

Jak poprawić koncentrację u przedszkolaka?

Sami wiemy, że zabawa jest ulubioną formą aktywności dziecka. Nauka koncentracji powinna być związana właśnie z nią. Oczywiście zanim zaczniecie oczekiwać długotrwałych efektów ćwiczeń powinniście dokładnie przemyśleć ewentualną przyczynę zaburzeń koncentracji i jeśli trzeba zmienić swoje jak i dziecka postępowanie.

Należy pamiętać aby nie zniechęcać małego człowieka! Może się zdarzyć, że dziecko będzie mało wytrwały w grach tzn. będzie się złościł, denerwował, że gra nie toczy się po jego myśli itp. Jeśli wtedy i Wy szybko się poddacie mówiąc „z takim złościkiem nie będę dalej grał”, dajecie najgorszy wzór z możliwych, a dziecko na pewno wyciągnie następujący wniosek: „ skoro rodzice tak szybko się poddają to ja też mogę”.

Każda zabawa, która rozwija wytrwałość, rozwija także koncentrację, oczywiście jeśli „przedszkolak” przestrzega reguł i nie rezygnuje przed osiągnięciem wytyczonego celu. Aby osiągnąć zamierzone cele przed rozpoczęciem zabawy ustalcie pewne **zasady**. Oto i one:

- jak często będziecie bawili się lub grali (3-4 razy w tygodniu),
- wybierajcie gry i zabawy dostosowane do wieku, możliwości i zainteresowań Waszej pociech,
- na początek wybierzcie gry dość proste i krótkie, takie aby dziecko miało możliwość osiągnięcia upragnionego „sukcesu”,
- nie krytykujcie dziecka podczas gry!!!,
- wybierajcie zabawy, które i Was będą cieszyć aby dziecko wiedziało, że jest to również dla Was przyjemność a nie przymus,
- konsekwentnie przestrzegajcie reguł i chwalcie za ich przestrzeganie,
- nie przeciążajcie dziecka – jeśli gra jest za trudna i zbyt długa należy zmienić lub uprościć zasady (należy to ustalić przed rozpoczęciem, nigdy w trakcie gry!),
- jeśli wystąpią gwałtowne reakcje typu: wybuch złości, zniechęcenie – reagujcie spokojem bez robienia wyrzutów. Dążcie do tego aby dziecko dotrzymało warunków umowy i dokończyło rozpoczętą grę.

Proponowane aktywności:

- **KLOCKI** – mogą być bardzo różne ponieważ wszystkie rodzaje posłużą naszym celom: ucząc wytrwałości, planowania, zręczności, sprawności rąk.

Zwykle drewniane sześciiany można układać w wysokie wieże. Starszym dzieciom proponujcie grę o nazwie JENGA – należy w niej nie tylko ułożyć wieżę, ale potem stopniowo wyjmować klocki ze spodu, aby ułożyć je na górze. Klocki typu LEGO – można układać kierując się instrukcją ale można również „puścić wodze fantazji” i budować np. wymarzony dom, samolot lub samochód z przyszłości itp.

- **UKŁADANKI** – to przede wszystkim różnego rodzaju puzzle, które uczą spostrzegawczości i wymagają znalezienia odpowiedniego fragmentu i złożeniu obrazka w całość (co doskonale rozwija koordynację wzrokową),

- ✓ Patyczaki – 60 patyczków w 4 kolorach i 8 karteczek z wzorami do układania,
- ✓ Laleczki – ubieranie papierowych sylwet lalek w poszczególne części stroju,
- ✓ Sznurki i dziurki – odpowiednie przeciąganie kolorowych sznureczków tworzy rysunek,
- ✓ Tangram – tradycyjna chińska układanka, w której za pomocą 7 figur układa się dziesiątki obrazków,
- ✓ Boso ale w ostrogach – 64 karty tworzące 16 portretów dzieci,
- ✓ Kostka Rubika i wiele, wiele innych.

- **GRY** – jak wiemy gry można kupić ale można je także wykonać wraz z dzieckiem (wspólne majsterkowanie ćwiczy koncentrację i wytrwałość!)

Wszystkie gry uczą:

- ❖ oczekiwania na swoją kolej,
- ❖ obserwowania tego co się dzieje i dostosowywania swoich działań do sytuacji,
- ❖ wytrwałości (gramy do końca!),
- ❖ radzenia sobie z emocjami (zwłaszcza z frustracją),
- ❖ dostosowania się do reguł.

Gier, które warto polecić jest mnóstwo, wymienię tylko niektóre:

- CZARNY PIOTRUŚ – jest grą karcianą, a karty można kupić lub zrobić – wystarczy 12 par i jedna karta bez pary. Spośród kart trzymanyh w „wachlarzyku” gracze kolejno wyciągają po jednej karcie. Jeśli mają parę – odkładają ją na bok. Kto zostanie z nieparzystym „Piotrusiem” w ręce – przegrywa.
- SUPERFARMER – podczas gry należy zgromadzić po jednym zwierzęciu każdego gatunku. Niestety co jakiś czas na kostce pojawia się lis lub wilk. Zabawa bywa szalenie frustrująca, kiedy co i rusz traci się dobytek ale dzięki temu wspaniale ćwiczy się umiejętność radzenia sobie z porażką.
- MEMO – świetnie ćwiczy pamięć i spostrzegawczość. Pary obrazków rozkłada się obrazkiem do spodu a następnie wybiera i odwraca kartoniki. Jeśli jest to para można ją zabrać. Wygrywa ten, kto zdobędzie najwięcej par.
- LOTERYJKI – na małych obrazkach znajdują się rysunki lub fotografie. Dziecko otrzymuje dużą planszę a następnie losuje mały obrazek – jeśli taki sam obrazek ma na swojej planszy, może go tam ułożyć. Jeśli nie odkłada go do wspólnej puli. Wygrywa ten, kto najszybciej zapełni swoją planszę małymi obrazkami.

Ćwiczeniu koncentracji wybornie służy wspólne czytanie i oglądanie książek, a także słuchanie bajek. Te ostatnie z powodzeniem mogą zastąpić te telewizyjne.

Aby rozwijać koncentrację nie potrzebujemy dodatkowych „gadżetów”. Poniżej podaje kilka ćwiczeń, które z powodzeniem możemy wykonywać z dzieckiem np. podczas wyjazdu wakacyjnego. Przed ćwiczeniami należy usiąść wygodnie nabrać głęboko powietrza przez nos, wypuszczać po woli ustami. Wydech powinien trwać 2x dłużej niż wdech. Powtarzamy wdech i wydech 5 razy.

- Ćwiczenie „Co to może być?” – zasłaniamy dziecku oczy dajemy mu do rąk dowolny prosty w kształcie przedmiot np. talerz, butelkę, łyżeczkę itp. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk, następnie zabieramy przedmiot, odsłaniamy oczy i prosimy o

narysowanie tego co trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku pokazujemy dziecku przedmiot.

- Ćwiczenie „Ślepiec” – dziecko zamyka oczy, rodzic prowadzi je po pokoju w taki sposób aby dziecko mogło poznać przy pomocy rąk jak najwięcej szczegółów. Z zamkniętymi oczami opisuje dany przedmiot i rozpoznaje go. Później to rodzic odgrywa rolę „ślepcy” a dziecko jest przewodnikiem.

- Ćwiczenie „Nie rozśmieszaj mnie” – rodzic usiłuje być poważny i nie uśmiechać się. Dziecko ma za zadanie rozśmieszyć mamę lub tatę. Kiedy mu się to uda – zamieniają się rolami.

- Ćwiczenie „Wysłuchiwanie się w ciszę” – dziecko na 5 minut zamyka oczy. Nikt nic nie mówi, a rodzic może produkować dźwięki (np. odkręcić kran, zrzucić łyżeczkę itp.) Dziecko zapamiętuje co usłyszało w zupełnej ciszy np. tykanie zegara, śpiew ptaka, szum wiatru, płynącą wodę z kranu itp. Dziecko działa jak wykrywacz dźwięków, które do niego docierają.

- Ćwiczenie „Cierpliwość” – u małych dzieci najszybciej widać postępy w wykonywaniu tego ćwiczenia jeśli przeprowadzimy ja w formie konkursu. Zadanie jest proste: dziecko musi skupić swój wzrok na jednym punkcie np. gwóźdź na ścianie i wpatrywać się w ten punkt jak najdłużej potrafi. Najlepiej wyznaczać progi i podczas wykonywania przez dziecko ćwiczenia podawać informacje ile czasu zostało do osiągnięcia celu.

Milej zabawy ☺