

Koncentracja uwagi-dlaczego to ważne?

Wyszukane na medme.pl

Niektóre dzieci, mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają niestety problemy z dłuższą koncentracją uwagi. Są przy tym bardzo energiczne, często też impulsywne. Nie reagują na polecenia i mają trudności ze skupieniem uwagi na jednym zadaniu. Kłopoty z koncentracją u dzieci to znak naszych czasów. Zewsząd atakowani jesteśmy przez liczne bodźce, w tym przede wszystkim tablety, smartfony i inne urządzenia elektroniczne, które rozpraszają nie tylko nasze pociechy, ale również nas samych. Jak ćwiczyć koncentrację u dzieci? Przedstawiamy 5 skutecznych sposobów.

Koncentracja uwagi u dzieci – skąd się biorą problemy?

Trudności z koncentracją u dzieci zaczynają być widoczne szczególnie w momencie rozpoczęcia edukacji. Rodzice obserwują wówczas, że ich pociecha nie jest w stanie skupić się na wykonaniu danego zadania lub ciężko jej wykonać pracę domową, gdyż wszystko wokół staje się ciekawsze i bardziej zajmujące. Zaburzenia koncentracji u dziecka mogą przybierać różną formę:

- Wolne tempo pracy – dziecko pracuje bardzo powoli, często nie jest w stanie wykonać zadania ciągiem i musi robić sobie przerwy.
- Nieuwaga – dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie, przez co robi wiele błędów.
- Rozkojarzenie – dziecko odbiega od tematu, jest ciągle zamyślane.
- Zniechęcenie – dziecko bardzo szybko się nudzi, męczy i zniechęca.

Przyczyny kłopotów z koncentracją mogą być różne. Zanim zaczniesz dokonywać jakichkolwiek zmian i wdrożysz ćwiczenia na koncentrację dla dzieci, powinieneś je najpierw określić. Do najważniejszych przyczyn zaburzeń koncentracji zalicza się:

- złą sytuację w rodzinie;
- przemiany społeczne;
- słabą motywację (wynikającą niekiedy z poniesionych przez dziecko porażek);
- ograniczone zdolności intelektualne;
- ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej;
- brak magnezu.

Problemy z koncentracją utrudniają dziecku proces uczenia się, a w konsekwencji uniemożliwiają prawidłowy rozwój umysłowy. Jako rodzic możesz przyczynić się do poprawy koncentracji wdrażając odpowiednie ćwiczenia. Pamiętaj jednak, że zmiany wymagają czasu – musisz zatem wykazać sporo cierpliwości, chęci i zaangażowania.

Ćwiczenia na pamięć i koncentrację u dzieci

Koncentracja w połączeniu z dobrą pamięcią to bardzo ważne czynniki, które wykorzystujemy na każdym etapie naszego życia. Warto więc stymulować zdolność zapamiętywania i koncentracji u dziecka już od najmłodszych lat – najlepiej w przyjaznej

atmosferze, w formie wspólnej zabawy. Poniżej prezentujemy ćwiczenia oraz gry na pamięć i koncentrację u dzieci.

Wspólne czytanie

W trakcie czytania książki poproś dziecko, aby śledziło palcem poszczególne linijki i pokazywało Ci, w jakim miejscu aktualnie jesteś.

Rysowanie oburącz

To bardzo angażujące i skuteczne ćwiczenie na koncentrację u dzieci – rysowanie obiema rękami pobudza bowiem współpracę dwóch półkul mózgu. Wydrukuj połowę rysunku – jedną ręką kreśl razem z dzieckiem po śladzie, a drugą (w tym samym czasie) starajcie się narysować odbicie lustrzane obrazka.

Puzzle, krzyżówki, łamigłówki

To najbardziej popularne i zarazem skuteczne ćwiczenia na koncentrację uwagi u dzieci, ponieważ rozwijają w wielu aspektach. Pobudzają myślenie i wyobraźnię, wzbogacają słownictwo i poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową.

Gra Memory

To nie tylko dobry pomysł na ćwiczenie pamięci dla dzieci, ale także świetny sposób na spędzanie wolnego czasu z całą rodziną. Gra polega na tym, że trzeba zapamiętywać pary odwróconych obrazków. Ten, kto zbierze najwięcej takich par, wygrywa. Memory to doskonały trening koncentracji i pamięci.

Wyraz na ostatnią literę poprzedniego

Podaj dziecku wyraz i poproś go, aby wymyśliło kolejny, który będzie zaczynać się na ostatnią literę tego, który Ty podałeś. To zadanie, oprócz ćwiczenia na pamięć i koncentrację, stymuluje również sprawność językową oraz wyobraźnię dziecka.

Pamiętaj, że wdrażając ćwiczenia na koncentrację uwagi dla dzieci, musisz być przede wszystkim cierpliwy. Stosuj ustalone reguły i konsekwentnie ich przestrzegaj. Twoje dziecko potrzebuje jasnych wskazówek, musi wiedzieć, w jakim kierunku ma działać, aby znaleźć prawidłowe rozwiązanie. Towarzysz mu i wspieraj, wspomagając jednocześnie procesy poznawcze i trenując jego umysł.

Co wpływa na koncentrację dziecka?

Rodzice czasami niepokoją się, że dziecko ma problemy z koncentracją ponieważ nie potrafi spokojnie siedzieć na miejscu, przeszkadza innym i z trudnością przychodzi mu

wykonywanie różnych zadań. Należy pamiętać o tym, że istnieją duże różnice indywidualne w zdolności do koncentrowania się.

Na koncentrację dziecka wpływa:

- otoczenie dziecka i obecność czynników rozpraszających takich jak na przykład: hałas, obce miejsce, stres przeżywany przez dziecko, obecność osób, których dziecko nie lubi bądź boi się
- uwarunkowanie genetyczne
- zła sytuacja rodzinna
- nieprawidłowy sposób odżywiania - dieta oparta o sztuczne cukry zawarte w słodyczach czy słodkich napojach uaktywnia struktury mózgu związane z emocjami i w związku z tym obniża zdolność do koncentrowania się dziecka. Na skutek takiej diety dziecko jest bardziej pobudzone emocjonalnie, trudniej mu utrzymać uwagę i w związku z tym łatwiej się zniechęca, gdy ma wykonać jakieś polecenie

Jak rozwijać koncentrację dziecka?

Zdolność do koncentrowania się naturalnie wzrasta wraz z wiekiem. Mózg dziecka intensywnie się rozwija i w przeciągu od 3 do 6 lat od narodzenia dziecko jest już w stanie koncentrować swoją uwagę na zabawie przez niemal godzinę. Koncentracja to także taka umiejętność mózgu dziecka, którą można rozwijać za pomocą ćwiczeń. Trenowanie koncentracji pozwoli dziecku nie doświadczać problemów ze skupianiem swojej uwagi. Dzięki temu dziecko będzie się szybciej uczyło i zapamiętywało nowe dla niego informacje.

Alicja Czyrska ekspert Cogninet ds. zdrowia i treningu mózgu poleca następujące ćwiczenia na koncentrację:

- **Klaskanie** – dorosły czyta dziecku bajkę, dziecko ma klasnąć w momencie, gdy pojawi się umówione słowo, np. „księżniczka”.
- **Rysowanie** – rysujemy dziecku na plecach proste rysunki, na przykład trójkąt, słońce, chmurkę. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co zostało narysowane na plecach i odrysowanie tych rysunków na kartce.
- **Słuchanie** – dorosły czyta dziecku krótką bajkę, następnie dziecko opowiada jej treść lub odpowiada na pytania dorosłego związane z bajką.
- **Układanie** – narysuj na dużej kartce twardego papieru bądź kartonie ulubione zwierzę dziecka – na przykład psa, kota, dinozaura i razem z dzieckiem pokolorujcie ten obrazek. Następnie potnij go najpierw na większe kawałki i pozwól dziecku układać je jak puzzle. Gdy dziecko nabierze wprawy w układaniu całego obrazka, potnij kawałki na mniejsze fragmenty i pozwól dziecku ponownie je ułożyć. Możesz podwyższyć poziom trudności w układaniu, tnąc puzzle na jeszcze mniejsze kawałki.