

## "Propozycje ćwiczeń dla dzieci z trudnościami w koncentracji uwagi i pamięci"

Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia jednostki. U malutkich dzieci mamy do czynienia z uwagą mimowolną, natomiast uwaga dowolna, kierowana rozwija się z czasem. Dzięki prawidłowej koncentracji jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to co istotne w danym momencie.

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, że są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole, ponieważ dzieci nie są w stanie wysiedzieć spokojnie na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły.

W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych. Dlatego też postanowiłam przygotować zestaw ćwiczeń i zabaw pozwalających rozwinąć umiejętności koncentracji uwagi i zapamiętywania u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
- powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć)
- jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

**mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”**

**dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”**

**mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”**

**dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.**

- ✓ Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”
- ✓ Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów
- ✓ Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.

- ✓ Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszonej instrukcji słownej.
- ✓ Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)
- ✓ Podaj kolejność: za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności
- ✓ Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy, aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego, co znajdowało się na obrazku.
- ✓ Powtarzamy dziecku 10razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy, aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności.
- ✓ Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy, aby powtórzył. Przeprowadzamy kilka prób.
- ✓ Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.

Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań:

- z ilu kul zrobimy był bałwan?
- ile miał guzików?
- z czego dzieci zrobiły nos bałwanka?
- kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
- dlaczego mama zawołała dzieci do domu? itp.

Opracowanie: Agnieszka Treit<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Źródło: <http://poradnia-wieliczka.pl/index.php?ram=s&id=33>; dostęp: 05.11.18., godz:20:00:45