****

**Poradniane zasady i ćwiczenia**

**poprawiające koncentrację uwagi**

W dzisiejszych czasach coraz więcej dzieci ma problem z koncentracją uwagi. Często spotykamy się z tym, że są nadmiernie pobudzone i mają skłonności do stałego rozpraszania się na lekcji. Wykonują kilka rzeczy jednocześnie, przy tym nie kończą rozpoczętych czynności. Kolejnym objawem jest popełnianie dużej ilości błędów o różnorodnym charakterze. Dziecko, które ma problem z koncentracją uwagi bardzo szybko się męczy, narzeka na złe samopoczucie, ból głowy, brak siły. Następnym objawem jest zapominanie przed chwilą usłyszanego polecenia, a także trudności w odnalezieniu się w sytuacji zadaniowej.

Zdolność koncentracji uwagi zależy od wielu czynników dotyczących zarówno dziecka, jak i jego otoczenia. Trudności w skupianiu uwagi mogą mieć różnorodne podłoże, np.: uwarunkowania genetyczne, powikłania okołoporodowe, czynniki chorobowe, wady narządów zmysłów (np. wzroku, słuchu), zaburzenia funkcji percepcyjno- motorycznych, dystraktory, czyli bodźce rozpraszające uwagę (np. hałas), niewłaściwa dieta, przemęczenie, niewyspanie, trudności emocjonalne, brak zainteresowania daną aktywnością, mała ciekawość poznawcza, słaba motywacja do podejmowania wysiłku, niewłaściwa organizacja pracy.

Umiejętność skupiania uwagi można rozwijać. Wysiłek dziecka, wsparcie rodzica i wskazówki nauczyciela/ terapeuty często wystarczą, by usprawnić tę ważną zdolność.

**Ważne jest przestrzeganie pewnych zasad:**

* **ćwiczenia koncentracji uwagi powinny towarzyszyć dziecku na co dzień** w jego naturalnych aktywnościach (w zabawie, czynnościach samoobsługowych, wykonywaniu obowiązków domowych); warto używać kalendarza, karteczek samoprzylepnych, spróbować zaplanować z dzieckiem jego zajęcia (np. stworzyć harmonogram tygodnia, określić czas na naukę, zabawę, obowiązki, czas wolny),
* ważne jest **podkreślanie staranności i dokładności w działaniu** - pokazywanie dziecku, że efekt końcowy zależy od szeregu mniejszych czynności, a dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel,
* **ukierunkowana aktywność fizyczna, sport** jest dobrym sposobem na rozładowywanie nadmiaru energii, która często towarzyszy dzieciom z trudnościami w koncentracji uwagi,
* należy zadbać o właściwą **organizację miejsca i sposobu pracy dziecka**:

- biurko powinno być uprzątnięte, bez zbędnych przedmiotów odwracających uwagę, na biurku powinny znajdować się tylko te podręczniki, zeszyty, z których dziecko aktualnie korzysta,

- podczas pracy w pokoju powinna panować cisza (wyłączony telewizor, sprzęt grający
i elektroniczny), by umożliwić maksymalną koncentrację uwagi dziecka na zadaniach,

- wprowadzenie stałej pory wykonywania zadań, zaplanowanie kolejności ich wykonywania, przejrzenie zeszytów, ćwiczeń,

- wskazane jest stosowanie regularnych przerw, podczas których dziecko będzie mogło odejść od biurka, wykonać kilka ćwiczeń ruchowych,

- zmieniać rodzaj aktywności (np. wykonywać zamiennie zadania wymagające większej ilości czytania, a potem polegające na rysowaniu czy pisaniu),

- korzystać z metod polisensorycznych, czyli takich, które angażują wszystkie zmysły (wzrok, słuch, dotyk, ruch itd.); zapamiętujemy 20% tego, co usłyszeliśmy, 30% tego, co zobaczyliśmy, 50% tego, co usłyszeliśmy i zobaczyliśmy, 90% tego, co sami zrobiliśmy,

- systematycznie utrwalać i powtarzać zdobywane wiadomości,

- doceniać cząstkowe etapy pracy, chwalić za wytrwałość i włożony wysiłek.

|  |
| --- |
|  **Ćwiczenia poprawiające zdolność koncentracji uwagi**  |

|  |
| --- |
| 1. Nie zapominaj przy każdym ćwiczeniu głęboko oddychać ! Bez odpowiedniej ilości tlenu koncentracja słabnie.
2. Narysuj czarną kropkę o średnicy 5 cm i wpatruj się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu.
3. Szukaj w szczegółów różniących dwa obrazki.
4. Układaj puzzle, unikając metody prób i błędów. Myśl co do czego pasuje.
5. Połóż przed sobą dowolny obrazek. Może to być widokówka. Popatrz na nią przez minutę. Staraj się zapamiętać wszystko co się na niej znajduje. Następnie zakryj i opowiedz treść obrazka ze wszystkimi szczegółami.
6. Proste zadania matematyczne takie jak dodawanie, mnożenie do 100 itp., są również świetnym treningiem. Oczywiście zadania powinny być wykonywane w pamięci i trudnością dostosowane do wieku dziecka.
7. Odnajdywanie błędów w tekście - może to być tekst, w którym pojawi się jakiś dodatkowy znak np. \*,#,%. Zadanie będzie jednak o wiele trudniejsze, jeśli pojawi się dodatkowa litera lub litery zostaną zamienione miejscami.
8. Rozwiązywanie krzyżowek, rebusów, labirynty - nie tylko ich rozwiązywanie, ale także samodzielne rysowanie.
9. Tworzenie rysunków poprzez łączenie punktów.
10. Wszelkie matematyczno – logiczne łamigłówki np. sudoku oraz gry typu bierki, szachy, warcaby, jenga, memory itd.
11. Połóż przed sobą książkę z jakimś rysunkiem i rysunek ten dokładnie przerysuj. Następnie sprawdź ile błędów zrobiłeś, co umknęło Twojej uwadze.
12. Zasłaniamy dziecku oczy i dajemy mu do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot np. łyżeczkę. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk, następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy oczy i polecamy narysować to, co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot.
13. Rozłóż przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Daj mu chwilkę na dokładne przyjrzenie się kolejności ich ułożenia. Teraz zasłoń dziecku oczy, a następnie zabierz jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka będzie odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Można również zmienić kolejność przedmiotów (zaczynamy od 3-4 stopniowo zwiększając ich ilość).
14. Gry planszowe (np. warcaby, szachy, „chińczyk”), bierki, mozaika itp.
15. Zabawa w „papugę”- dorosły i dziecko powtarzają zdanie, stopniowo je rozbudowując; ćwiczenie rozwija koncentrację uwagi i bezpośrednią pamięć słuchową przykład: rodzic: „Jestem dziewczynką” dziecko: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola” rodzic: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola, lubię cukierki czekoladowe.” dziecko: „Jestem dziewczynką, mam na imię Ola, lubię cukierki czekoladowe z nadzieniem karmelowym” itd. Modyfikując to ćwiczenie można powtarzać szeregi cyfr, kolorów, nazw zwierząt, słów na określoną literę itp., a także powtarzać je wspak, rozpoczynając od krótkich szeregów złożonych z 2, 3 pozycji przykład rodzic: żółty, niebieski, czerwony dziecko: czerwony, niebieski, żółty rodzic: zielony, żółty, pomarańczowy niebieski dziecko: niebieski, pomarańczowy, żółty, zielony.
16. Wykreślanie w tekście np. określonych liter, wyrazów o określonej liczbie liter czy zawierających daną literę; dla dzieci starszych: wykreślanie wyrazów będących określonymi częściami mowy, wykreślanie wyrazów z „ż”, „ch” itp.
17. Powtarzanie numeru telefonu (zaczynamy od 3 - 4 cyfr, dziecko ma je powtórzyć).

Zadanie dla dziecka: leżąc w łóżku przed snem postaraj się dokładnie przypomnieć sobie, np. co robiłeś dzisiaj między 16:30 a 17:00 albo co robiłeś podczas długiej przerwy w szkole, albo jak był ubrany dziś twój najlepszy kolega.1. Układanie makaronów. Do tego ćwiczenia potrzebujemy makaron, lub pociętą na kawałki włóczkę. Zadaniem dziecka jest poukładanie makaronów na stole obok siebie w równej odległości.
2. Kreatywne bazgroły Zadaniem dziecka jest równoczesne rysowanie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. koło, kwiatek, samochód, choinkę itd.

  Ważne jest, aby praca z dzieckiem miała charakter zabawy, wiele propozycji może być realizowanych w trakcie rutynowych czynności, np. wspólnego spaceru, w drodze do lub ze szkoły czy na zakupy. ***Literatura i pomoce wspierające koncentrację uwagi:***1. *System Edukacji PUS i Mini-PUS z dostępnymi zeszytami ćwiczeń, np. „Rusz głową”, „Skoncentruj się”.*
2. *„SKONCENTRUJ SIĘ – Zestaw ćwiczeń dla uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych”, A. Jurek, 3. „Dyktanda graficzne”, Z. Handzel.*
3. *„100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi (opartych na analizatorze wzrokowym) oraz wspomagających doskonalenie umiejętności czytania i pisania”, G. Pawlik.*
4. *„Rusz głową i ... figurą”, M. Hinz.*
5. *„Ćwicz swoją koncentrację! Zabawne zadania dla uczniów szkoły podstawowej”, A. Solms.*
6. *seria „Kapitan Nauka”, wyd. EDGARD.*
7. *„Trening koncentracji dla uczniów”, J. Święcicka.*
8. *„Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi”, A. Forzpańczyk.*
9. *„Przygotowanie do nauki pisania.”, Bogdanowicz M.*
10. *”Ćwiczenia grafomotoryczne według Hany Tymichovej”.*
11. *„Rysowanie oburącz”. T. Chojnacka.*
12. *„Magiczne kółeczka, czyli origami płaskie z koła i inne pozycje z tej serii”. D.Dziamska*
13. *„Układamy tangramy”Kolasińska M.*
14. *„Ortograffiti”, J.Studnicka.*
15. *Program multimedialny Akademia Umysłu – Koncentracja cz.1 i 2*

*Opracowały:**mgr Ewa Bańdur**mgr Małgorzata Piotrowska**Pedagodzy PPPP w Tarnowie* |
|  |