

Jak trenować z dzieckiem koncentracje uwagi ?

Umiejętność koncentracji można ćwiczyć, ale wymaga to wysiłku zarówno ze strony dziecka, jak i rodzica wspierającego i motywującego je do tej pracy.



Obranie właściwej strategii wymaga najczęściej eksperymentów ale kiedy zrobi się już pierwszy krok, to każdy następny jest łatwiejszy. Stworzywszy warunki wspierające osiągnięcie sukcesu, można zaszczerpić w dziecku optymizm i motywację do działania.



Pierwszym krokiem jest wspólne ustalenie celu i planu działania. Celem może być nauczenie się do końca semestru języka angielskiego do poziomu Pre-Intermediate lub ocena dobra z najbliższej klasówki z przyrody. Kiedy dziecko wie, gdzie ma dojść, ustalmy ostateczny termin, a następnie pomóżmy rozplanować mu poszczególne kroki, które pomogą w sprawnym osiągnięciu wyznaczonego celu. Np. nauka angielskiego w każdy czwartek między 15 a 16 (z rozpisaniem tematów w poszczególnych dniach) lub ustalenie dni i tematów do powtórzenia przed klasówką.

Koncentracji uwagi można doskonalić poprzez regularny trening. Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia wspierające tę umiejętność.



Ćwiczenia, które stosuje się podczas treningu efektywnego czytania oraz treningu pamięci (umiejętność kojarzenia, wizualizacja) idealnie się do tego nadają. Warunki, w jakich powinno wykonywać się ćwiczenia (częstotliwość przerw, przygotowanie miejsca pracy, relaks i inne) będą opisane w cyklu artykułów dotyczących higieny pracy.



Jeśli dziecku nie przeszkadza w pracy muzyka, pozwólmy mu ją włączyć. Oczywiście powinna stanowić ciche tło. Badania dowodzą, że najlepiej na koncentrację wpływa muzyka barokowa. Jednak nie zmuszajmy dzieci do słuchania jej, jeśli im nie odpowiada, bo skutek może być odwrotny.



Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej metodą Paula Dennisona ® są często polecane dla dzieci, które mają problemy z koncentracją uwagi. Są to proste ćwiczenia fizyczne wymagające skupienia. Bliższe informacje można uzyskać na stronie Internetowej <http://www.psk.info.pl>.



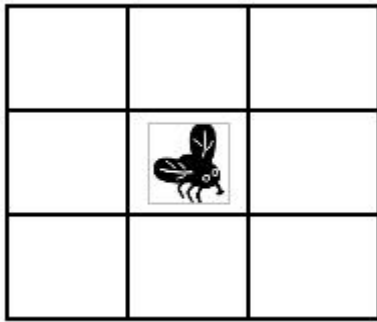
Rysowanie mandali może być pomocne w skupieniu uwagi. Poprawia ją także trening wschodnich sztuk walk, taniec (zwłaszcza balet i tańce wymagające dużej precyzji, zapamiętywanie układów tanecznych), tai chi, gra w szachy...



Mucha

Ćwiczenie to młodsze dzieci (najczęściej do 1 klasy szkoły podstawowej) mogą wykonywać patrząc na narysowany kwadrat; starsze dzieci lub te, które już w młodszym wieku sobie z tym poradzą - z zamkniętymi oczami.

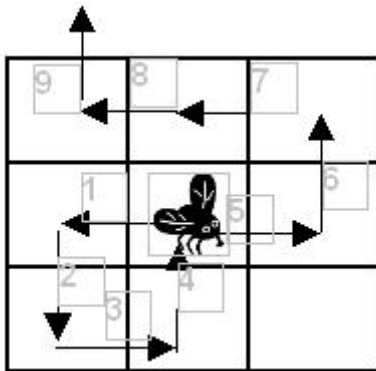
Rysujemy kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż ze środkowego kwadratu.



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 zobaczysz, że Twoje dziecko nie ma problemu z wykonaniem ćwiczenia kiedy patrzy na kwadrat, spróbujcie zrobić je z zamkniętymi oczami. Jeśli poruszanie się po polu 3x3 jest łatwe można „podnieść poprzeczkę” wykonując ćwiczenie na kwadracie 4x4. Wtedy mucha zaczyna swoją podróż od dowolnego miejsca. Im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji, a więc i trudniejsze ćwiczenie.



Cierpliwość

U małych dzieci najszybciej widać postępy w wykonywaniu tego ćwiczenia jeśli przeprowadzimy je w formie „konkursu”. Zadanie jest bardzo proste: dziecko musi skupić swój wzrok w jednym punkcie (nawet na gwoździu w ścianie) jak najdłużej potrafi. Najlepiej

wyznaczać progi i podczas wykonywania przez dziecko ćwiczenia podawać informacje ile czasu zostało do osiągnięcia celu.

W przypadku dzieci w wieku przedszkolnym 30 sekund to będzie wielki sukces! Gimnazjalista powinien dać sobie radę z czasem 3 do 5 minut. Przy codziennym stosowaniu tego ćwiczenia można czas stopniowo wydłużać, nie więcej jednak niż 10 do 15 minut.



Liczenie

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. Nie chodzi o to, żeby były bardzo trudne.

Podobnie działa ćwiczenie polegające na wymienianiu co trzeciej liczby lub w kolejności wszystkich liczb, które zawierają w sobie np. 3 i są jej wielokrotnością (3, 6, 9, 12, 15 itd.). Podobnym zadaniem jest liczenie od 1 w górę z pominięciem np. wszystkich liczb, które zawierają w sobie 7 i są jej wielokrotnością (1, 2, 3, 4, 5, 6, X, 8, 9, 10, 11, 12, 13, X, 14, 16, X, 18, 19, 20, X, 22, 23 itd.). Im szybciej, tym trudniej.



Bile

To ćwiczenie wykonujemy z zamkniętymi oczami, w związku z czym wymaga ono umiejętności wizualizacji (widzenie obrazów „oczami wyobraźni”), której mogą jeszcze nie posiadać młodsze dzieci. Trudność ćwiczenia zwiększamy poprzez podniesienie liczby zapamiętywanych bil oraz zwiększenie szybkości mówienia.

Rodzic 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... Na skraju po lewej wyobraź sobie bilę zieloną, a na skraju po prawej brązową... Na prawo od żółtej umieść bilę czarną.



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.

Zacznijmy od 4-5 elementów i jeśli ćwiczenie okaże się łatwe, dopiero zwiększajmy 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.

Powyższe przykłady technik wspomagających koncentrację uwagi są jednymi z wielu. Ich różnorodność sprawi, że ćwiczenie tej umiejętności będzie ciekawe i przyjemne, choć jak każdy trening, wymaga wysiłku i pracy. Ważna jest w tym wszystkim ogromna konsekwencja działań ze strony dorosłych. Dzieci potrzebują ciągłego motywowania i wspierania ze strony opiekunów.