

KONCENTRACJA UWAGI

Umysł ludzki ma ograniczoną możliwość przetwarzania danych, dlatego tak istotna jest umiejętność selekcji informacji, skupiania uwagi i dobra pamięć. **Koncentracja to umiejętność skupiania uwagi, nierozpraszczenia się nawet w wyniku silnych bodźców niezwiązanych z wykonywaniem danych czynności.** Może być:

- mimowolna;
- dowolna.

Umiejętność koncentracji uwagi jest podstawą prawidłowego procesu uczenia się, a co za tym idzie – głównym czynnikiem warunkującym jego skuteczność. Jednak umiejętność ta jest niezbędna także dla naszego prawidłowego funkcjonowania na co dzień. Bez niej mielibyśmy duże trudności z zapamiętywaniem. Nie pamiętalibyśmy rozmów, nie rozumielibyśmy wypowiedzi innych, zapominalibyśmy po co do kogoś dzwoniemy i jak wrócić do domu. Niemożliwe byłoby kojarzenie faktów, zapamiętywanie ważnych dla nas informacji.

Powszechnie wiadomo, że nie mamy problemów z koncentracją uwagi, kiedy robimy coś, co lubimy, co nas interesuje. Spowodowane jest to naszym nastawieniem, motywacją do podejmowania takiego, a nie innego działania. Problem pojawia się wówczas, gdy musimy zrobić coś, czego nie lubimy, co nas nie interesuje.

Do głównych **przyczyn** związanych z problemami koncentracji uwagi zaliczamy:

1. brak odpowiedniej motywacji 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.

Brak koncentracji uwagi powoduje to, że w rezultacie nasze wyniki pracy są gorsze niż nasze rzeczywiste możliwości. Dlatego niezmiernie ważne jest zwrócenie uwagi na **czynniki wspomagające efektywność koncentracji uwagi**, do których zaliczamy:

1. **czynniki zewnętrzne** (np. właściwe oświetlenie, odpowiednia temperatura, cisza, uporządkowane miejsce pracy, ustalony czas pracy);
2. **czynniki wewnętrzne** (dobra pamięć, wypoczęty umysł, motywacja, dobre samopoczucie itp.).

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

Istnieje wiele **technik pomagających skoncentrować się** w czasie pracy. Wśród nich możemy wyróżnić następujące:

1. Krótko, ale słodko.
2. Jedz warzywa przed deserem.
3. Zrób coś, nie siedź w miejscu.

Technika "**Krótko, ale słodko**" może pomóc w koncentracji uwagi wówczas, kiedy zabierając się do pracy dziecko często coś rozprasza. Wtedy umawiamy się z nim, że kiedy coś je zdekoncentruje może przez dwie minuty myśleć sobie o tzw. "niebieskich migdałach", ale zaraz potem musi wrócić do pracy. Ważne jest, aby dopilnować przestrzegania tej umowy. Staramy się, aby tych przerw nie było zbyt wiele i z czasem pozwalamy na coraz mniej ucieczek w "chmury".

Technika "**Jedz warzywa przed deserem**" jest podobna do poprzedniej, ale zanim pozwolimy na to, aby dziecko zrobiło sobie krótką przerwę w pracy mobilizujemy je do wykonania jeszcze jakiejś partii materiału (to są "warzywa"). Nagrodą za ten wysiłek (czyli "deser") jest wówczas krótka przerwa na myślenie o niczym.

Technika "**Zrób coś, nie siedź w miejscu**" polega na tym, że w czasie pracy intelektualnej robimy wszystko, co wspomaga naszą koncentrację przy danej pracy, np. głośno powtarzamy daną partię materiału, chodzimy po pokoju lub coś sobie rysujemy w czasie powtarzania.

Warto też nauczyć dziecko **wizualizacji**, czyli zobaczenia oczami wyobraźni danego przedmiotu, zjawiska, zdarzenia. Nie jest to łatwe zadanie i będzie wymagało wielu ćwiczeń, ale z całą pewnością umiejętność ta będzie niezwykle przydatna w poznawaniu rzeczywistości i zapamiętywaniu informacji. Prosimy dziecko, aby postarało się wyobrazić sobie daną rzecz. Na początku powinno ono zobaczyć ten przedmiot (jeśli jest taka możliwość, może popatrzeć na obrazek, a jeśli nie to przypomina sobie wygląd danej rzeczy i wyobraża sobie jej kształt, wielkość, cały wygląd). Potem namawiamy dziecko do tego, żeby wyobraziło albo przypomniało sobie zapach tego przedmiotu. Dalej namawiamy dziecko do pocucia jego faktury, czyli dotknięcia "oczami" tego przedmiotu i pocucia jego powierzchni, czy jest gładka, chropowata, śliska itp. Na koniec sugerujemy, aby dziecko wyobraziło sobie smak tego przedmiotu, jeśli nie jest to rzecz mająca jakiś smak to dziecko też to zapamięta. Wizualizacja wykorzystuje wszystkie zmysły do zapamiętania tego, co jest nam potrzebne. Poznawanie świata poprzez wizualizację przedmiotów, sytuacji, czy zdarzeń dłużej pozostaje w pamięci i łatwiej będzie sięgać po te informacje po pewnym czasie odwołując się do różnych wrażeń zmysłowych związanych z ich zapamiętywaniem. Sama wizualizacja wymaga od dziecka dużego skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu, czyli umiejętności koncentracji.

Gry i zabawy dają wspaniałą możliwość poprawy **umiejętności koncentracji** u dziecka. Każda zabawa rozwija wytrwałość dziecka, o ile stosuje się ono do reguł i nie rezygnuje przedwcześnie. Może to być zarówno gra towarzyska (np. chińczyk), jak i konstrukcyjna (klocki lego). Zadbajmy, by zabawa nie była zbyt trudna i nie trwała zbyt długo.

Podczas zabawy dziecko może się nauczyć:

- **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.

Poniżej podano przykładowe **zabawy rozwijające pamięć i poszczególne cechy uwagi** u dzieci.

- zakres uwagi (pojemność);
- natężenie (głębia, wnikliwość);
- podzielność (jednoczesne skupianie się na kilku obiektach);
- przerzutność (zmiana działania);
- koncentracja (trwałość, czas skupiania uwagi);

Jak wyglądam?

Dzieci siadają plecami do siebie. Teraz kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje najdokładniej, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze). Potem odwracają się i sprawdzają, jak im poszło. (ćwiczenie doskonali spostrzegawczość – warunek niezbędny dla koncentracji uwagi)

Gabinet luster

Jedno dziecko wychodzi z sali. Reszta wybiera „lidera”, który będzie dyktował bardzo dyskretnie gesty i ruchy, które cała reszta musi powtarzać. Zadaniem osoby wybranej jest odgadnięcie, kto jest liderem. (zabawa kształci spostrzegawczość, panowanie nad emocjami)

Sałatka owocowa

Dzieci dzielą się na grupy: jabłko, banan, kiwi, gruszka. Na sygnał prowadzącej te same owoce zamieniają się miejscami. Nikt nie może pozostać na „*starym miejscu*”. (spostrzegawczość i refleks, a tym samym wzmacnianie koncentracji)

Moje ciało

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 usłyszonej instrukcji słownej. (koncentracja)

Kłaśnij, gdy...

Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa. Możemy też przypisać szeregowi słów określone działania, np.: lampa – kłaśnięcie, stół – tupnięcie itd. (rozwijanie pojemności i koncentracji)

Kot w worku

Dziecko losuje przedmioty z worka. Nie wyciągają ich tylko opisuje ich wygląd. Pozostali muszą odgadnąć, o czym jest mowa. (ćwiczenie natężenia uwagi przez dziecko losujące, koncentracji i trwałości u odgadujących)

Co to za przedmiot

Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny przedmiot, prosty w kształcie, np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk. Następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy dziecku oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot. (przerzutność uwagi)

Co się zmieniło

Rozkładamy przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dajemy mu chwilę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Następnie zasłaniamy dziecku oczy i zabieramy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odgadnięcie, który przedmiot został zabrany. Liczba przedmiotów wykorzystanych w zabawie będzie uzależniona od wieku i rozwoju dziecka. Zaczynamy od 3–4, stopniowo zwiększając ich liczbę.

Inny wariant zabawy to zamiana miejsc ułożenia przedmiotów, dołożenie przedmiotu. (ćwiczenie trwałości pamięci, koncentracji)

Co widziałeś

Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku. (kształcenie trwałości pamięci, koncentracji)

Co słyszałeś

Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się, np.:
„Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, wiaderkami i łopatkami, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”.

Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. (rozwijanie pojemności, trwałości i koncentracji uwagi)

Wyczaruj z kółek

Uczestnicy dostają kartki z narysowanymi kółkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek (na czas – kończymy rysowanie, gdy pierwsza osoba zakończy zadanie). Potem omawiamy obrazki.

Czarna kropka

Dziecko rysuje na kartce czarną kropkę o średnicy 2-3 cm a następnie wpatruje się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu. Stopniowo wydłużamy dziecku czas koncentracji na rysunku. Dziecko w wieku przedszkolnym utrzymuje skupienie maksymalnie ok. 30 sekund.

Tik – tak

Nauczyciel prosi, by dzieci przez określony czas (rozpoczynamy od 10 sekund) śledziły ruch wskazówki sekundnika. (koncentracja)

Bile - wizualizacja

Nauczyciel mówi powoli, a dziecko w wyobraźni tworzy obraz:

Wyobraź sobie żółtą bilę... Po jej lewej stronie umieść niebieską, a po prawej czerwoną... Między żółtą a niebieską umieść fioletową... Na prawo od czerwonej pomarańczową...

Zadaniem dziecka jest odtworzenie kolejności bil od lewej i od prawej strony. Zamiast bil można zapamiętywać przedmioty łatwe do zwizualizowania, np. gitara, dzbanek, koń, samochód, lalka i inne. Zaczniemy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększamy ilość bil bądź przedmiotów. W uproszczonej wersji podajemy powoli elementy (bile, przedmioty) w kolejności od lewej lub prawej strony, od góry lub od dołu. Ważne, żeby nie zacząć od zbyt trudnego zadania, gdyż łatwo w ten sposób zniechęcić dziecko do pracy. (rozwijanie pojemności pamięci i koncentracji uwagi)

Mucha

Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu. Mówimy powoli gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice. Przykładowa trasa muchy może wyglądać następująco:

Mucha idzie w lewo... mucha idzie w dół... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w prawo... mucha idzie w górę... mucha idzie w lewo... mucha idzie w lewo... mucha idzie w górę. WYSZŁA!

Jeśli dzieci nie mają problemu z wykonywaniem ćwiczenia kiedy patrzą na kwadrat, mogą następnie śledzić ruchy muchy w pamięci – z zamkniętymi oczami. (ćwiczenie koncentracji uwagi)

Rymowanki i rysowane wierszyki

Nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów. Rysowanie na podstawie słuchanego wierszyka. (koncentracja, pamięć)

Rysowane wzory

Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy. (ćwiczenie koncentracji uwagi)

Mandala

Prowadzący prosi dziecko, by wpatrywało się przez dwie – cztery minuty w środek mandali, co poprawi koncentrację i samopoczucie. Zdolność koncentracji poprawia też kolorowanie mandali. Praca ta daje dzieciom dużo radości, jest czymś więcej niż malowaniem jeszcze jednej kolorowanki. Dzieci, pracując, osiągają skupienie i spokój. Najlepiej rozpocząć pracę z mandalą od brzegów koła i potem kierować się do jej środka.

Pociąg wyrazowy

„Jadę na wycieczkę pociągiem i w mojej walizce mam...” Każde dziecko powtarza opowiedzianą już historię i dodaje coś od siebie. Najlepiej wyrazi z liczebnikami np. cztery rowery, trzy pchły itp. lub przymiotniki np. wesołe misie, różowe żyrafy. (zabawa rozwija pojemność uwagi)

Sekwencje

Zapamiętywanie kolejności podawanych cyfr, wyrazów, zadań. Zabawa w „*głuchy telefon*”. (ćwiczenie pojemności pamięci, wzmocnienie koncentracji)

Dźwięki z otoczenia

Dziecko zamyka oczy. Dajemy polecenie, aby skoncentrowało się na dochodzących dźwiękach z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

Inny wariant – w ustalonej kolejności wytwarzamy różne dźwięki. Dziecko ma zapamiętać i podać w kolejności co słyszało. (pamięć, koncentracja)

O czym mówię

Układamy przed dzieckiem obrazki z przedmiotami codziennego użytku oraz z otoczenia znanego dziecku. Następnie oddalamy się od niego i szeptem opowiadamy o danym przedmiocie. Zadaniem dziecka jest unieść do góry ten obrazek, o którym mu opowiadamy. (rozwijanie natężenia uwagi, koncentracja)

Od kogo piłka?

Dzieci podają sobie piłkę. Kolejne osoby muszą się przedstawić i wymienić kolejno kto od kogo dostał piłkę wcześniej ... np. *Mam na imię Ania i dostałam piłkę od Zosi, która dostała piłkę od Krzysia, który dostał piłkę od..... itd.* Kolejne osoby wymieniają coraz więcej osób. (pojemność uwagi, koncentracja)

Piłka w prawo, piłka w lewo

Dzieci podają sobie piłkę w kole przy muzyce. Na cisze w muzyce lub określony sygnał piłka zmienia kierunek ruchu zgodnie z poleceniem nauczyciela np. *piłka w prawo, piłka w lewo.*(koncentracja)

Przekorne dzieci

Zadaniem dzieci jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje nauczyciel np. nauczyciel robi dwa kroki w lewo- dzieci dwa kroki w prawo nauczyciel podskakuje- dzieci kucają itp. (koncentracja)

Kłaśnij, tupnij...

Nauczyciel wraz z dziećmi przyporządkowuje wybranym znakom (np. figury geometryczne, kolory, owoce itp.) określony ruch. Następnie układa z nich wzór, wskazuje kolejne znaki a dzieci pokazują odpowiadający im ruch. (pojemność uwagi, koncentracja)

„Tańcowała igła z nitką”

Dzieci otrzymują emblematy igły i nitki. Nauczyciel recytuje wiersz. Zadaniem dzieci jest podniesienie emblematu w momencie usłyszenia jego nazwy w wierszu. (koncentracja)

Nawlekamy

Dzieci nawlekają kolorowe kółeczka na sznurek wg. wzoru zawieszzonego na tablicy. W momencie gdy usłyszą muzykę zostawiają tę czynność i powtarzają ruchy za nauczycielem- wyklaskują rytm piosenki. Na przerwę w muzyce wracają do nawlekania kółeczek wg wzoru itd. (przerzutność uwagi)

Postawa

Dzieci chodzą po sali przy muzyce. Na umówiony sygnał, np. pauza w muzyce, nauczyciel pokazuje kartkę z narysowanym schematycznie ludzikiem w określonej pozycji. Zadaniem dzieci jest stanąć identycznie jak na obrazku. (przerzutność uwagi, koncentracja)

Ja stolik

Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które „zamienia się” w np. stolik. Pozostałe dzieci zadają mu kolejno pytania dotyczące jego cech. Np. *Czy jesteś mały? Jakiego jesteś koloru?*. Wybrane dziecko odpowiada na pytanie np. *Ja stolik jestem duży*. Kolejne dzieci zadają pytania a wybrane dziecko powtarza wszystkie poprzednie odpowiedzi zaczynając od tej która była pierwsza np. *ja stolik, jestem duży, jestem koloru zielonego, stoję w pokoju, ... itd.* (pojemność uwagi, koncentracja)

Bystre oczko

WERSJA 1- Nauczyciel prezentuje dzieciom określony wzór- kształty, kolory, zwierzęta itp. Zadaniem dzieci jest zapamiętać kolejność znaków we wzorze a następnie odtworzyć wzór z pamięci na kartce.

WERSJA 2- Nauczyciel prezentuje dzieciom określony wzór. Każde dziecko ma przed sobą kilka podobnych wzorów, w tym jeden właściwy. Zadaniem dzieci jest odnalezienie wzoru prezentowanego przez nauczyciela. (koncentracja)

Narysuj to co widziałeś

WERSJA 1- Nauczyciel pokazuje dzieciom obrazek, następnie zasłania go. Zadaniem dzieci jest zapamiętanie jak najwięcej szczegółów z obrazka i namalowanie ich na swojej kartce.

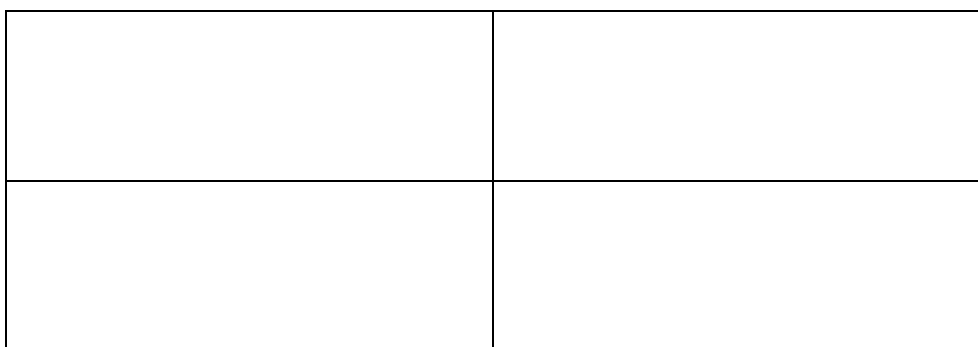
WERSJA 2- Nauczyciel czyta dzieciom kilka słów, następnie dzieci rysują usłyszane słowa na kartce. (pojemność uwagi, koncentracja)

Zabawa z chustą

Dzieci trzymają chustę na wysokości pasa, obracają nią dookoła zamieniając się kolorami, w tle muzyka. Każdy kolor na chuście to określone zwierzę. Na pauzę w muzyce chusta zatrzymuje się. Nauczyciel wywołuje jeden kolor. Dzieci które trzymają dany kolor wydają głos danego zwierzątka. Np. kolor czerwony - kura - koko. (koncentracja)

Szlaczki

Dzieci za nauczycielem bawią się kartką (A5)- poruszają nią i chwytają w określony sposób (jak w metodzie D.Dziamskiej). Na koniec składają kartkę 2 razy na pół- tak aby po jej rozłożeniu kartka była podzielona na 4 prostokąty. Następnie według instrukcji nauczyciela np. *w prawym górnym rogu rysujemy kropkę...* podobnie z resztą prostokątów.



Nauczyciel zaczyna rysować określony wzór w dowolnym prostokącie. Dzieci powtarzają za nauczycielem. Po narysowaniu wszystkich wzorów, wracamy do poprzednich i rysujemy już na gotowym wzorze. (koncentracja)

Plama

Dzieci rysują dowolne kształty oburącz na dużej kartce papieru, w tle muzyka. Następnie nauczyciel recytuje wiersz. Dzieci obrysowują wybrany kształt na kartce. Kolejno dorysowują do tego kształtu uszy, oczy i ogon. (koncentracja)

„Plama”

*Co za plama, co za plama !
To jest plama niestychana !
Jak jej dorysujemy uszy,
Zaraz sama się poruszy.
Jak jej dorysujemy oczy,
zaraz z kartki mi wyskoczy.
Jak jej dorysuję ogon
pójdzie za mną lub za tobą.
O! Już idzie!
Parska, chrzątka
i na plamę nie wygląda...
Uciec ? Nie !
Tym się nie splamię !
Ale się poskarżę mamie !
Na to mówi moja mama
Bać się plamy ?
Co za Plama !*

Opracowała:
Małgorzata Zawadzka