

Koncentracja uwagi. Część II

Ćwiczenia dla młodszych dzieci szkolnych

06.05.2020

Opracowanie: Ewa Faliszek-Podgórska, psycholog

Ćwicząc uwagę z dziećmi uczęszczającymi już do szkoły możemy również z powodzeniem wykorzystać takie propozycje, jak dla przedszkolaków, zwiększając stopień ich trudności. (patrz: Koncentracja uwagi. Część I)

Wykorzystujmy gry, które mamy w domu: memory, bierki, puzzle, warto nauczyć się grać w szachy.

Ponadto należy pamiętać, że:

- dziecko ćwiczące uwagę potrzebuje uwagi i czasu rodziców,
- ograniczenie elektroniki oraz kontrola czasu i treści docierających do dziecka za pośrednictwem internetu i mediów to czynniki mające wpływ na koncentrację uwagi dziecka,
- czas pracy dziecka z trudnościami w koncentracji to 10 – 30 minut,
- lepiej pracować krócej a częściej, robić przerwy,
- chwila odpoczynku po przyjeździe ze szkoły, z treningu, wyciszenie – to warunki konieczne do rozpoczęcia z uwagą innych aktywności,
- rozpoczęta czynność powinna być doprowadzona do końca; jeśli zabawa się znudzi – dziecko musi posprzątać zabawki, zanim wyciągnie nowe,
- w danym czasie dziecko powinno wykonywać tylko jedną aktywność (tylko jedzenie, tylko oglądanie),
- koncentracji sprzyja cisza i spokój; podczas odrabiania zadań, czytania i wykonywania innych czynności umysłowych należy ograniczyć wszystkie bodźce z zewnątrz, które mogą rozpraszać (na biurku tylko potrzebne przybory, telewizor wyłączony, młodsze rodzeństwo zajęte cichą zabawą),

Możemy wspomagać koncentrację dzieci poprzez następujące ćwiczenia i zabawy:

- Wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami,
- Rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, łączenie wyznaczonych punktów, kolorowanie drobnych elementów,
- Odtwarzanie z pamięci prostych układów klocków i wcześniej widzianych wzorów,
- Wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie,
- Wystukiwanie lub wyklaskiwanie wcześniej usłyszanego rytmu.
- Rysowanie palcem po plecach dziecka prostych obrazków, liter, cyfr, figur – dziecko zgaduje: odpowiada lub odpowiedź rysuje na kartce,
- Łączenie elementów ze względu na podobieństwa, wspólne cechy lub na zasadzie przeciwieństw.
- Kot w worku.

- **Zapamiętywanie kolejności słów**

W zabawie może brać udział cała rodzina. 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.

tata: „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 Kasia dostała...”

- **Co się działo na obrazku**

Potrzebne są obrazki, ilustracje przedstawiające różne sytuacje – mogą być ilustracje z bajek. Dziecko przygląda się, po chwili chowamy obrazek i zadajemy pytania dotyczące obrazka (np. co robił chłopiec?, jakie zwierzątka tam były?)

- **Przekorne dziecko**

Zadaniem dziecka jest wykonywanie przeciwnych ruchów do tych które prezentuje rodzic np. mama robi dwa kroki w lewo - dziecko dwa kroki w prawo, mama podskakuje - dziecko kuca itp. W tej zabawie dziecko ćwiczy nie tylko koncentrację, ale i kreatywność.

- **Mucha**

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 dzieci nie mają problemu z wykonywaniem ćwiczenia kiedy patrzą na kwadrat, mogą następnie śledzić ruchy muchy w pamięci – z zamkniętymi oczami.



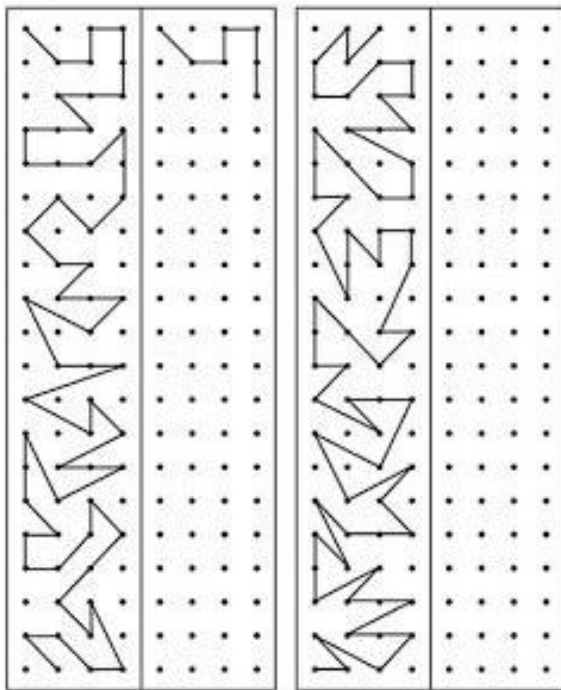
Szyfrowanie

A	Ą	B	C	Ć	D	E	Ę	F	G	H	I	J	K	L	Ł

M	N	Ń	O	Ó	P	R	S	Ś	T	U	W	Y	Z	Ż	Ź

Szyfr										Słowo odszyfrowane

Narysuj tak samo.



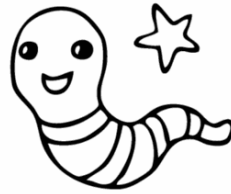
Sudoku

I.

3		2	
	1		4

		3	
1			
			4
	2		

			3
			1
1			
2			



II.

	8					2		
				8	4		9	
		6	3	2			1	
	9	7					8	
8			9		3			2
	1					9	5	
	7			4	5	8		
	3		7	1				
		8					4	