

# O koncentracji uwagi u dzieci

## Co to jest koncentracja uwagi?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Do około trzeciego roku życia u dzieci występuje tzw. uwaga mimowolna, wywoływana przez dźwięki, kolory, ruch. W późniejszym czasie pojawia się uwaga dowolna umożliwiająca zrozumienie poleceń i ich wykonywanie. U dzieci trzyletnich koncentracja uwagi może trwać od 5 do 15 minut, u czterolatków do 20 minut, u pięciolatków i sześciolatków nawet do 40 minut. Jest to możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, gdy dziecko samoczynnie podejmuje działalność i jest nią bardzo zaciekawione i zainteresowane. Jeżeli czynność jest dziecku narzucona przez dorosłego, to czas koncentracji jest o połowę krótszy. Problemy z koncentracją obserwujemy zarówno u dzieci pobudzonych, jak i wyciszonych, spokojnych. Zarówno jedne, jak i drugie nie mogą się skupić na tym, co mają zrobić lub co mają zapamiętać, a to znacząco wpływa na edukację w przedszkolu i później w szkole. Czynnikiem potęgującym te trudności są niewłaściwa motywacja, brak wiary we własne siły i możliwości, brak umiejętności pokonywania trudności, mało atrakcyjne zabawy (zajęcia), zaburzenia percepcyjno-motoryczne. Do tego dochodzi jeszcze za szybkie wprowadzanie nowych treści, zbyt krótki czas na doskonalenie nowych umiejętności, a także atmosfera w domu lub przedszkolu (szkole).

## Wskazówki pomocne w kształtowaniu umiejętności koncentrowania uwagi

Pierwszym warunkiem, który może wpływać korzystnie na kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi, jest odżywianie, a dokładnie dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Węglowodany uwalniają glukozę, która jest paliwem dla mózgu, a kwasy omega, które są m.in. w rybach, mają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego. Lecytyna, która jest w jajkach, fasoli czy orzechach, wspomaga pamięć i koncentrację,

podobnie jak witaminy z grupy B. Drugim ważnym aspektem jest aktywność fizyczna. Nie każde dziecko ma być sportowcem, ale każde musi przebywać na powietrzu, bawić się, ćwiczyć i pokonywać naturalne przeszkody. Najprostsza gimnastyka, zawsze przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i dlatego korzystnie wpływa na wykonywanie zadań i czynności wymagających skupienia uwagi. Trzecim elementem wpływającym na lepszą koncentrację jest sen, ale regularny sen, o stałych porach. To dzięki niemu następuje regeneracja sił. Czwartym jest dbałość o otoczenie. Podczas zajęć, ćwiczeń, odrabiania lekcji, wykonywania różnych czynności należy unikać na biurku lub w innym miejscu pracy niepotrzebnych rzeczy, które mogą przyczyniać się do rozpraszania uwagi. Kolejnym elementem jest ograniczenie bodźców przyczyniających się do zaburzania koncentracji, takich jak głośna muzyka, telewizor, radio, tablet, telefon. Ostatnim, równie ważnym, jest właściwe oświetlenie i optymalna temperatura. Warto również pamiętać, że podczas zajęć należy robić przerwy i ograniczać czas spędzany w ciągu dnia przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu. Korzystanie z tych urządzeń sprawia, że zaczynamy być mniej uważni w czasie innych czynności.

## **Rodzaje i przykłady ćwiczeń oraz zabaw poprawiających zdolność skupiania uwagi**



Ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację uwagi u dziecka powinni systematycznie realizować nauczyciele oraz rodzice bez względu na wiek dziecka. Przed każdym ćwiczeniem (zabawą) należy odpowiednio przewietrzyć salę i zachęcić dziecko, by nabrało powietrze głęboko przez nos, tak aby poruszyć mięśnie przepony. W trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. To ćwiczenie trzeba powtórzyć cztery razy, aby mięśnie się rozluźniły, a umysł stał się

jaśniejszy.

### **Zabawy dla dzieci w wieku do dwóch lat**

- **Obrazki kontrastowe.** Zadaniem dziecka jest początkowo samo skupienie się na obrazku, później wodzenie za nim wzrokiem. Tę rolę może pełnić maskotka czy grzechotka.
- **Sortery.** Dopasowywanie elementów do odpowiednich otworów. Świetnie sprawdzają się zarówno te kupione w sklepie, jak i zrobione samodzielnie. Nie zawsze muszą być to różnorodne kształty, równie dobrze możemy samodzielnie naciąć pudełko, do którego dziecko musi wrzucać guziki lub patyczki.
- **Budowanie wieży.** Budować można dosłownie ze wszystkiego! Klocki, kubeczki, książki... Uważne położenie jednego przedmiotu na drugim wymaga skupienia.
- **Nawlekanie.** Makaron lub koraliki można nawlekać na sznurek lub w początkowym etapie na sztywny patyczek. Zadanie możemy utrudniać, prosząc o nawlekanie różnych kolorów lub kształtów w określonej kolejności.

### **Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym**

- **Zapamiętywanie słów.** Powtarzanie po nauczycielu ciągu słów, np. kot, drzewo, dom. Im starsze dziecko, tym więcej słów należy zaproponować do powtórzenia.
- **Rysowanie w powietrzu.** Rysowanie różnych przedmiotów, obiektów (np. domek, gwiazdka) lub figur geometrycznych prawą ręką, lewą ręką i splecionymi dłońmi.
- **Wskazywanie części ciała.** Dorosły wymienia nazwy części ciała i wskazuje na nie. Dziecko słucha, patrzy i robi to samo. Następnie nauczyciel co innego mówi i co innego pokazuje, a zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi dorosły.
- **Rymowanki.** Zapamiętywanie krótkich wierszyków, rymowanek i wyliczanek urozmaiconych różnymi gestami.
- **Zabawa „Mucha”.** Dorosły rysuje kwadrat podzielony na osiem części-pól, a na jego środku rysuje muchę. Następnie mówi, gdzie leci mucha (np. w górę, w prawo, w dół, w lewo – każde polecenie to przesunięcie jedno pole), a zadaniem dziecka jest wodzenie palcem lub wyobrażanie sobie tego lotu i powiedzenie, kiedy mucha wylatuje z kwadratu.
- **Układanie według wzoru.** Nauczyciel układa z mozaiki geometrycznej lub koralików wzór, a dzieci wiernie go odwzorowują. Można też zachęcić dziecko do zapamiętania wzoru i odtworzenia go z pamięci (natomiast wzór zostaje zakryty).
- **Bazgroły.** Rysowanie jednocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na kartce papieru (w

lustrzanym odbiciu). Do takiego rysowania świetnie nadają się symetryczne obrazki, np. koło, motyl, choinka.

- Uważne słuchanie. Dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione wcześniej słowo, np. dom.
- Masażyki. Prowadzący „rysuje” na plecach dziecka figury geometryczne, litery lub cyfry, a jego zadaniem jest powiedzenie, co dorosły narysował, lub narysowanie tego samego na kartce.
- Memory. Odnajdywanie par takich samych obrazków lub obrazków pasujących do siebie (np. kot – kłębek wełny, pies – buda, wiaderko – łopatka, kubeczek – łyżeczka).
- Różnice. Szukanie różnic pomiędzy dwoma obrazkami. Im starsze dziecko, tym więcej szczegółów do odszukania i tym bardziej skomplikowany obrazek.
- Popatrz, zapamiętaj i powiedz. Dziecko ma przed sobą obrazek, na który patrzy przez minutę, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zakrywa obrazek i ma opowiedzieć jego treść ze wszystkimi szczegółami.
- Co narysowałeś? Dziecko otrzymuje wypunktowaną kartkę (punkty są ponumerowane). Jego zadaniem jest stworzenie rysunku poprzez połączenie punktów.
- Gra towarzyska „Bierki”. Jedno z dzieci rozsypuje bierki na stole. Następnie rozpoczyna się pojedyncze zbieranie patyczków przez poszczególnych graczy tak, aby nie poruszyć pozostałych. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów.
- Przerysuj rysunek. Dziecko ma przed sobą rysunek (stopień skomplikowania zależy od indywidualnych możliwości). Jego zadaniem jest jak najdokładniej przerysować ten obrazek na swojej kartce. Następnie wspólnie z dorosłym sprawdza, co umknęło jego uwadze.
- Odszukaj podaną literę. Dziecko ma przed sobą krótki tekst. Jego zadaniem jest odnaleźć w nim wszystkie wielkie i małe litery odpowiadające wybranej głosce. Może je podkreślić lub otoczyć pętelką, a następnie przeliczyć, ile ich jest w tekście.
- Jak ubrana jest koleżanka? Dwoje dzieci z uwagą przygląda się sobie. Następnie siadają plecami do siebie i teraz kolejno (raz jedna osoba, raz druga) mówią, jak jest ubrana koleżanka/kolega stojąca/-y tyłem. Na zakończenie odwracają się i sprawdzają, czy miały rację.
- Której zabawki brakuje? Dorosły kładzie przed dzieckiem w jednej linii kilka przedmiotów. Daje mu chwilkę na dokładne przyjrzenie się. Teraz zasłania dziecku oczy, a

następnie zabiera jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Zabawę warto zacząć od trzech–czterech przedmiotów, stopniowo zwiększając ich liczbę.

- Co masz w ręce? Dorosły zasłania dziecku oczy i daje do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot, np. drewniany klocek. Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk, a następnie oddaje go prowadzącemu. Gdy odsłoni oczy, próbuje narysować to, co przed chwilą trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku prowadzący pokazuje dziecku przedmiot.
- Słuchaj i powtórz. Dorosły wyklaskuje, wytupuje lub wygrywa dowolny rytm. Zadaniem dziecka jest powtórzenie usłyszanego rytmu za pomocą np. bębenka, kołatki, cymbałków.

Wymienione ćwiczenia i zabawy są tylko propozycjami. Ich zasób jest nieograniczony, a atrakcyjność wdrażanych zabaw zależy przede wszystkim od kreatywności dorosłych, a więc nauczycieli i rodziców. Dlatego warto poszukiwać jeszcze innych sposobów doskonalenia u dzieci umiejętności skupiania uwagi, koncentracji i zapamiętywania. Należy przy tym pamiętać, że edukacja przedszkolaków powinna przybierać formę zabawy i stanowić przyjemną aktywność, generującą radość. Dzięki temu w dzieciach pobudzona zostanie motywacja do rozwiązywania problemów, co z kolei pozytywnie wpłynie na ich edukację w szkole. Koncentracja uwagi umożliwia efektywne przyswajanie wiedzy i wpływa skutecznie na rozwiązywanie problemów, również tych, które pojawiają się w codziennym życiu. Niestety współczesna codzienność obfituje w elektroniczne gadżety i zabawki, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka zbędnymi, nadmiernymi bodźcami. Chcąc mieć pewność, że dziecko poradzi sobie w szkole i będzie osiągać wyniki w nauce adekwatne do swoich faktycznych możliwości, warto poprawiać i ćwiczyć jego koncentrację oraz uwagę. Niewątpliwie zaprocentuje to w przyszłości i ułatwi małemu uczniowi naukę w szkole.

Opracowała: mgr Ewelina Lipska na podstawie artykułu  
Ewy Zielińskiej „Blżej Przedszkola”