

Trudności koncentracji uwagi i pamięci.

Koncentracja to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia jednostki. U malutkich dzieci mamy do czynienia z uwagą mimowolną, natomiast uwaga dowolna, kierowana rozwija się z czasem. Dzięki prawidłowej koncentracji jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to co istotne w danym momencie.

Trudności z koncentracją uwagi są problemem często spotykanym u dzieci, można wręcz powiedzieć, że są one znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadmiernie pobudzonych i ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Staje się to często przyczyną problemów w szkole, ponieważ dzieci nie są w stanie wysiedzieć spokojnie na lekcji, skupić się na wykonywanym zadaniu, zapamiętać co jest zadane i jakie przybory należy przynieść do szkoły. W rezultacie uzyskiwane przez nie wyniki są gorsze niż rzeczywiste możliwości. Wiele badań dowodzi, że zaburzenia koncentracji są najczęstszą przyczyną niepowodzeń szkolnych.

Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:

1. Zabawy wprowadzające sekwencje, np.

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
- powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć)
- jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

2. Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów

3. Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.

4. Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.

5. Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie,

szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)

6. Podaj kolejność: za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności

7. Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

8. Powtarzamy dziecku 10 razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności

9. Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy aby powtórzył. Przeprowadzamy kilka prób.

Opracowała Linda Hubner-Jasiura na podstawie artykułu Agnieszki Treit .