

„SKUP SIĘ W KOŃCU!!!” – czyli zabawy poprawiające koncentrację uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym.

Problemy z koncentracją uwagi u dziecka mogą spędzać sen z powiek u niejednego rodzica.

Prawdopodobnie każdy z nas ma od czasu do czasu wrażenie jakby mówił do ściany.

Czasami nawet nauczyciele sygnalizują rodzicom, że ich dziecko jest rozkojarzone, nie słucha, nie potrafi się skupić, szybko i łatwo się dekoncentruje.

Drogi rodzicu pamiętaj, że samo upominanie „skup się w końcu!” w niczym dziecku nie pomoże. Koncentracja uwagi to umiejętność, którą można, a nawet należy ćwiczyć. Polega ona na skupianiu i utrzymywaniu uwagi na ściśle określonych zadaniach.

Poniżej przedstawiam kilka propozycji zabaw, które mam nadzieję pozwolą Wam w przyjemny sposób spędzić czas z dziećmi, łącząc przyjemne z pożytecznym.

PROPOZYCJE ZABAW POPRAWIAJĄCYCH KONCENTRACJĘ UWAGI U DZIECI

➤ KOLOROWE KOLOROWANKI i OŁÓWKOWE ZABAWY

Może nam się wydawać, że kolorowanie to nic nadzwyczajnego, a jednak to dobry trening koncentracji. Należy dbać tylko, aby dziecko wykonywało ją jak najdokładniej. Bardzo dobrym rozwiązaniem są kolorowanki z instrukcją w których dane elementy należy pokolorować zgodnie z przypisanym oznaczeniem. Skupienie uwagi będziemy ćwiczyli także podczas zadań polegających na przerysowywaniu rysunków, rysowaniu element po elemencie i łączeniu kropeczek, z których ma powstać jakiś obrazek. Odrysowywanie szablonów to kolejny przykład ćwiczenia wpływającego pozytywnie na koncentrację uwagi.

➤ PISZEMY SZYFREM

Zachęć dziecko aby napisało zaszyfrowaną wiadomość lub list np. do taty, kolegi, brata lub babci. Dzieci lubią wcielać się w szpiegów z prawdziwego zdarzenia albo rozwiązywać tajemnicze zagadki. Sami także możecie taki list/wiadomość wysłać do swojego dziecka.

Stwórzcie własny alfabet. Pod symbolami będą ukryte litery: np.

≠ - a Ω - l β- b ⸗- o □-y

± - m ¶- u ₹- i ⊕- d

≠ ± ≠ ± Ω ¶ β ₹ Ω ⸗ ⊕ □

mama lubi lody

➤ PUZZLE

Oczywiście mowa tu o tradycyjnych puzzlach. Nie wskazane są gry z układankami na telefon. Jeśli Twoje dziecko na samo słowo puzzle okaże zniechęcenie, nie poddawaj się od razu i spróbuj go przekonać do tej cennej zabawy. Na dobry początek warto wybrać układanki nieco łatwiejsze, aby dziecko nie zraziło się na wstępie. Później stopniowo zwiększamy poziom trudności. Możecie

zapropnować dziecku, oprawienie ułożonych puzzli w antyramę i zawieszenie w pokoju dziecka. Będzie to idealny powód do dumy.

➤ **ROZPOZNAWANIE DŹWIĘKÓW**

Zabawa polega na puszczeniu dziecku różnych nagrań i proszenie go o odgadnięcie co na nich słycać. Na rynku dostępne są gotowe propozycje takich zagadek muzycznych. Można także wykorzystać utwory dostępne na You Tube. Świetną alternatywą będzie odgadywanie dźwięków, które sami stworzymy np.: wkładamy do puszkki kamyki i potrząsamy.

➤ **ABRA KADABRA, CZARY MARY**

To zabawa w znikające przedmioty/rzeczy. Polega na rozłożeniu przed dzieckiem różnych przedmiotów albo obrazków, poproszenie dziecka o zamknięcie oczu lub odwrócenie się, a następnie zabranie z rozsypanki jednego elementu. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co zniknęło.

➤ **MUZYKANT**

Cennym ćwiczeniem na koncentrację uwagi jest odtwarzanie rytmu. Ćwiczenie to wymaga od dziecka uważnego wysłuchiwanie odgłosów, zapamiętania ich, a następnie poprawnego odegrania. Zabawę w muzykanta można rozegrać na różne sposoby. Oczywiście , najłatwiejszym i najprostszym sposobem jest użycie instrumentów (grzechotka, marakasy lub bębenek). Jeśli nie ma w zasięgu instrumentów, pobawcie się z dzieckiem w samodzielne ich wykonanie np. ze słoików, pudełek i ziarenek. Możecie także wyklaskiwać rytmy.

➤ **WIADOMOŚĆ PISANA PALCEM NA PLECACH**

Poproście dziecko, aby usiadło do Ciebie tyłem. Następnie wpisz lub namaluj palcem tajemniczą wiadomość na jego plecach. Ćwiczenie to będzie wymagało od Twojego dziecka ogromnego skupienia. Ważne jest aby nie zaczynać od skomplikowanych rysunków. Na początek mogą to być litery. Wskazana jest zamiana ról.

➤ **SCHOWANE W WORECZKU**

Zabawa polega na ukryciu w nieprzezroczystym worku różnych przedmiotów. Zadaniem dziecka będzie włożenie ręki do środka i odgadnięcie przez dotyk, co zostało tam schowane. Inną wersją tej zabawy mogą być konkretne polecenia np. „Wyjmij z worka pluszowa maskotkę” itp.

➤ **BAWIMY SIĘ SŁOWEM**

Form tej zabawy jest bardzo wiele. Wszystko zależy od Państwa kreatywności. Zadaniem może być wymawianie na zmianę wyrazów zaczynających się na daną literę, na która kończyło się słowo wypowiedziane przez poprzednika. Innym pomysłem jest zabawa w skojarzenia. Można także pracować na czas – wymieniając w ciągu minuty jak najwięcej wyrazów rozpoczynających się na konkretną głoskę.

Pamiętajcie Państwo aby jak najczęściej angażować dziecko w powyższe zabawy. Wiele z nich można zorganizować w trakcie codziennych czynności, tj. spacer, jazda samochodem itp.

Powodzenia i miłej zabawy ☺

Opracowanie – pedagog mgr Agnieszka Supera

W artykule wykorzystano zasoby Internetu oraz własne pomysły.