

Trening koncentracji uwagi dla dzieci i młodzieży

Koncentracja uwagi to umiejętność skierowania, skupienia i utrzymania uwagi na określonym zadaniu. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom można ją usprawniać.

Proponowane ćwiczenia można wykonywać codziennie - najważniejsza jest regularność.

Czas na nie przeznaczony zależy od wieku dziecka - u dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych wystarczy 10 minut dziennie. U starszych trening można wydłużyć do 30 minut.

Warto pamiętać, że każda aktywność, której dziecko w pełni się poświęca również będzie rozwijać koncentrację uwagi. Istotne jest to, by w czasie np. układania klocków czy puzzli, dziecko nie robiło równocześnie nic innego. Starsze nastolatki i dorośli, którzy mają dobrze rozwiniętą umiejętność koncentrowania się na jednej czynności, mogą starać się pracować nad wielozadaniowością. Oznacza to rozwijanie umiejętności wykonywania kilku rzeczy równocześnie. W przypadku młodszych osób i tych, które mają trudności z kontrolowaniem swojej uwagi może to spowodować częstsze rozpraszanie się i nieumiejętność skoncentrowania się na żadnym z zadań.

Oprócz ćwiczeń, na sprawność koncentracji wpływają takie czynniki jak:

-odpowiednia ilość snu - gdy dziecko jest niewyspane, będzie mu trudniej skupić i utrzymać uwagę,

-odpowiednia dieta - ważne są pełnowartościowe posiłki oraz picie odpowiedniej ilości wody, należy upewnić się, czy dziecko nie jest głodne np. w szkole, czy w trakcie wykonywania innych ważnych zadań,

-odpoczynek - nawet krótka przerwa pozwala wrócić do pracy z większą energią, warto pamiętać, że chwila gry na telefonie czy komputerze zdaniem młodych osób jest odpoczynkiem, jednak w tym czasie mózg nadal jest obciążony dużą ilością bodźców,

-motywacja - gdy nie widzimy sensu w wykonywaniu danego zadania, wkładamy mniej wysiłku w to, by się na nim skoncentrować, warto zadbać o pozytywną i sprzyjającą atmosferę. Duże znaczenie ma humor i radosna pomysłowość dziecka, które mogą szybciej doprowadzić do pobudzenia właściwych motywacji u dziecka,

- ruch – pobudza nasze zmysły i wpływa na funkcjonowanie mózgu. Warto ćwiczenia umysłowe poprzedzić lub przeplatać prostymi ćwiczeniami fizycznymi, tańcem lub zabawą ruchową.

Propozycje ćwiczeń

Ćwiczenie koncentracji na bodźcu wzrokowym/ zapamiętywania wzrokowego

Układamy przed dzieckiem 7 przedmiotów, pozwalamy im się przyjrzeć przez ok. 2 minuty. Następnie zakrywamy przedmioty chustą i prosimy dziecko o wymienienie tego, co przed chwilą oglądało.

Korzystając z tych samych pomocy, prosimy dziecko o zamknięcie oczu i zmieniamy położenie obiektów. Dziecko korzystając ze swojej pamięci, próbuje rozpoznać, co się zmieniło.

W przypadku młodszych dzieci można zmniejszyć ilość przedmiotów do 5, a w przypadku dzieci od 10 roku życia można zwiększyć ich ilość do 9.

Przyjmuje się, że pojemność naszej pamięci wynosi od 5 do 9 elementów.

Ćwiczenie koncentracji na bodźcu słuchowym/ zapamiętywania słuchowego

Czytamy dziecku listę 7 wyrazów. Dziecko powtarza po nas zapamiętane słowa.

W wersji łatwiejszej wyrazy mogą być z tej samej grupy (np. tylko owoce, tylko kolory, itp.), w wersji trudniejszej mieszamy słowa z różnych kategorii.

W przypadku młodszych dzieci można zacząć od 5, a w przypadku dzieci powyżej 12 roku życia od 9 elementów.

Jeżeli dziecko ma trudności z zapamiętaniem podanej liczby elementów, to zmniejszamy ich ilość aż do momentu, gdy dziecko zapamięta wszystko. Warto zapisać sobie wynik i ćwiczyć z taką liczbą przez tydzień, a w kolejnym spróbować zwiększyć liczbę słów o 1.

Gdy dziecko zapamiętuje wszystko, można próbować co tydzień dodawać jeden element. Należy jednak potraktować to jako zabawę, próbę sprawdzenia, czy uda się więcej, a nie jako coś co musi się udać.

Ćwiczenie koncentracji na bodźcu wyobraźniowym

Prosimy dziecko, by zamknęło oczy i wyobraziło sobie jedną rzecz (np. arbuza). Umawiamy się, że stara się myśleć tylko o tym przedmiocie, a gdy pojawią się inne myśli to od razu nam powie.

Mierzymy czas - dzieci lubią porównywać czasy, by wiedzieć, że robią postępy.

Na początku może to być bardzo trudne, bo wymaga skupienia uwagi, kontrolowania swoich myśli i zauważenia, gdy myśli biegną w innym kierunku. Warto jednak zachęcać dziecko do tego typu ćwiczeń, bo są one najbardziej wartościowe. Sporo dzieci rozprasza się nie tylko przez otoczenie, ale też przez własne myśli. To są te dzieci, które w "bujają w obłokach", w czasie lekcji myślą o czymś innym i nie potrafią same się od nich oderwać.

Nie trzeba codziennie wykonywać wszystkich ćwiczeń. Warto jednak pamiętać, by nie robić przez cały czas ćwiczeń dotyczących jednej sfery - najlepiej zrobić ćwiczenia wyobrazeniowe i dodatkowo wzrokowe lub słuchowe. Polecam potraktować to jako wspólną zabawę i zamieniać się rolami. Dla dziecka będzie to duża frajda, a pamiętajmy, że dyktując słowa rodzicom, dziecko również będzie musiało się skupić.

Domowe gry i zabawy

Są wspaniałą okazją do rozwijania koncentracji uwagi. Mogą to być różne gry planszowe (godne uwagi są zwłaszcza szachy, warcaby, które uczą przewidywania, zapamiętania układu wariantów gry). Cenne dla treningu koncentracji są również gry typu pamięć - *memory* oraz tangram, który polega na odwzorowaniu układu figur w zależności od różnych stopni trudności. Dzięki grom dzieci mogą:

- Śledzić przebieg wydarzeń,
- Czekają na swoją kolej,
- Uczą się wytrwałości, cierpliwości,
- Trenują przewidywanie biegu wydarzeń,
- Uczą się przegrywać i radzić sobie z trudnymi dla siebie sytuacjami.

Judyta Janic-Słupska

Anna Gaidzik-Galon

