

informacje np. zamiast „ przestań się w końcu kręcić” powiedz „ usiądź i ułóż zeszyty” .

12. Nie karz za to, co jest od niego niezależne.

13. Stwarzaj możliwości do zabawy, organizuj czas wolny

TRENING KONCENTRACJI UWAGI

Umiejętność skupienia uwagi, podobnie jak wszystkie inne zdolności umysłu, poddaje się treningowi. Ćwiczenia te powinny być rozsądnie wplecione w codzienny rytm zajęć. Nie może ich być za wiele i powinny być jak najbardziej urozmaicone, dlatego też należy przeplatać ćwiczenia fizyczne z takimi, które wymagają wysiłku umysłowego. Wśród ćwiczeń umysłowych można wyróżnić kilka rodzajów zadań:

1.Odnajdywanie w tekście błędów. Może to być tekst, w którym pojawia się jakiś dodatkowy znak, np. *#\$, dodatkowa litera lub litery zostaną zamienione miejscami.

2.Kopiowanie. W jednej tabelce są umieszczone znaki, litery lub cyfry. Zadaniem dziecka jest

umieszczenie ich w identyczny bądź lustrzany sposób w drugiej tabelce.

3.Odszyfrowywanie. Różne znaki oznaczają zaszyfrowane litery. Zadanie polega na odszyfrowaniu ich. Czasem układają się one w słowa, częściej nie, co jest trudniejsze.

4.Nie na swoim miejscu. W tekście pojawiają się dodatkowe, zbędne słowa. Trzeba je znaleźć i wykreślić.

5.Wyszukiwanie. W ciągu liter lub cyfr należy znaleźć wskazany znak lub ciąg znaków.

6.Porównywanie. Należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki. Można też bawić się wyszukiwaniem różnic w ciągach cyfr, liter lub słów.

7.Koncentrację ćwiczą także wszelkie matematyczno-logiczne łamigłówki.

Przygotowała psycholog szkolny

Anna Ulewicz



KONCENTRACJA UWAGI

Zaburzenia w koncentracji uwagi są związane z nie w pełni jeszcze ukształtowanym układem nerwowym. Ta niedojrzałość nie pozwala dziecku na pełne wykorzystanie umiejętności poznawczych.

W domu, jak i w szkole należy przestrzegać trzech zasad (**3 x R**):

- **regularności**, czyli działania w ustalonym codziennym rytmie, z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian, ograniczania hałaśliwych dźwięków i silnych wrażeń;
- **rutyny**, czyli wykonywania określonych czynności o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu;
- **repetycji**, czyli nieustających powtórek, wymagających dużej cierpliwości i wytrwałości.

W procesie uczenia się należy zadbać:

- Pomieszczenie powinno być dobrze oświetlone, przestronne.

- W pomieszczeniu ma być jak najmniej rozpraszających czynników zarówno słuchowych, jak i wzrokowych.
- W trakcie długotrwałego uczenia się konieczne jest wietrzenie pomieszczenia, w którym przebywa dziecko, ponieważ mózg potrzebuje tlenu. Niedotlenienie powoduje szybkie zmęczenie i słabą koncentrację.
- Warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodycze, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.
- Na problemy z koncentracją uwagi wpływa niewyspanie. Zbyt wczesne pobudki lub późne kładzenie się spać skutkują rozkojarzeniem i niemożnością skupienia się na nauce.

Wytyczne do pracy z dzieckiem

1. Ustal stały plan dnia
2. Koniecznie ogranicz ilość bodźców, gdy dziecko pracuje (wyłącz radio, telewizor).
3. Wyznacz stałe miejsce do pracy. Biurko ustaw przodem do białej ściany – inne obrazy rozpraszają dziecko.
4. Pilnuj aby na biurku było tylko to, co jest niezbędne do pracy.
5. Sprawdź długość koncentracji uwagi dziecka, rób przerwy. Powoli wydłużaj czas pracy, nigdy przerw.
6. Dziel trudne zadania na etapy.
7. Dostosuj tempo pracy do możliwości dziecka.
8. Zawsze sprawdzaj wykonanie zadania.
9. „Łap” momenty gdy dziecko robi coś dobrze – chwal je za to.
10. Rozmawiając z dzieckiem staraj się działać na kilka narządów zmysłu równocześnie np. dotykaj, przytrzymuj delikatnie, patrz w oczy, moduluj głos.
11. Nie mów zbyt dużo wydając polecenia. Stosuj bardzo krótkie