Ćwicz z dzieckiem koncentrację

MARIA JANISZEWSKA | data publikacji: 29.01.2010, 09:07, data aktualizacji: 06.10.2015, 13:16Konsultacja merytoryczna: **LEK. ALEKSANDRA WITKOWSKA**
ten tekst przeczytasz w 5 minut

Jeśli twoje dziecko ma problemy w nauce, szybko się rozprasza i nie potrafi się skupić, może mieć problemy z koncentracją. Na szczęście można ją ćwiczyć.

Mazur

REKLAMA

1. Ćwiczenia dla młodszego przedszkolaka
2. Ćwiczenia dla starszaka
3. Ćwiczenie relaksacyjne

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na zadaniu. Pozwala na szybkie i efektywne przyswajanie wiedzy.

Przedszkolak powinien umieć koncentrować się od trzech do pięciu minut. Kiedy dziecko osiągnie dojrzałość szkolną musi robić to przynajmniej przez 15 minut, ponieważ taki czas jest potrzebny do wykonania prostego zadania czy polecenia nauczyciela.

Czasem rodzicom błędnie wydaje się, że ich dziecko w ogóle nie koncentruje się. Sądzą bowiem, że koncentracja polega na siedzeniu bez ruchu. Tymczasem, jeśli dziecko jest typem kinestetycznym, uczy się właśnie poprzez ruch, a siedzenie „na baczność" spowoduje, że nie będzie mogło skupić się na zadaniu. Kinestetyk ucząc się, będzie machać nogami, kołysać się, poruszać rękoma. Jeśli wykona zdanie, to znaczy, że potrafi się skoncentrować.

Niestety, niektóre dzieci mają z tym problem.

Geoffrej A. Dudley w książce „Jak podwoić skuteczność uczenia się" pisze: „Skupienie i koncentracja to sprawa nawyku. Umiejętność skupienia się to kwestia treningu". Z kolei Marek Szurawski w książce „Pamięć. Trening interaktywny" podkreśla, że bez koncentracji zapamiętanie czegokolwiek jest praktycznie niemożliwe. Uważa, że jest to „sztuka i nawyk" i w związku z tym wymaga ćwiczeń.

Zacznijmy więc trenować naszą koncentrację!

Mazur / Mazur

Jagoda Wąsowska, trener technik efektywnego uczenia się poleca następujące ćwiczenia:

Ćwiczenia dla młodszego przedszkolaka

Układanie makaronów

Do tego ćwiczenia potrzebujemy makaron spaghetti, albo pocięta na kawałki włóczkę. Prosimy dziecko, aby poukładało makarony na stole obok siebie w równej odległości. Ćwiczenie wymaga skupienia i koncentracji.

Zabawa klockami

Ustawiamy wieżę z drewnianych prostokątnych klocków (np. klocki JENGA). Podstawa wieży to trzy klocki przylegające do siebie. Następna warstwa to znowu trzy klocki, ale tym razem ułożone w poprzek. Kiedy ułożymy w ten sposób klika warstw prosimy dziecko, aby podwyższyło budowlę klockami, które uda mu się wyjąć z już wybudowanej wieży. Klocek powinno wyciągać jedną ręką i ułożyć go na wierzchołku wieży. Podwyższanie wieży trwa tak długo, dopóki się ona nie przewróci. Atrakcyjność zabawy zwiększymy, kiedy będziemy wykonywać to zadanie z dzieckiem na zmianę.

Kreatywne bazgroły

Potrzebujemy kartkę papieru i coś do pisania. Dziecko bierze w obie ręce długopis/kredkę/ołówek i rysuje na kartce równocześnie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. słońce, kwiatek, samochodzik, lokomotywę, choinkę, sprężynkę. Starsze dzieci mogą napisać swoje imię, nazwisko, dzisiejszą datę.

Ćwiczenia dla starszaka

Leniwa ósemka

Dziecko stoi lub siedzi. Wyciąga lewą rękę do przodu. Prosimy, aby wyobraziło sobie, że wielka ósemka przewróciła się, bo jest zmęczona i leży w powietrzu. Dziecko powoli kciukiem obrysowuje leżącą ósemkę. Ręka w łokciu jest wyprostowana. Wzrok powinien wodzić za kciukiem. Pracują tylko oczy - szyja i głowa są rozluźnione, ale nieruchome. Ćwiczenie należy wykonać wolno i

świadomie, ruch ręki powinien być płynny. Ćwiczenie należy wykonać 3 – 7 razy jedną ręką, tyle samo drugą ręką i tyle samo przy złączonych dłoniach – dzięki temu nastąpi synchronizacja obu półkul mózgowych, co zwiększy koncentrację.

To samo ćwiczenie można wykonywać rysując ósemkę na tablicy, papierze lub na piasku.

Ćwiczenie wzmacnia zewnętrzne mięśnie oka, rozluźnia je, integruje pracę lewego i prawego oka oraz aktywizuje mózg na poziomie wzrokowym, słuchowym i ruchowym. Wszystko to sprzyja koncentracji i poprawia czytanie i pisanie.

Kształt rysowanej ósemki pozwala ocenić, w jaki sposób dziecko przyswaja wiedzę. Jeśli brzuszki ósemki są płaskie, oznacza to, że dziecko jest słuchowcem. Brzuszki wypukłe ku górze sugerują, że nasza pociecha to wzrokowiec, natomiast brzuszki uwypuklające się ku dołowi oznaczają, że dziecko uczy się najlepiej przez ruch i działanie.

Podkreślanie liter

Daj dziecku jakiś tekst. Poproś aby w ciągu 3 minut podkreśliło w tekście wszystkie litery np. „o”. Możesz w tym samym czasie robić to samo na swoim tekście. Następnie sprawdźcie, ile liter opuściliście.

Ćwiczenie relaksacyjne

Pozycja cooka.

To ćwiczenie można zrobić na siedząco lub stojąco. Dziecko wyciąga przed siebie dłonie. Kciuki skierowane są ku dołowi. Prosimy, aby skrzyżowało ręce i zaplotło palce. Splecione dłonie wykręcamy ku dołowi, a potem ku górze i przyciskamy do klatki piersiowej. Prosimy dziecko, aby skrzyżowało nogi . Język powinien dotykać podniebienia tuż nad górnymi zębami. Dziecko może zamknąć oczy. W tej pozycji powinno wytrzymać minutę.

Ćwiczenie to aktywuje czuciowe i ruchowe obszary kory mózgowej, integruje układ limbiczny z płatami czołowymi. Zmniejsza produkcję adrenaliny, obniża poziom stresu, pomaga się zrelaksować. Tym samym przyczynia się do lepszej koncentracji, skupienia uwagi, a tym samym efektywniejszego uczenia się. Wykonywane w sytuacji stresowej daje poczucie bezpieczeństwa.

Wędrująca mrówka

Kolejne ćwiczenie pobudza i ćwiczy wyobraźnię przestrzenną. Rysujemy duży kwadrat na tablicy lub kartce papieru. Dzielimy go na 9 małych kwadratów. Po trzy w każdym rzędzie. Powstaje szachownica składająca się z 9 pól. Prosimy dziecko, żeby wyobraziło sobie, że w środkowym kwadracie jest mrówka. Mrówka może iść do przodu, do tyłu w prawo lub w lewo, ale nigdy po skosie. Dziecko stara się zapamiętać układ szachownicy, po czym zamyka oczy, albo odwraca się tyłem do rysunku. Będziemy mówić dziecku dokąd poszła mrówka, a ono ma w wyobraźni podążać po polach za nią. Uprzedzamy dziecko, że możemy wyprowadzić mrówkę poza kwadrat. Powinno wówczas powiedzieć, że mrówka wyszła. Przykładowa wędrówka mrówki: Mrówka jest na środku. Mrówka idzie do przodu , mrówka idzie w prawo, mrówka idzie do tyłu, mrówka idzie w lewo, mrówka idzie do przodu. Na pytanie „Gdzie jest mrówka?” odpowiedź brzmi - „Na środku”.