

Rozwijanie koncentracji u trzylatka

Koncentracja uwagi to umiejętność, która polega na skupianiu i utrzymywaniu uwagi na ściśle określonych zadaniach. Potrzebujemy jej, by świadomie i z powodzeniem realizować nasze cele oraz sprawnie funkcjonować w otaczającej nas rzeczywistości. Warto wiedzieć, że umiejętność ta rozwija się wraz z wiekiem. Do około 3 roku życia dziecko nie panuje nad swoją uwagą - jest ona mimowolnie przyciągana przez pojawiające się w otoczeniu obiekty, np. szczeknięcie psa lub ruchomy obraz telewizora. Dopiero przedszkolaki zyskują możliwość świadomego kierowania swojej uwagi, czyli dostrzegania tego, co jest dla nich ważne w danym momencie i skupiania się na wybranych czynnościach. Umiejętność tę można, a nawet trzeba ćwiczyć. Trening taki wbrew pozorom nie jest skomplikowany. Można zamienić go w świetną zabawę, która zachwyci każde dziecko.

Oto propozycje zabaw, które wzmacniają wytrwałość, koncentrację i pamięć u dziecka:

Tradycyjne, kartonikowe puzzle. Na początku wybieramy łatwe układanki, aby dziecko nie zraziło się na wstępie. Później stopniowo zwiększamy poziom trudności.

Zapamiętywanie kolejności obrazków. Obrazki przedstawiające pojedyncze przedmioty układamy obok siebie. Zaczynamy od 3 obrazków. Dziecko przygląda im się i stara się zapamiętać ich kolejność. Po chwili odwracamy je na drugą stronę, a dziecko odtwarza z pamięci ich kolejność. Gdy próba jest udana, dokładamy kolejny obrazek. Jeśli nie, ćwiczymy dalej z tą samą ilością obrazków.

Gra Memory. Gra polega na zapamiętaniu układu kart, a do tego właśnie potrzebne jest maksymalne skupienie.

Zabawa w dyrygenta - odtwarzanie rytmu. Pobawmy się z dzieckiem w wykłaskiwanie rytmu. Każda okazja jest dobra na taką zabawę: podróż tramwajem, czekanie w kolejce czy niedzielny piknik na trawie. Pamiętajmy, że uderzać można nie tylko w dłonie, ale również w kolana, ramiona, głowę - wtedy będzie jeszcze ciekawiej.

Czary mary – zabawa w zaczarowanie pokoju. Poprośmy pociechę, aby wyszła z pomieszczenia. W tym czasie poprzestawiamy przedmioty. Gdy dziecko ponownie wejdzie do pokoju, jego zadaniem będzie odgadnięcie, co się zmieniło.

Palcem po plecach. Poprośmy dziecko, aby usiadło do nas tyłem a następnie narysujmy palcem tajemniczą wiadomość na jego plecach. Ćwiczenie to będzie wymagało od dziecka ogromnego skupienia. Nie zaczynamy więc od skomplikowanych rysunków. Oczywiście wymieniamy się rolami i zgadujemy na zmianę odczytywane z pleców wiadomości.

Czytanie bajek. Czytajmy dziecku bajki przed snem i nie tylko. Wysłuchiwanie tekstu czytanego jest świetnym treningiem koncentracji uwagi. Czytajmy tekst fragmentami i zadawajmy dziecku pytania odnośnie bohaterów bajki lub tego, co się wydarzyło. Niech nasze zagadki będą z czasem coraz bardziej dociekliwe i szczegółowe. Będzie to dla dziecka mobilizacja do uważnego słuchania.

Jedziemy na wycieczkę. Zapamiętywanie kolejności słów. 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. tata: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

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

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

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

Labirynty. Dzieci uwielbiają rysować labirynty. Ćwiczeniem na skupienie uwagi będzie nie tylko przechodzenie skomplikowanych tuneli, ale również ich rysowanie. Niech maluch namaluje splątaną kombinację alejek prowadzących do celu a zadaniem Rodzica będzie jej pokonanie.

Zabawy z kartką i ołówkiem. Bardzo dobrym treningiem koncentracji jest nawet zwykła kolorowanka. Dbajmy tylko, aby dziecko wykonywało ją jak najdokładniej. Świetnie sprawdzą się również kolorowanki z instrukcją - dane elementy trzeba pokolorować zgodnie z przypisanym oznaczeniem. Dużego skupienia uwagi wymagają również zadania polegające na przerysowywaniu rysunków, rysowaniu element po elemencie i łączeniu kropek, z których ma powstać jakiś obrazek. Świetną zabawą jest również odrysowywanie szablonów.

Bystre oczko. Podczas codziennych spacerów zadawajmy swojemu dziecku zadania - wyzwania z poleceniem “znajdź”. Rywalizujcie między sobą, kto szybciej odgadnie zadany element. Poszukiwania mogą dotyczyć nie tylko obiektów z otoczenia, ale również tych ukrytych na skomplikowanych ilustracjach.

Ukryty skarb. Ukryjmy w domu jakiś cenny skarb. Może to być prezent niespodzianka albo ulubiony smakołyk dziecka. Zadaniem malucha będzie podążanie zgodnie z instrukcją wypowiedzianą przez Rodzica. Oto przykład: “Idź prosto, kucnij, zerknij do kuchni, spójrz na szafkę, wyjmij niebieskie pudełko, znajdziesz w nim kolejną instrukcję”.

Jak ci minął dzień? Propozycja cudowna w swej prostocie - polega na zwykłej rozmowie. To kolejny powód, by jak najczęściej poświęcać czas wieczorami na opowiadanie sobie nawzajem jak minął dzień. Zadawajmy dużo pytań, tak aby dziecko podjęło wysiłek przypomnienia sobie jak największej ilości szczegółów.

Kot w worku. Zabawa polega na ukryciu różnych przedmiotów w nieprzezroczystym worku z materiału. Zadaniem dziecka będzie włożenie ręki do środka i odgadnięcie poprzez dotyk, co zostało schowane. Inną wersją tej zabawy mogą być konkretne polecenia, jaki przedmiot ma zostać odnaleziony, np.: “Wyjmij piłkę”

Bardzo ważną sprawą jest by zabaw tych nigdy nie traktować jak zadań szkolnych. Powinna im towarzyszyć atmosfera radości i uśmiech. Gdy dziecko przejawia trudności, nie krytykujemy, nie oceniamy, zamiast tego staramy się zachęcać je do dalszych prób i pozytywne odnosimy się do jego aktywności i sukcesów. Życzymy udanej zabawy!

Nauczycielki dzieci trzyletnich

Dominika Kocoń, Izabela Żak, Alicja Socha

Bibliografia:

-książka „*Jak kreatywnie wspierać rozwój dziecka?*” N. K. Minge

-artykuł „*Nigdy nie mów do dziecka „Skup się”*” A. Bojda.