**Jak ćwiczyć koncentrację uwagi u dziecka?**

Są dzieci, które wyglądają jakby myślały o niebieskich migdałach. Patrzą, ale nie widzą, słyszą, ale nie słuchają tego, co się do nich mówi, nie reagują na polecenia. Mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają trudności z dłuższą koncentracją uwagi i z tego powodu nie odnoszą sukcesów w nauce. Są przy tym pełne energii i z trudem mogą usiedzieć na jednym miejscu. Zazwyczaj impulsywne, mówią i robią natychmiast to, co właśnie przyszło im na myśl. To dzieci z zespołem zaburzeń uwagi.

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Do około trzeciego roku życia u dzieci występuje tzw. uwaga mimowolna, wywoływana przez dźwięki, kolory, ruch. W późniejszym czasie pojawia się uwaga dowolna umożliwiająca zrozumienie poleceń i ich wykonywanie. U dzieci trzyletnich koncentracja uwagi może trwać od 5 do 15 minut, u czterolatków do 20 minut, u pięciolatków i sześciolatków nawet do 40 minut. Jest to możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, gdy dziecko samoczynnie podejmuje działalność i jest nią bardzo zaciekawione i zainteresowane. Jeżeli czynność jest dziecku narzucona przez dorosłego, to czas koncentracji jest o połowę krótszy.

1. Pierwszym warunkiem, który może wpływać korzystnie na kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi, jest odżywianie, a dokładnie dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodycze, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.
2. Drugim ważnym aspektem jest aktywność fizyczna. Nie każde dziecko ma być sportowcem, ale każde musi przebywać na powietrzu, bawić się, ćwiczyć i pokonywać naturalne przeszkody. Najprostsza gimnastyka, zawsze przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i dlatego korzystnie wpływa na wykonywanie zadań i czynności wymagających skupienia uwagi.
3. Trzecim elementem wpływającym na lepszą koncentrację jest sen, ale regularny sen, o stałych porach. To dzięki niemu następuje regeneracja sił.
4. Kolejnym elementem jest ograniczenie bodźców przyczyniających się do zaburzania koncentracji, takich jak głośna muzyka, telewizor, radio, tablet, telefon.
5. Ostatnim, równie ważnym, jest właściwe oświetlenie i optymalna temperatura.

Warto również pamiętać, że podczas zajęć należy robić przerwy i ograniczać czas spędzany w ciągu dnia przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu. Korzystanie z tych urządzeń sprawia, że zaczynamy być mniej uważni w czasie innych czynności.

**Zabawy rozwijające zdolność koncentracji uwagi dla dzieci w wieku przedszkolnym**

* Zapamiętywanie słów.

Powtarzanie po nauczycielu ciągu słów, np. kot, drzewo, dom. Im starsze dziecko, tym więcej słów należy zaproponować do powtórzenia.

* Rysowanie w powietrzu.

Rysowanie różnych przedmiotów, obiektów (np. domek, gwiazdka) lub figur geometrycznych prawą ręką, lewą ręką i splecionymi dłońmi.

* Wskazywanie części ciała.

Dorosły wymienia nazwy części ciała i wskazuje na nie. Dziecko słucha, patrzy i robi to samo. Następnie nauczyciel co innego mówi i co innego pokazuje, a zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi dorosły.

* Rymowanki.

Zapamiętywanie krótkich wierszyków, rymowanek i wyliczanek urozmaiconych różnymi gestami.

* Bazgroły.

Rysowanie jednocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na kartce papieru (w lustrzanym odbiciu). Do takiego rysowania świetnie nadają się symetryczne obrazki, np. koło, motyl, choinka.

* Uważne słuchanie.

Dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione wcześniej słowo, np. dom.

* Masażyki.

Prowadzący „rysuje” na plecach dziecka figury geometryczne, litery lub cyfry, a jego zadaniem jest powiedzenie, co dorosły narysował, lub narysowanie tego samego na kartce.

* Memory.

Odnajdywanie par takich samych obrazków lub obrazków pasujących do siebie (np. kot – kłębek wełny, pies – buda, wiaderko – łopatka, kubeczek – łyżeczka). • Różnice. Szukanie różnic pomiędzy dwoma obrazkami. Im starsze dziecko, tym więcej szczegółów do odszukania i tym bardziej skomplikowany obrazek.

* Popatrz, zapamiętaj i powiedz.

Dziecko ma przed sobą obrazek, na który patrzy przez minutę, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zakrywa obrazek i ma opowiedzieć jego treść ze wszystkimi szczegółami.

* Labirynt.

Dziecko otrzymuje kartkę z narysowanym labiryntem. Przed wejściem do labiryntu jest narysowana myszka (lub inna postać), a w jego środku ziarenko. Zadaniem dziecka jest zaprowadzenie myszki do ziarenka poprzez rysowanie trasy tak, aby myszka nie uderzyła się w ściany labiryntu. Inny wariant tego samego ćwiczenia to samodzielne rysowanie labiryntów.

* Gra towarzyska „Bierki”.

Jedno z dzieci rozsypuje bierki na stole. Następnie rozpoczyna się pojedyncze zbieranie patyczków przez poszczególnych graczy tak, aby nie poruszyć pozostałych. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów.

* Której zabawki brakuje?

Dorosły kładzie przed dzieckiem w jednej linii kilka przedmiotów. Daje mu chwilkę na dokładne przyjrzenie się. Teraz zasłania dziecku oczy, a następnie zabiera jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Zabawę warto zacząć od trzech–czterech przedmiotów, stopniowo zwiększając ich liczbę.

* Co masz w ręce?

Dorosły zasłania dziecku oczy i daje do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot, np. drewniany klocek.

**Zabawy rozwijające koncentrację słuchową:**

* szeptanie imion i poleceń;
* rozpoznawanie odgłosów z otoczenia (zamykanie drzwi, przekręcanie klucza w zamku, kroki);
* rozpoznawanie odgłosów natury nagranych na płycie;
* odtworzenie zasłyszanego rytmu (wyklaskanie, wytupanie, zagranie);
* słuchanie krótkich bajek (wersja wzbogacona – dziecko wykonuje ustalony gest, kiedy usłyszy magiczne słowo).

**Zabawy rozwijające koncentrację smakowo-zapachową:**

* smakowanie warzyw, owoców;
* wąchanie przypraw, napojów;
* wąchanie kosmetyków (mydło, szampon, krem do rąk).

**Zabawy rozwijające koncentrację dotykową:**

* Zabawy z jedzeniem
* Zabawy z udziałem dłoni:
	+ masażyki dłoni i całych rąk;
	+ rozpoznawanie dotykiem przedmiotu położonego na dłoni;
	+ rozpoznawanie dotykiem przedmiotu, który dziecko napotkało, spacerując boso wzdłuż liny;
	+ szukanie w pudełku przedmiotu, o który prosi nauczyciel;
	+ segregowanie przedmiotów według określonej cechy: wielkości, kształtu, faktury;
	+ odgadywanie faktury przedmiotu, którym masowana jest ręka dziecka (określanie odczuć: miły – niemiły);
	+ „Zgadnij, co dotknęłam” – nazywanie przez dziecko dotkniętej części ciała;
	+ dotykanie przez dziecko części ciała, o której mówi nauczyciel;
	+ dobieranie w pary przedmiotów umieszczonych w dwóch woreczkach;
	+ zgadywanie przez dziecko, co nauczyciel rysuje na jego ciele (plecy, przedramiona, dłonie, stopy);
	+ zabawa „Jeżyk” – szukanie i odpinanie przez dziecko klamerek przyczepionych do jego ubrania lub ubrania nauczyciela;
* Zabawy z udziałem stóp:
	+ masażyk stóp;
	+ chodzenie po ścieżce z koców;
	+ chodzenie po ścieżce z koców wg instrukcji nauczyciela;
	+ spacer po ścieżce z faktur (papier, tektura falista, folia);
	+ spacer z wchodzeniem nogami do misek, w których umieszczamy: letnią wodę, ciepłą wodę, lód, groch, masę ryżową, kisiel, szyszki, kasztany…) – pamiętamy o asekuracji dziecka.

Bibliografia:

* Jaglarz A., Ćwiczę koncentrację, Wydawnictwo WiR, Kraków 2006.
* Janiszewska B., Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 2007.
* Jurek A., Skoncentruj się, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005.

Wyszukała i opracowała Iwona Pietruszewska