

TRENING KONCENTRACJI.

PRZYKŁADY ZABAW NA ROZWIJANIE UWAGI

I

PAMIĘCI DZIECKA.



I. DOTYK

- Zabawa „Pociąg” – co najmniej dwie osoby

Usiądź z dzieckiem na dywanie. Dziecko lub rodzic wciela się w rolę maszynisty, a druga osoba w rolę wagonu ciągniętego przez lokomotywę. Maszynista siedzi plecami do wagonu.

Przebieg zabawy:

Dziecko (rodzic) „wagon” przesyła maszyniście sygnały, pisząc na jego plecach znaki. Dziecko (rodzic) „maszynista” głośno odczytuje te znaki, „wagon” potwierdza, przyznając punkt za każde poprawne odczytanie.

Po odczytaniu 5 znaków następuje zmiana ról i aktywności.

Na zakończenie wszyscy chwalą się ilością zebranych punktów.

- Zabawa „Detektyw” – zabawa w parach.

Przed rozpoczęciem zabawy, każdy z uczestników przygotowuje mały, ciekawy przedmiot i trzyma go w zamkniętej dłoni. Dziecko (lub rodzic) wciela się w rolę detektywa, druga osoba jest jego pomocnikiem.

Przebieg zabawy:

Detektyw, ma zamknięte (zawiazane) oczy i wyciąga przed siebie dłonie. Pomocnik umieszcza w jego dłoniach wcześniej przygotowany przedmiot. Detektyw stara się odgadnąć co ma w dłoni. Pomocnik czeka, aż detektyw odgadnie czym jest przedmiot, nie pomaga. Detektyw otwiera oczy i sprawdza, czy dobrze rozpoznał przedmiot.

Przykładowe instrukcje:

- *Zgadnij, co to jest za przedmiot w twoich dłoniach? Do czego jest podobny?*
- *Co to jest i z jakiego materiału jest zrobione?*
- *Co to jest? Z czego to jest? Jak inaczej można jeszcze wykorzystać ten przedmiot?*

Ćwicząc z dzieckiem młodszym lub o słabszej koncentracji, rozpoczynamy od jednej instrukcji. W miarę możliwości zwiększamy trudność zabawy, podając od razu dwie, trzy instrukcje.

- Zabawa „Rodzinka – w czym są podobne te przedmioty?”

Przygotuj kilka przedmiotów o jakichś cechach wspólnych, np. 2 przedmioty z drewna, 3 przedmioty okrągłe, 2 zabawki z pluszu.

Przebieg zabawy:

Dziecko z zamkniętymi oczami (zawiazanymi) otrzymuje 2 lub 3 przedmioty. Bada je, dotykając i manipulując nimi. Jego zadaniem jest odpowiedzieć na pytanie: *w czym te przedmioty są do siebie podobne?*

- Zabawa „Bliźniaki czyli dobieranie w pary”

Przygotuj przedmioty zasadniczo do siebie podobne, jednak różniące się w detalach, np. kawałki tkanin różnej grubości i faktury, kulki tej samej wielkości, lecz z różnych materiałów, guziki różnej wielkości.

Przebieg zabawy:

Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami (zawiazanymi). Przed nim znajdują się dwa koszyczki, w których są np. guziki (w każdym pojemniku po takiej samej ilości tych samych przedmiotów). Dziecko sięga po guzik z prawego koszyka. Bada dotykiem, a potem w lewym koszyku, również za pomocą dotyku,

próbuję odnaleźć taki sam guzik. Dziecko kolejno dobiera w pary guziki z obydwu koszyków.

Stopień trudność zależy od możliwości dziecka. Zaczynamy od 3 par przedmiotów, wyraźnie się od siebie różniących. W miarę wysubtelniania się zmysłu dotyku, wzmacniania koncentracji i motywacji do zabawy, można ją utrudnić.

II. SŁUCH

- Zabawa „Słuchanie ciszy”

Usiądź z dzieckiem na dywanie lub w innym wygodnym dla was miejscu.

Przebieg zabawy:

Gdy już się wyciszycie powiedz:

Ciekawa/y jestem, czy słyszysz, co dzieje się wokół Ciebie? Zamknij, proszę, oczy i spróbuj wyłapać wszystkie dźwięki, jakie tylko usłyszysz. Siedź w ciszy, zapamiętuj dźwięki. Za chwilę, kiedy powiem: „otwieramy oczy”, otworzysz je i porozmawiamy o tym, co usłyszałaś/leś. Uwaga! Zaczynamy.

Na początku czas trwania zabawy to 1-2 minuty. W miarę treningu ćwiczenie można przedłużyć.

- Zabawa „Fabryka dźwięków”

Przygotuj pomoce, które posłużą do „produkowania” dźwięków, np.: kartka papieru do darcia lub mięcia, folia do szeleszczenia, pęk kluczy do dzwonienia, butelka z wodą do przelewania, kulka drewniana do toczenia. Wszystkie te przedmioty ukryj przed wzrokiem dziecka.

Dziecko siedzi plecami do rodzica. Jeśli chce, może zamknąć oczy dla lepszej koncentracji uwagi.

Przebieg zabawy:

Rodzic mówi do dziecka: *Za chwilę usłyszysz za swoimi plecami dziwne dźwięki. Słuchaj ich uważnie. Zapamiętaj, co usłyszysz i ile było tych dźwięków. Uwaga! Zaczynamy.*

Rodzic „produkuje” kilka dźwięków robiąc między nimi przerwy. Po zakończeniu ogłasza: *Fabryka dźwięków zakończyła pracę. Odwróć się do mnie. Teraz omówimy to, co usłyszałeś.*

Ćwiczenie powinno być dostosowane do możliwości dzieci. Zaczynamy od 2,3 różnych dźwięków. W miarę treningu zwiększamy ilość przedmiotów wydających dźwięki.

Atrakcyjność zabawy zależy od niezwykłości dźwięków, które usłyszy dziecko.

- Zabawa „Słuchanie obrazków”

Przygotuj obrazki, które przedstawiają przedmioty znane dziecku z codziennego otoczenia, np. piłka, kwiat, autko, książka, ptak, ołówek.

Przebieg zabawy:

Dziecko siedzi na dywanie, przed nim rozłożone są przygotowane wcześniej obrazki. Rodzic staje naprzeciw dziecka, w znacznej odległości (na końcu pokoju) i szeptem podaje nazwę przedmiotu. Zadaniem dziecka jest wskazać lub podnieść do góry wywołany przedmiot.

W przypadku małego dziecka lub bardzo rozproszonego można zamiast obrazków użyć małych rzeczywistych przedmiotów.

III. WZROK

- Zabawa „Znikające przedmioty”

Przygotuj małe przedmioty: zabawki, pomoce szkolne, rzeczy z codziennego otoczenia dziecka w ilości od 3 do 8, w zależności od wieku i stopnia uwagi dzieci. Rzeczy ułóż na niskim stoliku lub na podłodze.

Bardzo ważne aby przedmioty znajdowały się na jednolitym, jednokolorowym tle (np. na białej ścierce, kartce papieru lub jednokolorowym dywaniku).

Przebieg zabawy:

Rodziec najpierw sprawdza z dzieckiem nazwy przedmiotów, czy dziecko zna je wszystkie. Dziecko chwilę przypatruje się przedmiotom i stara się je zapamiętać. Rodziec mówi: *popatrz uważnie i zapamiętaj przedmioty. Będą znikać, a ty musisz powiedzieć, co zniknęło. Gotowy? Zaczynamy.*

Po odgadnięciu schowany przedmiot wraca na swoje wcześniejsze miejsce.

Przykładowe instrukcje:

- Chowamy za plecy tylko jeden dowolny przedmiot.
- Teraz chowamy dwa przedmioty.
- Chowamy trzy przedmioty.
- A teraz, oprócz chowania przedmiotu, zmieniamy miejsca pozostałych.

Ćwiczenie zaczynamy od 3 przedmiotów. Jeżeli dziecko jest starsze lub dobrze sobie radzi z tą zabawą zwiększamy liczbę chowanych przedmiotów.

Bardzo ważne jest, by po każdej rundzie przedmioty wracały dokładnie na swoje poprzednie miejsca. Jest to istotna wskazówka dla pamięci wzrokowej.

Warto zamienić się rolami, by dziecko zostało prowadzącym zabawę i chowało przedmioty przed rodzicem.

- Zabawa „Wyprawa po zakupy”

Na dwóch końcach pokoju przygotuj identyczne zestawy przedmiotów, np. zabawki, pomoce szkolne, rzeczy z otoczenia dziecka, w ilości od 3 do 8). Ważne aby przedmioty znajdowały się na jednolitym, jednobarwnym tle.

Przebieg zabawy:

Rodzic siada z dzieckiem przy jednym zestawie przedmiotów. Rodzic wskazuje dowolny przedmiot i prosi, aby dziecko przyniosło taki sam znajdujący się w zestawie po drugiej stronie pokoju. Wskazanego przedmiotu nie nazywamy, polecenie brzmi: *Przynieś mi taki sam, ten sam*. Ważne, by dziecko „idące na zakupy”, kierowało się jedynie podobieństwem uchwytym wzrokowo. Po wykonaniu zadania może nastąpić zmiana, i to rodzic idzie na zakupy.

Przykładowe modyfikacje:

- dla utrudnienia można przygotować większą ilość zestawów różnych przedmiotów w kilku miejscach w pokoju, tak aby dziecko dłużej musiało poszukiwać właściwego przedmiotu i w konsekwencji dłużej utrzymywać w pamięci jego obraz;
 - dla starszych lub wprawionych w zabawę dzieci można przygotować przedmioty różniące się tylko detalami, np. piłki różnej wielkości, klocki różnego koloru, ołówki różnej długości;
 - kolejnym stopniem trudności jest wprowadzenie obrazków.
- Zabawa „Tu zaszła zmiana – układy”

Przygotuj na dywanie lub stoliku zestaw złożony z różnych przedmiotów. Mogą to być zabawki, klocki lub przedmioty codziennego użytku. Aranżacja obejmuje kilka przedmiotów tego samego rodzaju, różnie rozmieszczonych, np. 5 ołówków, 2 pluszaki, 4 kubeczki.

Uwaga! Bardzo ważne jest, aby przedmioty znajdowały się na jednolitym, jednobarwnym tle! Do wyeliminowania zakłóceń percepcyjnych.

Przebieg zabawy:

Rodzic zwraca się do dziecka: *Popatrz uważnie na ten układ. Zapamiętaj, jakie widzisz tu przedmioty i gdzie one są umieszczone (z przodu, z tyłu, z boku). Za chwilę odwrócisz się do mnie plecami, a ja coś poprzestawiam. Potem, powiesz mi, co się zmieniło.*

Dziecko przygląda się przedmiotom, potem odwraca się tyłem (starsze dziecko może zamknąć oczy), w tym momencie rodzic dokonuje zmian. Na sygnał

dziecko odwraca się i patrzy na rozłożone przedmioty, zgłasza zauważone zmiany.

Przykładowe modyfikacje:

- w zabawie z najmłodszymi zaczynamy od 3 wyraźnie różnych wizualnie przedmiotów;
- ćwiczenie dla starszych lub bardziej wdrożonych do zabawy dzieci może obejmować przedmioty różniące się tylko subtelnymi detalami, również i dokonane zmiany mogą być trudniejsze do zauważenia.

- Zabawa „Składana widokówka”

Przygotuj wcześniej: widokówkę lub widoczek z czasopisma, nożyczki, gładką kartkę A4 oraz klej.

Przebieg zabawy:

Na sygnał rodzica dziecko rozcina obrazek na części (w zależności od wieku – 3 do 10 części). Następnie składa go w całość i przykleja na kartce papieru.

- Zabawa „Ciągi percepcyjne”

Najlepsza pomocą do tej zabawy są klocki różnych kolorów, kształtów i wielkości. Mogą to być również przedmioty codziennego użytku podobne do siebie, różniące się niewielkimi detalami, jednak konieczne możliwymi do zauważenia.

Zarówno dziecko jak i rodzic mają taką samą liczbę przedmiotów.

Przebieg zabawy:

Rodzic zaczyna układać przed sobą klocki w dowolnej kolejności, np. niebieski kwadrat, czerwone koło... Rozpoczyna od swojej lewej strony (jest to prawa strona siedzącego naprzeciw dziecka). Rodzic prosi dziecko aby obok już budowanego ciągu ułożyło identyczny. Następnie rodzic dodaje kolejne elementy i prosi dziecko o dalszą współpracę. Początkowe szeregowanie w poziomie może następnie przejść w układanie elementów jeden na drugim.

Inna wersja tej zabawy to tworzenie lustrzanego odbicia wzoru ułożonego przez prowadzącego zabawę (rodzica). Dziecko obserwuje układanie elementów w określonej kolejności, a potem proszone jest o ich odwzorowanie.

IV RUCH

- Zabawa „Wędrujący dzwonek” – zabawa dla większej liczby uczestników

Przygotuj mały dzwonek z uchwytem, ceramiczny lub metalowy.

Przebieg zabawy:

Uczestnicy zabawy siedzą na dywanie blisko siebie. Osoba prowadząca trzyma w ręce dzwonek i podaje instrukcję: *popatrzcie, to jest dzwonek. Zaraz każdy z was będzie mógł go dotknąć. Dzwonek będzie wędrował po naszym kręgu. Będziemy przekazywać go najbliższemu sąsiadowi, pomału, ostrożnie, tak, żeby przypadkiem nie zadzwonił. Jeśli usłyszycie jego dźwięk, dzwonek będzie musiał powrócić do poprzednika, a ten, komu dzwonek zadzwonił, będzie musiał przyjąć go jeszcze raz. Uwaga! Zaczynamy.*

Zabawa kończy się gdy dzwonek zatoczy pełen krąg.

- Zabawa „Zaszyfrowane sygnały”

Przygotuj przedmioty umożliwiające wysyłanie sygnałów dźwiękowych, np. dzwonek, grzechotka, gwizdek lub wizualnych, np. kolorowe wstążki, klocki.

Przebieg zabawy:

Dziecko ustawia się tak aby dobrze widziało rodzica, i słucha instrukcji:

Będziemy bawić się w czytanie szyfrów. Będę dawać wam znaki. Kiedy zobaczysz tę czerwoną wstążkę (pokazujemy), to znaczy, że trzeba zrobić przysiad. Kiedy zobaczysz niebieską (pokazujemy) – trzeba podnieść ręce do góry. Uwaga! Zaczynamy.

Rodzic nie używa już więcej słów tylko przekazuje znaki według wcześniejszej instrukcji.

Przykładowe instrukcje:

- dzwonek oznacza podskok, grzechotka obrót wokół siebie, a gwizdek skłon do przodu;
- można posługiwać się także własnymi gestami, np. podniesienie reki, opuszczenie ręki, złożenie dłoni.

Jest to ćwiczenie bardzo istotne dla rozwoju samokontroli i świadomości własnego ruchu. Szczególnie polecane dla dzieci nadruchliwych i nadpobudliwych.

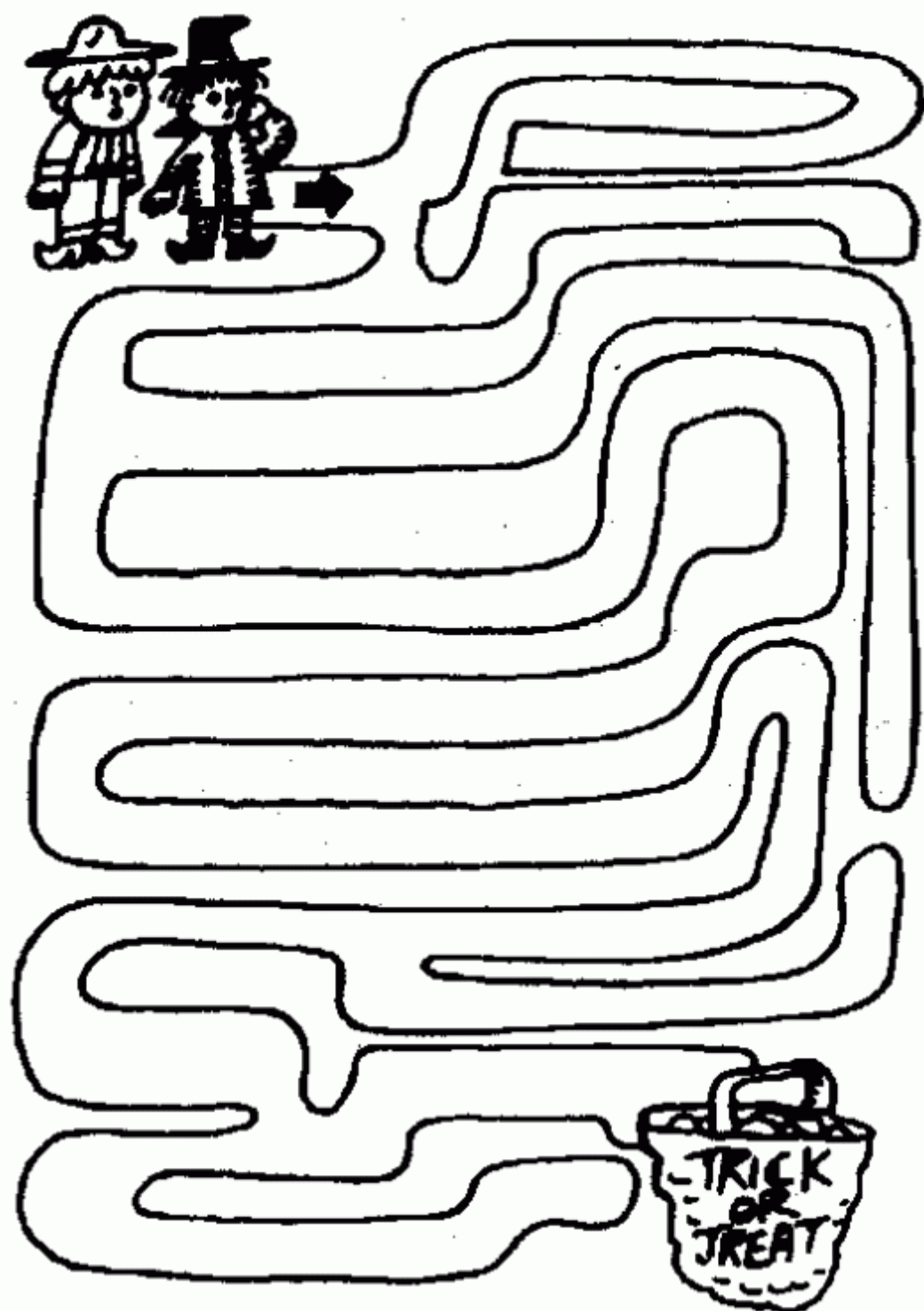
IV. KONCENTRACJA NA MATERIALE GRAFICZNYM

Zabawy i ćwiczenia z tego obszaru stymulują wiele sprawności. Przede wszystkim jest to koncentracja wzrokowo-ruchowa, sprawność manualna, cierpliwość, spostrzegalność. Ważne jest aby działać po kolei i pilnować aby skupiając uwagę na jednym zadaniu odsuwać inne znaki graficzne mogące rozproszyć dziecko.

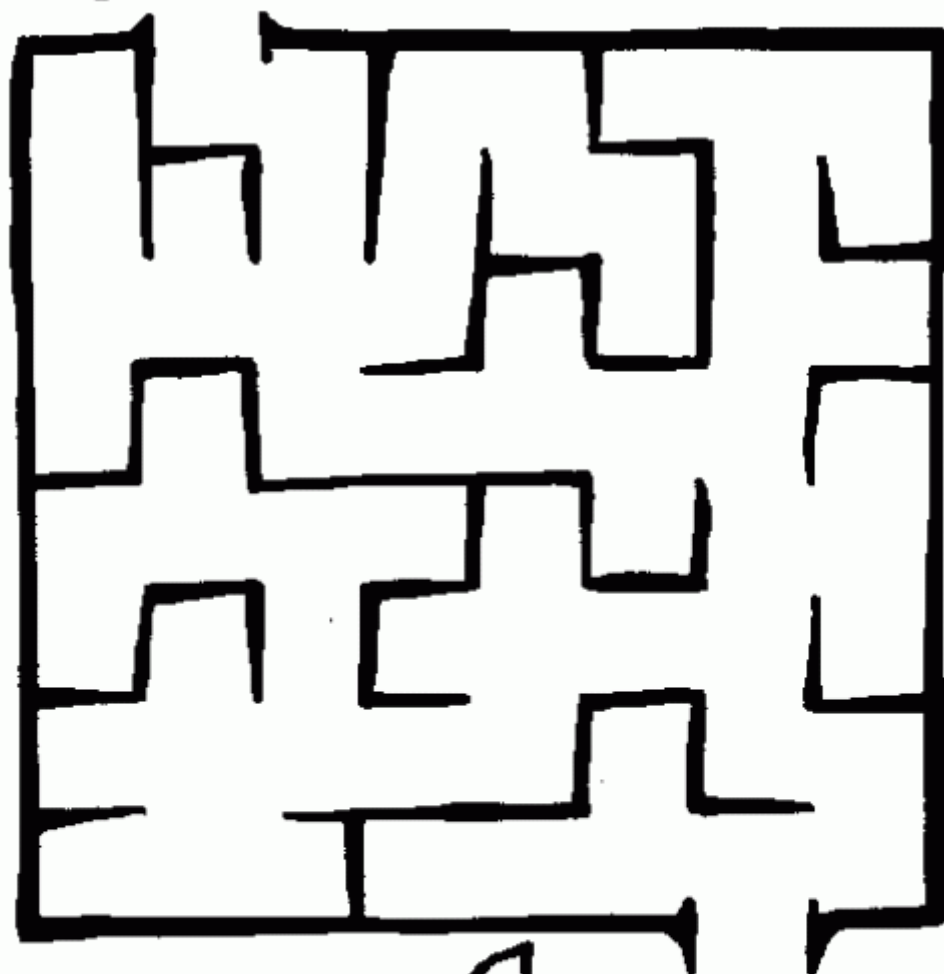
Pomysły zabaw zostały zaczerpnięte z publikacji Iwony Sikorskiej, *„Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka”*, Wydawnictwo Edukacyjne, Kraków 2014.

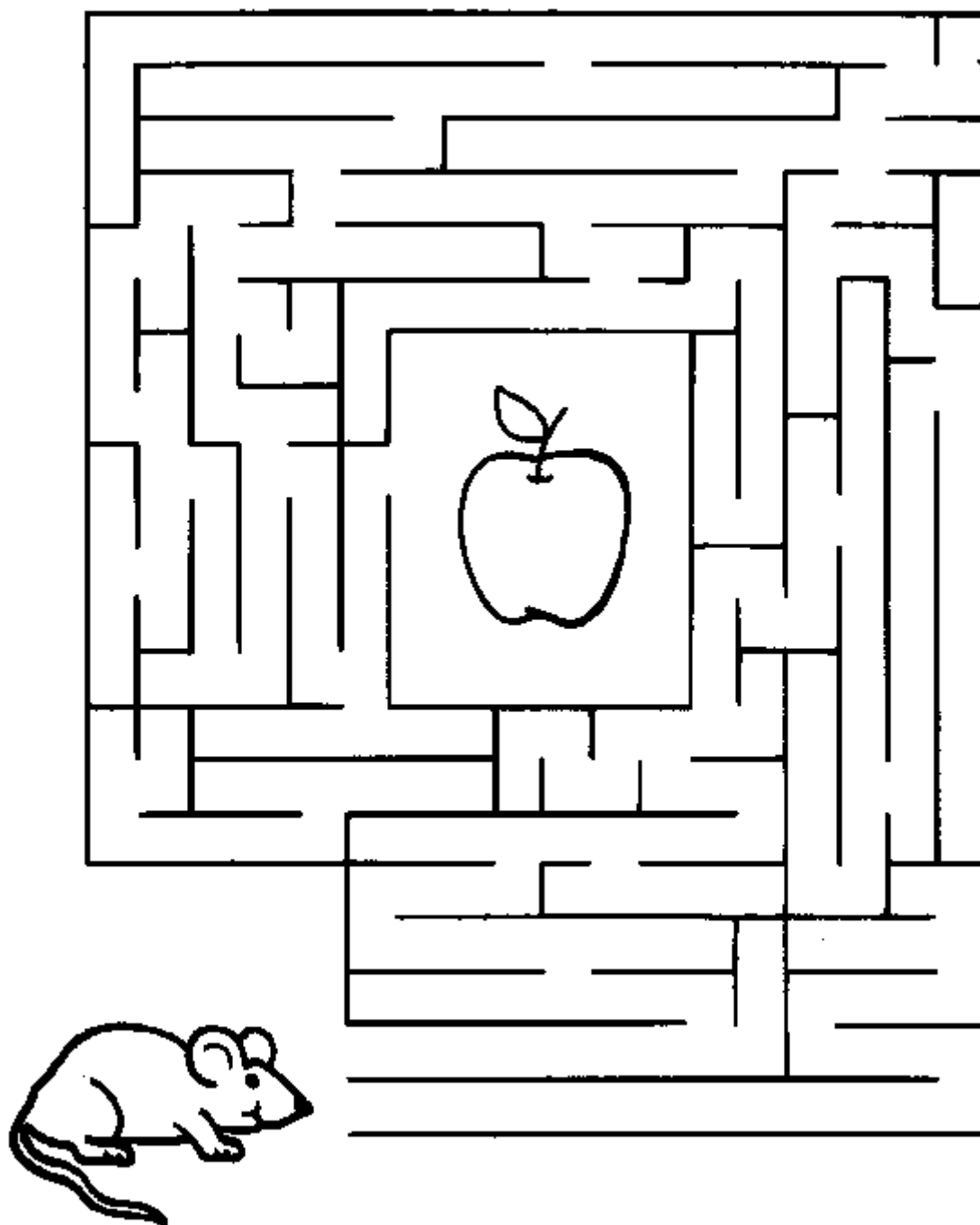
Przykładowe materiały graficzne do wykorzystania z dzieckiem.

LABIRYNTY – to doskonałe zagadki logiczne; rozwijają logiczne myślenie, refleks, zmysł orientacji, koncentrację wzrokowo-ruchową.



Start





Wiele labiryntów dostępnych jest na darmowych stronach internetowych, np.
https://czasdzieci.pl/dodruku/id,1604a-labirynty_do_wydruku.html