub dorysowywanie brakujących elementów, labirynty, kolorowanie lub malowanie, odwzorowywanie, wycinanie, wyklejanie, wydzieranki, itd.

2. Układanki, puzzle (nie tylko te gotowe, ale także układanie pociętej strony starego czasopisma w całość), klocki, układanki przestrzenne, wyszukiwanie podobieństw i różnic, koncentracja na punkcie, zadania na czas (np. wymień pięć części ciała, lub kto szybciej znajdzie 10 czerwonych kółek) itd.
3. Zabawy słowem, rymowanki, wierszyki, piosenki, układanie rymowanych zagadek, powtarzanie rytmu klaskaniem, wyklaskiwanie konkretnych słów (np. rodzic czyta opowiadanie o psie, a dziecko za każdym razem, kiedy pojawi się słowo pies, ma klasnąć w rękę), układanie zdań ze wskazanych liter, układanie różnych wyrazów z liter jednego (np. autostrada = auto, rada, stora, tost, data, tutor, usta...), wykreślanie wyrazów w zestawach różnych liter, układanie karteczek z wypisanymi przez rodzica wyrazami w określonym porządku (alfabetycznie, wg ilości liter, czy też znaczeń, np. nazwy zwierząt, przedmiotów, zawodów) itd.
4. Wyszukiwanie przedmiotów (np. na literę K, w żółtym kolorze, w kształcie prostokąta lub „znikających”, czyli szukanie czego brakuje w zestawie przedmiotów ułożonych na stole).
5. Odgadywanie kształtów (rodzic rysuje dziecku na plecach określony kształt, dziecko odgaduje co to jest). Gra w kamień – nożyczki – papier. Szybkie liczenie, ile palców widzę. (Rodzic szybko prostuje i szybko chowa palce w obu dłoniach, zmieniając liczbę pokazywanych, a dziecka ma powiedzieć, ile palców zobaczyło).
6. Listy czynności (układanie z dzieckiem list czynności koniecznych do osiągnięcia celu: np. odrabianie zadań domowych).

Dla starszych dzieci (10 – 15 lat):

1. Listy czynności (np. skuteczne przygotowanie się do sprawdzianu z j. angielskiego).
2. Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, wieża Hanoi (wieża składa się z trzech słupków: początkowy, końcowy, pomocniczy – tzw. bufor; zadanie polega na przeniesieniu wszystkich krążków z początkowego słupka na końcowy z zachowaniem tego samego kształtu wieży, pomagając sobie słupkiem pomocniczym i stosując 3 zasady: można układać tylko mniejszy na większy krążek, można przekładać tylko jeden krążek jednocześnie, można brać tylko krążek z samej góry), pantomino (11 zestawów kwadratów trzeba ułożyć w prostokąt o bokach 6x10).
3. Zapamiętywanie ciągu wyrazów w określonym czasie (np. czytanie 10 nazw zwierząt w ciągu 10 sekund – odtwarzanie z pamięci).
4. Wymyślanie synonimów lub wyrazów pokrewnych.
5. Układanie wyrazów z liter podanych liter (także gra w scrabble).
6. Wyobrażanie sobie jakiegoś miejsca, z dużą ilością szczegółów (wizualizacje).

7. Streszczenie przeczytanych tekstów (także w formie map mentalnych).
8. Klocki wymagające zdolności konstrukcyjnych.
9. Lista gdybania... (Rodzic zaczyna: *Gdybyś miał... nieograniczoną możliwość poruszania się po ziemi, w wodzie i w powietrzu, co mógłbyś robić? Gdybyś był... królem zwierząt, co byś zrobił dobrego dla nich? Gdybyś... mieszkał na bezludnej wyspie, jak zorganizował byś sobie życie? Gdybyś był... królem Władysławem Jagiełło, jakie decyzje podejmowałbyś w sprawie Krzyżaków?*).

Uczenie planowania jako narzędzie wsparcia w rozwijaniu zdolności koncentracji u dzieci

Skupianie uwagi stanie się łatwiejsze, jeśli dziecko nauczy się planowania. Ta umiejętność pokazuje, że cel jest w zasięgu planującego, pozwala także prześledzić różne możliwości osiągnięcia sukcesu, dając szansę wyboru najkorzystniejszej drogi. Mając plan, nie trzeba już zastanawiać się, jakie kolejne czynności podjąć ani stresować się decyzjami. Jest plan – do dzieła!

Wyszukała: Monika Balcerzak

Źródło: <https://portal.librus.pl/szkola>