



Jak pomagać dzieciom w koncentracji uwagi?

Koncentracja uwagi jest jednym z najważniejszych elementów procesu uczenia się.

W dzisiejszych czasach, coraz częściej obserwuje się trudności z utrzymaniem przez dzieci adekwatnego poziomu koncentracji. Dzieci narażone są na różnego typu dystraktory, które są przestymulowane nadmiarem bodźców z otoczenia, mediów.

Praca nad usprawnianiem procesu koncentracji uwagi jest wieloaspektowa. Aby pomóc dziecku należy najpierw zwrócić uwagę na jego indywidualne potrzeby i możliwości.

Kilka najważniejszych strategii pomocy

- W miarę możliwości usunięcie zbędnych dystraktorów (np. wzrokowych, słuchowych, itp.), dostosować stanowisko pracy (uporządkowane biurko/stolik do pracy z adekwatnym oświetleniem), zwrócić uwagę na komfort pracy – dziecko powinno utrzymywać odpowiednią postawę. U dzieci z różnego typu zaburzeniami procesów integracji sensorycznej, na proces koncentracji uwagi może mieć wpływ np. nieodpowiedni fotel (nadwrażliwości dotykowe), złe oświetlenie (zaburzenia systemu wzrokowego), hałas z zewnątrz (nadwrażliwości/ problemy różnicowania słuchowego).



- Strategią pomocy mogą być krótkie i klarowne polecenia kierowane do dziecka, jasny przekaz, a w miarę potrzeby wyjaśnienie czy powtórzenie

polecenia. Warto tu zwrócić uwagę na to, iż w momencie przekazywania polecenia zalecane jest nawiązanie i utrzymanie kontaktu wzrokowego z dzieckiem (koncentracja na rozmówcy). Cenną informacją o właściwym odebraniu przekazu jest informacja zwrotna. Dziecko potwierdza w ten sposób adekwatne rozumienie polecenia, a w razie wątpliwości weryfikuje zakres odbioru informacji z rozmówcą.

- Ograniczenie nadużywania dostępu do urządzeń elektronicznych (gry komputerowe, konsole, TV, smartfonów) z uwagi na negatywny wpływ emitowanego światła niebieskiego (przestymulowanie, pobudzenie, zaburzenia koncentracji, uszkodzenia wzroku, itp.).
- Zdrowe odżywianie. Ograniczenie spożywania słodczy, napojów słodkich i gazowanych (działanie pobudzające).
- Wyznaczenie czasu na odpoczynek, regenerację.

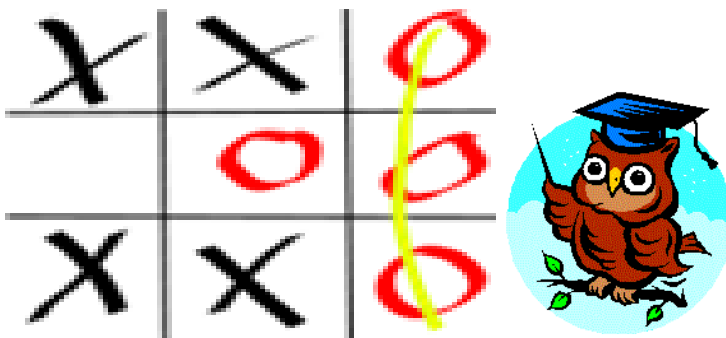


- Stosowanie uporządkowanego planu dnia. Ustalenie z dzieckiem ramowego planu dnia i przestrzeganie go, ułatwia dziecku pracę, porządkuje dzień. Czynności następujące po sobie, powtarzające się zgodnie z planem są dla dziecka przewidywalne i dzięki temu lepiej przyswajalne. Zaburzony harmonogram dnia wprowadza chaos w życiu dziecka co nie sprzyja procesom uczenia się,
- Dobór adekwatnych metod nauczania dostosowanych do indywidualnych możliwości dziecka. Stosowanie nowych metod nauki, poprzez stosowanie zmiennych i atrakcyjnych dla dziecka pomocy edukacyjnych. Można tu wykorzystać zainteresowania dziecka – dinozaury, pociągi, itp..
- Stosowanie metody nauki poprzez ruch – dziecko może przyswajać nową wiedzę poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia ruchowe co sprzyja koncentracji, np. nauka kierunków poprzez poruszanie się na polecenie : zrób 2 kroki w przód, tył, prawo, lewo; nauka tabliczki mnożenia poprzez

wyszukiwanie danego wyniku pośród plansz rozłożonych na podłodze – zadaniem dziecka jak najszybsze odgadnięcie wyniku i wykonanie skoku na daną planszę z wynikiem.

- Stosowanie przerw na aktywność ruchową. Podczas odrabiania lekcji dzieci chętnie korzystają z przerwy na zabawę w ruchu co sprzyja dotlenieniu, odprężeniu i lepszej koncentracji i gotowości do podjęcia dalszej aktywności umysłowej,

-Stosowanie dodatkowych materiałów, kart pracy przygotowanych z przeznaczeniem treningu koncentracji uwagi. Są to różnego typu labirynty, zadania z kodowaniem, wyszukiwaniem elementów, wyszukiwaniem różnic między obrazkami, zabawy logiczne, sudoku, gry i zabawy logiczne.



W dobie dzisiejszego tempa życia, coraz rzadziej korzysta się z różnego typu gier planszowych, które mają pozytywny wpływ na rozwój procesów poznawczych, w tym koncentracji. Istnieje wiele gier rozwijających, w które możemy zaangażować całą rodzinę np. gra w karty, memory, puzzle, monopol.

Opracowała: Ewelina Michałowska