

Wspomaganie koncentracji u dzieci w wieku przedszkolnym



mgr Paulina Roguska
mgr Joanna Woch

**Czym jest koncentracja
uwagi?**



Umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka.

Funkcją koncentracji jest wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązywanie problemu czy zrozumienie ważnego zagadnienia.

Dlaczego koncentracja jest ważna ?



Czynniki obniżające koncentrację



- 1 nieprawidłowy sposób odżywiania np. nadmierna ilość cukrów
- 2 zmęczenie - mała ilość snu
- 3 hałas
- 4 stres
- 5 długie korzystanie z urządzeń elektronicznych, telewizora itp.
- 6 brak motywacji
- 7 nadmierne krytykowanie dziecka
- 8 przeciążenie dodatkowymi zajęciami pozalekcyjnymi i nadmierne zachęcanie, niekiedy zmuszanie do uczestnictwa w nich

**Skutki problemów
z koncentracją uwagi**



- wykluczenie społeczne
- problem z nauką w szkole podstawowej
- trudności z przyswajaniem informacji
- pobudzenie
- trudności z zachowaniem
- obniżenie poczucia własnej wartości
- stany lękowe

- stały harmonogram dnia
- odpowiednie warunki do nauki
- dbanie o aktywność fizyczną, zdrowie i dietę
- dzielenie zadań na mniejsze etapy
- eliminowanie bodźców z najbliższego otoczenia, usunięcie dystraktorów

**Jak wspierać
koncentrację uwagi u
dzieci?**



Ćwiczenia wspomagające



- ✓ gry planszowe, łamigłówki
- ✓ kolorowanki
- ✓ wspólne czytanie
- ✓ puzzle
- ✓ nawlekanie koralików
- ✓ memory
- ✓ zabawy muzyczno-ruchowe, odtwarzanie rytmów
- ✓ zagadki słuchowe, zagadki słowne

Literatura



- Norman Ursula „Trening pamięci”, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002,
- Gruszczyk-Kolczyńska Edyta, Zielińska Ewa „Wspomaganie dzieci w rozwoju zdolności do skupiania uwagi i zapamiętywania”, WsiP, Warszawa 2005,
- Sikorska Iwona „Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka”, Wydawnictwo Edukacyjne, Lublin 2010.

Dziękujemy za uwagę :)

