

Koncentracja uwagi

ćwiczenia

Koncentracja uwagi to zdolność do skierowania uwagi (skupienia jej) na dane zadanie, myśl, wydarzenie, zjawisko itp. oraz jej utrzymania przez określony czas. Jest nam ona potrzebna człowiekowi by sprawnie funkcjonować w otaczającym świecie. Warto zatem wykonywać ćwiczenia poprawiające zdolność koncentracji uwagi.

Przykładowe ćwiczenia:

1. Czytanie dziecku bajek, opowiadań, wierszyków. Zadaniem dziecka jest wskazanie postaci i/lub przedmiotów występujących w utworze. Można zadawać pytania dotyczące treści.
2. Nazywanie przedmiotów na obrazku. W przypadku starszych dzieci można wprowadzić utrudnienia – np. limit czasu.
3. Układanie puzzli (najlepiej tradycyjnych, papierowych).
4. Dopasowywanie figury do kształtu układanki. To zadanie świetnie sprawdzi się w pracy z najmłodszymi dziećmi.
5. Rysowanie oglądanego wcześniej rysunku z pamięci.
6. Szukanie różnic i/lub braków na dwóch podobnych obrazkach.
7. Szukanie ukrytego elementu na obrazku.
8. Wystukiwanie/wyklaskiwanie rytmu przez osobę dorosłą – zadaniem dziecka jest powtórzenie.
9. Rozpoznawanie odgłosów np.: zwierząt.
10. Powtarzanie w odpowiedniej kolejności szeregu czynności np.: podniesienie prawej ręki do góry, szerokie otwarcie ust, stanie na lewej nodze, klaskanie w dłonie itd.
11. Rysowanie znaków na plecach. Rodzic rysuje dziecku np.: koło, literę z, cyfrę 5 itp., a zadanie dziecka polega na odgadnięciu co narysował rodzic.
12. Zabawa pt.: „W tym pokoju na literę ...” (należy wymienić przedmioty znajdujące się w pomieszczeniu, których nazwa zaczyna się na daną literę).
13. Kategoryzowanie, tworzenie zbiorów, np. wymień lub zaznacz (na obrazku): owoce, pojazdy, zwierzęta itp.
14. W ciągu 20 sekund wymienić jak najwięcej wyrazów zaczynających się na daną literę lub znajdujących się w kuchni lub służących do kąpieli itp.
15. Rodzic czyta dziecku sekwencję kilku wyrazów (w zależności od wieku dziecka), np., kawa, oko, las, owca, sok ... Zadanie dziecka polega na powtórzeniu słów w odpowiedniej kolejności.

16. Rodzic mówi słowo, dziecko je powtarza i dodaje swoje, które pasuje do poprzedniego. Następnie rodzic powtarza wypowiedziane słowa i dodaje nowe itd.
(np.: rodzic: spacer

dziecko: spacer – park

rodzic: spacer – park – rzeka

dziecko: spacer – park – rzeka – kaczka itd.)

17. Rodzic wymienia 10 słów. Zadaniem dziecka jest powtórzenie jak największej ich ilości.

18. Zabawa „Zwierzęta” - rodzic wymienia różne słowa. Zadanie dziecka polega na klaśnięciu w dłonie gdy usłyszy nazwę zwierzęcia.

19. Zabawa pt.: „Czego tu nie ma?” (dziecko wychodzi z pokoju i w tym czasie rodzic chowa jeden przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie co to za rzecz).

20. Zabawa pt.: „Podskocz kiedy muzyka przestanie grać” (dziecko porusza się w rytmie muzyki. Rodzic zatrzymuje piosenkę, gdy muzyka przestaje grać dziecko musi podskoczyć).

21. Zabawa pt.: „Gdzie jest klocek?” (na oczach dziecka umieszczamy klocek pod jednym z dwóch nieprzezroczystych kubeczników. Następnie kilkakrotnie zamieniamy je miejscami. Zadanie dziecka polega na wskazaniu kubeczka, pod którym znajduje się klocek. W zależności od wieku i umiejętności dziecka zwiększamy ilość kubeczków czy tempo ich przesuwania).

22. Zabawa „Nawigacja” - rodzic mówi polecenia np.: 5 kroków do przodu, skręć w lewo, 2 kroki do przodu, zawróć itd. Zadaniem dziecka jest wykonanie tych poleceń.

23. Gra typu memory.

24. Gra typu dobble.

Poziom trudności zadań należy też dostosować do wieku i możliwości pociechy. Należy zaczynać od zadań łatwych i stopniowo zwiększać ich poziom trudności tak by nie zniechęcić dziecka.

Wymienione zabawy to świetny pomysł na wspólne spędzanie czasu z dzieckiem. Bardzo dobrze jeśli w zabawach z dziećmi biorą udział ich rodzice. :)

Miłej zabawy!!!

Aneta Tucholska