

CZĘŚĆ DRUGA

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE GŁÓWNE ZDOLNOŚCI POZNAWCZE

#1 KONCENTRACJA I UWAGA

Uwaga to przede wszystkim **zdolność do selekcjonowania bodźców**, czyli wybierania tych istotnych i ignorowania innych. Pozwala nam skupić się na konkretnym zadaniu nawet w obecności czynników rozpraszających. Jeśli zdolność uwagi jest na prawidłowym poziomie to:

- Możemy koncentrować się na danej czynności przez określony czas.
- Potrafimy ignorować bodźce, które są dla nas nieistotne (zakłócenia).
- Świadomie decydujemy o tym, na co poświęcamy uwagę (oprócz silnych bodźców, na które kierujemy uwagę mimowolnie, np. głośny krzyk).
- Możemy wykonywać kilka czynności jednocześnie (np. śpiewanie czy smażenie naleśników).



Na co zwrócić uwagę: Kłopoty z koncentracją na jednym zadaniu, nieradzenie sobie z kilkoma czynnościami równocześnie lub łatwe uleganie rozproszeniu, niekorzystnie wpływają na inne umiejętności poznawcze ucznia, a wszystko razem rzutuje na oceny w szkole i trudności w innych obszarach funkcjonowania.

JAK ROZWIJAĆ KONCENTRACJĘ I UWAGĘ?

1. KOPIOWANIE OBRAZKÓW

To ćwiczenie zachęci Twoje dziecko do zatrzymania się w jednym miejscu i skierowania uwagi na zadanie, które znajduje się bezpośrednio przed nim. Prócz uwagi, w tym ćwiczeniu będą brały udział także umiejętności przetwarzania wzrokowego czy pamięci roboczej.



Materiały:

- Kartki papieru
- Obrazek do skopiowania – na początek coś prostego, a następnie o coraz większym stopniu trudności
- Ołówek, kredki lub mazaki
- Spokojne i wygodne miejsce bez nadmiaru bodźców rozpraszających

Wykonanie:

- Zaproś dziecko do biurka / stołu i wytłumacz, że zabawa będzie polegała na dokładnym skopiowaniu wybranego przez Ciebie obrazka.
- Poproś pociechę, aby skupiła się na zadaniu przez minutę.
- Przerwij i poproś dziecko, aby potrząsnęło rękoma - by pozbyć się napięcia.
- Powtórz zadanie przez kolejną minutę, po czym zrób krótką rozluźniającą przerwę.
- W miarę tego, jak Twoje dziecko będzie potrafiło coraz lepiej koncentrować się na zadaniu, możesz wydłużać czas ćwiczenia i eliminować przerwy.

Jak zmotywować dziecko do tego ćwiczenia? Dołącz do zabawy, wytłumacz po co to robicie, doceniaj postępy, dobieraj poziom trudności stosownie do umiejętności.

142 139 136 133

2. LICZENIE WSTECZ

Matematyka i liczenie mogą nie stanowić problemu dla Twojego dziecka, ale liczenie wstecz to już zupełnie inna bajka.

Takie zadanie wymaga nie tylko dużego skupienia, ale także takich umiejętności, jak np. logiczne myślenie.

Uwaga! To ćwiczenie sprawdzi także Twoją zdolność koncentracji, gdyż do Ciebie należy wyłapanie i poprawienie ewentualnych błędów w liczeniu.

Materiały:

- Brak

Wykonanie:

- Usiądź z dzieckiem w spokojnym miejscu i wytłumacz, na czym polega zabawa oraz jaki jest jej cel.
- Daj mu przykładową liczbę, np. 142 i poproś, aby liczyło wstecz co trzy (142, 139, 136 itd.).
- W zależności od wieku dziecka, liczby można modyfikować.

To zadanie jest większym wyzwaniem niż może Ci się wydawać i zmusi mózg Twojego dziecka do prawdziwego wysiłku. Obserwuj postępy i chwal dziecko za każde dobrze wykonane ćwiczenie.