

ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ

Koncentracja uwagi jest podstawowym elementem efektywnej nauki. Jest to umiejętność, która pozwala na skupieniu uwagi na konkretnym zadaniu, myśli, obiekcie czy sytuacji i utrzymaniem tej uwagi w czasie. Coraz częściej rodzice i nauczyciele zauważają trudność jaką dzieci mają w koncentrowaniu uwagi tak na lekcji jak i w trakcie nauki w domu.

Co zrobić żeby pomóc dzieciom wypracować sobie tę umiejętność? Zachęcać je do ćwiczeń. Już 5 – 10 min. dziennie wspiera umiejętność koncentracji i utrzymania uwagi. Ważne jest także zastosowanie się do kilku podstawowych zasad efektywnej nauki:

1. Pozbądź się dystraktorów – wszystkie rzeczy, które nie są potrzebne do nauki powinny zostać usunięte z biurka czy stołu przy którym uczy się dziecko. Telefon, telewizor, radio należy wyłączyć. Robiąc kilka rzeczy jednocześnie być może zapamiętuje się czasem więcej ale jednocześnie dużo szybciej zapomina się nauczonych treści gdyż informacje przetwarzane są dużo płycej niż gdy koncentrujemy uwagę na jednym zagadnieniu.
2. Nie siadać do nauki głodnym ani przejedzonym. Należy pamiętać o tym, żeby pić jak najwięcej wody.
3. Trzeba się wysypiać. Kiedy jesteśmy wyspani łatwiej jest się nam uczyć i koncentrować. Zaleca się także aby przynajmniej 2 godziny przed snem nie korzystać z telefonu komórkowego. Pomimo tego iż często rodzice uważają, że dzieci śpią, to niestety okazuje się, że większość korzysta jeszcze z telefonu przez dość długi czas. I choć w przypadku nastolatków konfiskata telefonu na noc może być problematyczna to w przypadku mniejszych dzieci (klasy 1-3) proszę rozważyć możliwość odbierania dzieciom telefonu przed snem.
4. Pamiętać o przerwach – nawet krótki, kilkuminutowy odpoczynek może pomóc w efektywniejszym rozwiązaniu zadania. Starsze dzieci mogą już same obserwować kiedy ich myśli zaczynają „błądzić” bardzo daleko od tematu i zarządzić sobie przerwę. W klasach młodszych można zacząć od schematu 30-5-30-3, czyli po 30 min. nauki robimy 5 – 10 min. przerwy w trakcie której dzieci mogą robić to co je relaksuje.
5. W zdrowym ciele zdrowy duch – proszę pamiętać, że aktywność fizyczna oprócz tego, że zapewnia nam zdrowie fizyczne, dotlenia także nasz umysł i poprawia nastrój. Zachęcajmy dzieci do ćwiczeń, chociażby w przerwie w nauce niech zrobią 5 pajacyków, 10 przysiadów, 3 skłony, itd.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń usprawniających koncentrację uwagi.

1. WIZUALIZACJA - stymuluje pracę zarówno prawej, jak i lewej półkuli, pomaga szybciej zapamiętywać oraz lepiej myśleć. Polega na tworzeniu i utrzymywaniu prostych obrazków w swojej głowie, np. przedmiotu, sytuacji, miejsca. Początkowo

utrzymujemy taki obraz przez chwilę, z czasem staramy się wydłużać czas wizualizacji. Wraz z doświadczeniem możemy próbować angażować do wizualizacji także pozostałe zmysły.

2. **PISANIE STRESZCZEŃ** – streszczenia artykułu czy rozdziału książki poprzez stworzenia mapy myśli. Ta metoda pozwala także na poprawienie umiejętności zwięzłego przekazywania myśli. Możemy streścić w ten sposób daną treść (nawet odcinek ulubionej bajki czy programu) a po tygodniu spróbować na podstawie takiej mapy odtworzyć opisywany program i sprawdzić jak dużo udało się nam zapamiętać. Tworząc taką mapę musimy dokładniej analizować i systematyzować wiedzę dzięki czemu lepiej ją zapamiętujemy.
3. **GRY** – gry planszowe, puzzle kartonowe nie na tabletach czy telefonie. Jako, że i gry planszowe i puzzle nie mają tylu bodźców co ich elektroniczne wersje, wspierają koncentrację uwagi.
4. **RYSOWANIE** – rysowanie w powietrzu, np. choinkę, stół najpierw lewą ręką, później prawą. Rysowanie oburącz na kartce. Dla ułatwienia można na początku wydrukować na kartce połowę wzoru, jedną ręką dziecko będzie rysowało po śladzie a drugą wykonać lustrzane odbicie. Ćwiczenie to nie tylko usprawnia koncentrację, ale także doskonale rozwija percepcję wzrokową, utrwala świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.
5. **COŚ INNEGO** – oznacza to, że jeżeli dziecko jest praworęczne niech umyje zęby ręką lewą. Jeżeli chodzi do szkoły zawsze tą samą drogą niech tym razem pójdzie inaczej. Wbrew pozorom tak proste czynność także wspierają koncentrację uwagi ponieważ rzeczy, które robimy „zawsze” w większość zostały już przez nas zautomatyzowane co oznacza, że nad nimi nie myślimy kiedy je robimy, w związku z czym kiedy musimy zrobić coś inaczej musimy się na tym skoncentrować.
6. **PISANIE KARTECZEK** – ważne terminy, nazwy, wzory; wszystkie te rzeczy dzieci mogą zapisać sobie na karteczkach i poprzyczepiać w widocznych miejscach, tak żeby je często widzieć. Inną metodą karteczkową jest pisanie haseł po jednej stronie kartki a po drugiej wyjaśnienie terminu co pozwala na uczenie się „dwustronne”, tzn. jeżeli przeczytamy na jednej stronie: „15 lipca 1410” to musimy wiedzieć, że to data bitwy pod Grunwaldem, a jeżeli przeczytamy „bitwa pod Grunwaldem” to musimy odpowiedzieć datą.

Oprócz tych podstawowych zasad są także konkretne ćwiczenia, które można znaleźć na stronach internetowych:

<http://poradniapp-lipisko.pl/porady-instruktaze/uwaga-i-trudnosci-w-jej-koncentracji/>

<http://sodmidn.kielce.eu/sites/sodmidn.kielce.eu/files/biuletyny/biuletyn%20koncencja.pdf>

Wspierając umiejętność koncentracji uwagi u swojego dziecka, wspieramy także jego samodzielność, motywację, poczucie własnej wartości. Warto poświęcić trochę czasu na pokazanie mu jak może usprawnić swoją naukę.