

Jak poprawić koncentrację uwagi?

W czasach pandemii dzieci często nie mogą skupić się na odrabianiu lekcji czy ukończeniu powierzonego przez nauczyciela lub rodzica zadania. Miesiące zdalnej nauki, siedzenie kilka godzin dziennie przed ekranem monitora może powodować trudności w koncentracji uwagi.

Badania wskazują, że dzieci, które mają częsty kontakt z ekranami monitorów tabletów czy komputerów, mają większy problem z utrzymaniem koncentracji uwagi. U dziecka zaburzania uwagi związane z używaniem komputerów czy tabletów działają ze zwielokrotnioną siłą. Intensywne bodźce wzrokowe sprawiają, że mózg dziecka nie rozwija się prawidłowo. Nie jest przystosowany do tego, żeby przetwarzać tak wiele informacji na raz. Szybkość percepcji jest zdolnością, która u dziecka rozwija się stopniowo.

Problemy z koncentracją objawiają się tym, że uczeń nie jest w stanie dokończyć tego, co robi i szybko się zniechęca. Na szczęście możemy wspomóc dzieci w tych trudnych czasach nauki zdalnej i nauczyć je „sterować” swoją uwagą, poprzez regularne wykonywanie poniżej wymienionych ćwiczeń.

Rysowanie oburącz

To ćwiczenie na koncentrację jest naprawdę bardzo proste, gdyż to, co potrzeba do jego wykonania, to jedynie kartka papieru oraz długopis, ołówek lub flamaster. Kreślenie obrazków prawą i lewą ręką jednocześnie skutecznie stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, co znakomicie wpływa na umiejętność skupiania uwagi. Można wydrukować połowę obrazka, jedną ręką kreślić po śladzie, a drugą starać się wykonać odbicie lustrzane rysunku.

Puzzle

Gier z układankami na telefon czy tablet nie polecam – moim zdaniem o wiele lepsze, zwłaszcza dla dzieci, są tradycyjne kartonikowe puzzle, które wciąż można nabyć w wielu sklepach. To ćwiczenie koncentracji uwagi może być wykonywane właściwie w każdym wieku, a co więcej, może stanowić świetną okazję do kreatywnej zabawy dla całej rodziny. Nawet jeśli Twoja pociecha niezbyt radośnie reaguje na samo słowo puzzle, postaraj się ją przekonać do tej aktywności.

Na początku wybieraj proste układanki, a wraz z biegiem czasu możesz stopniowo zwiększać poziom trudności. Ułożone obrazy możecie oprawić w antyramę i powiesić w dziecięcym pokoju – dziecko na pewno będzie z siebie bardzo dumne.

Mucha

To trening, który małe dzieci mogą wykonywać, patrząc na narysowany kwadrat, natomiast starsze z zamkniętymi oczami. Zadanie polega na narysowaniu kwadratu składającego się z dziewięciu pól. Mucha rozpoczyna podróżowanie z kwadratu środkowego. Najpierw powoli mówimy, w jakim kierunku zmierza mucha, a zadaniem dziecka jest

śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i reagowanie w momencie, kiedy wyjdzie poza figurę. Przykładowa trasa muchy może prezentować się następująco: mucha idzie w prawo, mucha idzie w lewo, mucha idzie w górę. Wyszła!

Jeśli ćwiczymy ze starszymi dziećmi i zaobserwujemy, że poruszanie się po polu 3 x 3 jest stosunkowo proste, wówczas możemy zwiększyć poziom trudności, wykonując to samo ćwiczenie na kwadracie 4 x 4. Wskazówka: im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji.

Pisanie streszczeń – map myśli

Jednym z prostych ćwiczeń na koncentrację uwagi jest także przygotowywanie streszczeń. To technika, która jak sama nazwa wskazuje, polega na pisaniu lub tworzeniu map myśli, które mogą stanowić streszczenie przeczytanych książek, obejrzanych filmów, programów itp. Dzięki temu prostemu treningowi, poza rozwijaniem umiejętności skupienia, można również poprawić zdolność zwięzłego przekazywania informacji oraz myśli.

Ćwiczenie może być wykonywane przez młodzież oraz dzieci w wieku szkolnym.

Wizualizacja i projekcja

To ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu oraz utrzymywaniu przez krótki czas prostych obrazków w swoim umyśle. Może być wykonywane zarówno przez młodsze oraz starsze dzieci. Zabawę warto rozpocząć od wyobrażania sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów codziennego użytku. Na początku wystarczy utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużać czas.

Wizualizacja stymuluje pracę zarówno prawej, jak i lewej półkuli mózgu, pomaga szybciej zapamiętywać oraz lepiej myśleć. Taki trening można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

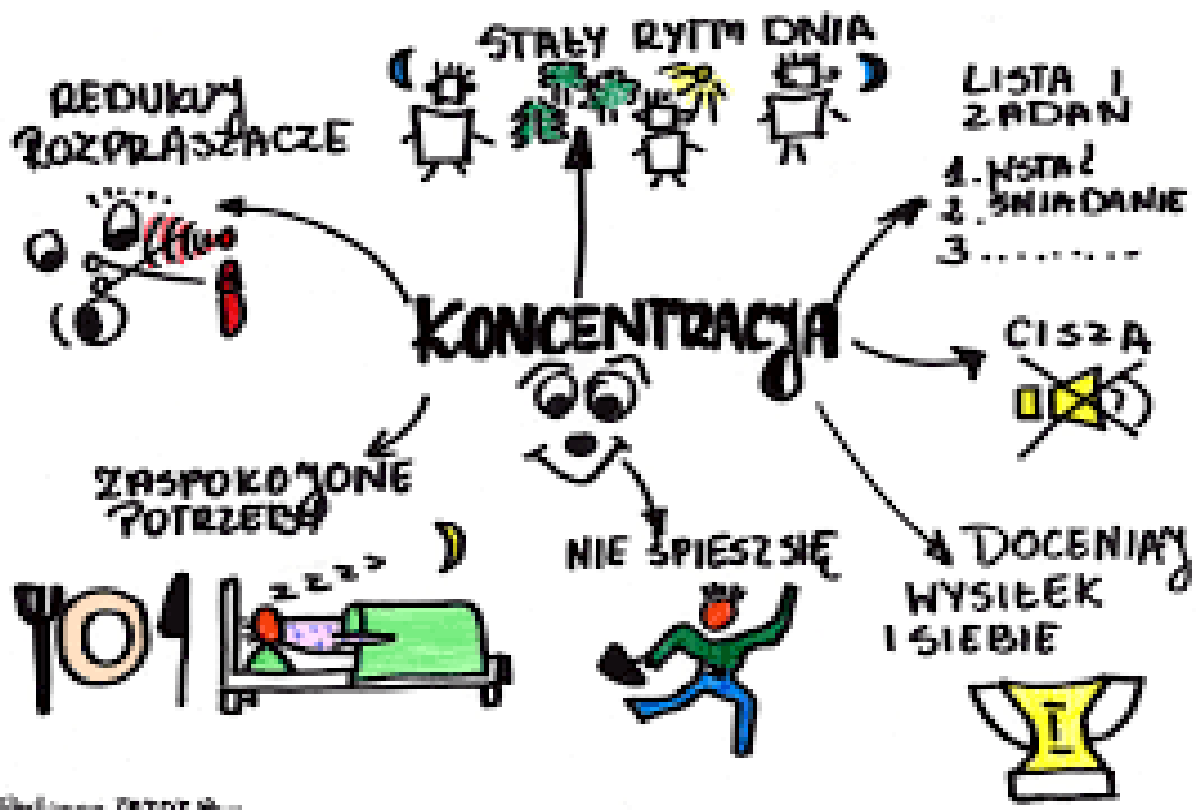
Wymyślane historie

To prosty trening, który pozwala poprawić umiejętność skupiania uwagi i jednocześnie świetnie rozwija kreatywność. Na czym dokładnie polega? Osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie historii jednym zdaniem. Kolejne wypowiada dziecko.

Ważne jest to, aby każde następane dopowiedziane zdanie stanowiło kontynuację poprzedniego – w ten sposób powinien powstać ciąg wydarzeń składający się na całą historyjkę. Zabawę można urozmaicić, na przykład rysując opowiadane wydarzenia.

Powodzenia w wykonywaniu ćwiczeń 😊

Paulina Urbańska-Kabała –pedagog



Philippus Jankowski