

● KILKA SŁÓW O KONCENTRACJI UWAGI

Koncentracja uwagi

Uwaga to swoisty poznawczy filtr. Pozwala nam skupić się na wybranym źródle stymulacji lub obiekcie, a także dokonywać selekcji danych. Dzięki ostatniej z możliwości zabezpieczamy nasze struktury poznawcze przed przeładowaniem, w wyniku nadmiaru napływających informacji. Jest to konieczny mechanizm do tego, by to, czego się podejmujemy zapamiętać i efektywnie przeprowadzić działanie. Nieuważne czytanie sprawia, że po kilku minutach nie jesteśmy w stanie opowiedzieć co przeczytaliśmy, a przykładowe nieuważne słuchanie np. radiowej piosenki skutkuje co najwyżej krótkotrwałym zapamiętaniem jej melodii.

Uwaga może być mimowolna jak i dowolna. Pierwsza z nich jest wynikiem nagłej zmiany w otoczeniu – głośny dźwięk, ostry błysk, wyrazisty plakat. Druga – reakcją świadomą, poddaną naszej woli, podczas której dążymy do celowego skupienia jej (koncentracji) na danym obiekcie.

W zależności od motywacji, wieku (rozwoju struktur poznawczych), wcześniejszych doświadczeń, czas skupiania przez dziecko uwagi – wydłuża się. 7-8 miesięczne dziecko skupia się około 1 do 3 minut na jednej zabawce nim sięgnie po kolejną. Maluszek do trzeciego roku życia jest gotów utrzymać koncentrację na jednej zabawie od 5 do 15 minut. W sytuacjach życia codziennego takich jak sprzątanie, mycie, ubieranie – dziecko koncentruje się zdecydowanie krócej i wymaga z naszej strony ponownego ukierunkowania uwagi. 3-4 latek w toku zabawy utrzymuje około 20 minutowe zainteresowanie i skupienie, jednak czynności kierowane, wymagające uwagi dowolnej zamykają się w 10 minutach. Już dwa lata później mimowolna uwaga w toku zabawy wzrasta do 40 minut, a dowolna – na przykład w trakcie przedszkolnych zajęć do około 20 minut. Około 10 roku życia, koncentracja uwagi na interesującym temacie sięga niemalże godziny zegarowej.

Koncentracja uwagi to inaczej jej siła. Do 2 roku życia dziecko rozprasza się szybko, a uwagę utrzymuje głównie na ruchu – wspinaniu, pokonywaniu przeszkód. Na etapie przedszkolnym od 3 do 6 roku życia dziecięca uwaga koncentruje się głównie na zabawie – często z intensywnością izolującą dziecko od innych, mocnych zewnętrznych bodźców.

• ZABAWY KONCETRUJĄCE UWAGĘ

Propozycje zabaw

• Czyj to kapeć?

Do zabawy potrzeba kilku - kilkunastu dzieci. Prosimy je, aby zapamiętały kaptcie swoich kolegów i koleżanek. Wszyscy uczestnicy siadają w kole. Jeden kapeć kładą na środku koła, drugi - pozostawiają na stopie. Siadają w klęku podpartym, tak, żeby ich stopy nie były widoczne dla innych. Wybrane dziecko wybiera dowolny kapeć ze środka i wręcza go hipotetycznemu właścicielowi. Osoba, która odzyskała kapeć - wybiera kolejny. W przypadku pomyłki - dziecko zgaduje do skutku.

• Co zniknęło?

Prowadzący układa przed dzieckiem 5 - 8 przedmiotów znanych dziecku. Mogą to być zabawki, przedmioty codziennego użytku. Po około 2 minutach obserwowania przedmiotów, dorosły prosi dziecko, aby zamknęło oczy. W tym czasie chowa jeden z przedmiotów przykrywając go np. rącznikiem. Zadaniem dziecka jest odgadnąć jaki przedmiot został ukryty. Jeśli w tej wersji zabawa wydaje się być zbyt łatwa - przedmiot zupełnie usuwamy ze stołu, a pozostałe - zamieniamy miejscami.

• Gra w kolory

To stara i bardzo wartościowa zabawa podwórkowa. Osoba prowadząca stoi wewnątrz koła, pozostali - na jego obwodzie. Prowadzący podaje piłkę do każdego dziecka po kolei, mówiąc równocześnie kolor, a dziecko łapie piłkę. Gdy wypowie kolor czarny przedszkolak unika złapania piłki. Musi więc być uważny i wykazać się refleksem, by nie złapać piłki w nieodpowiednim momencie.

● ZABAWY KONCETRUJĄCE UWAGĘ

Propozycje zabaw

• Kolory - z chustą animacyjną

Chustę animacyjną rozkładamy na podłodze i prosimy dzieci, aby stanęły na ulubionym kolorze. Prowadzący opowiada spontaniczną historię, np. o spacerze na łące. Za każdym razem, gdy w opowiadaniu pojawi się nazwa koloru, zadaniem wszystkich dzieci jest stanąć na wymienionym polu na chustce animacyjnej (na odpowiednim kolorze). Alternatywą dla chusty animacyjnej jest plansza do Twistera lub kolorowe kartki czy ręczniki. W przypadku zastępników należy jednak zwrócić uwagę czy zabawa z ich użyciem nie grozi rychłym potknięciem albo poślizgnięciem.

• Gdy usłyszysz swoje imię

Prowadzący wymienia 5-6 imion obecnych osób. Gdy skończy, na umówiony sygnał, zadaniem dzieci jest ustawić się w wymienionej kolejności. Choć zabawa wydaje się być pozornie banalna - jej realizacja to nie lada wyzwanie dla maluszka.

• Co ma ogórek?

Dziecko zostaje poproszone o wysłuchanie znanej piosenki Ogórek zielony ma garniturek. Po wysłuchaniu np. pierwszej zwrotki i refrenu dorosły układa przed dzieckiem obrazki - 4 do każdego zadanego pytania. Pyta: O jakim warzywie mówiła piosenka? (do wyboru np. ogórek, pomidor, groszek, marchewka) Jaki kolor miał garniturek? (do wyboru 4 różne kolory w tym zielony) Które ubrania należą do ogórka? (do wyboru np. czapka, szalik, rękawiczki, kalosze) Jakie buty nosił ogórek? (sandały, kalosze, kozaki, trampki). To świetne ćwiczenie uważności słuchowej dziecka.