

# PAMIĘĆ I KONCENTRACJA UWAGI - PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

W okresie przedszkolnym znacznie powiększa się pojemność pamięci, a dzięki temu, że dziecko poszerza zasób słów - pierwotna, mimowolna pamięć zaczyna przekształcać się w pamięć słowno-logiczną. Przez pierwsze sześć lat życia przyswajanie informacji przychodzi nam z niezwykłą szybkością i bez wielkiego wysiłku. Okres przedszkolny i wczesnoszkolny ma więc ogromny wpływ na przyszły proces uczenia się.



## Trenujemy pamięć i koncentrację!

Poprzez stosowanie odpowiednich ćwiczeń, metod i technik zapamiętywania, dzieci mogą rozwijać pamięć, uwagę i koncentrację oraz wyobraźnię.

**KONCENTRACJA** to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Dziecko w wieku 2- 4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

Zaburzenia koncentracji mogą przybierać różnorodną formę. Problemem jest, gdy dziecko:

- pracuje szybko, ale pobieżnie, nieuważne czyta polecenia, wykonuje tylko część zadania itp.,
- popełnia dużo błędów, choć jego możliwości są o wiele większe, np. uczeń dobrze już liczący popełnia kardynalne błędy,
- pracuje bardzo powoli, często przerywa pracę,
- nie potrafi poświęcić zadaniu należytej uwagi,
- bardzo szybko się męczy i zniechęca,

- "buja w obłokach", zamyśla się, śni na jawie,
- jest rozkojarzone,
- osiąga słabe wyniki w nauce (poniżej możliwości),
- ma trudności z odrobieniem zadań domowych (odrabia je źle, nie do końca lub wcale),

Zdarza się, że dziecko nie potrafi się skoncentrować na żadnej czynności, ale bywa też tak, że dziecko, które wytrwale zajmuje się wybranym przez siebie zajęciem (na przykład budowaniem z klocków, klejeniem modeli itp.), nie potrafi skupić się na odrabianiu lekcji. A w szkole liczy się przede wszystkim wytrwałość i gotowość do pracy, także tej uznawanej przez dziecko za nudną.

#### Propozycje ćwiczeń:

##### • **Zabawy wprowadzające sekwencje:**

- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało);
- jedziemy na wycieczkę: 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.  
mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”  
dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”  
mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”  
dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Tę zabawę możemy modyfikować, wprowadzając inny początek, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”

- pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. ręce na bok, 2 klaśnięcia i prosimy żeby dziecko to odtworzyło.

• **Porównywanie (znajdź różnice)** – należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki. Można też bawić się w wyszukiwanie różnic w ciągach cyfr, liter lub słów.

• **Podaj kolejność** - za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.

• **Memory** - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. Najlepiej by obrazki przedstawiały zwierzęta, pojazdy, zabawki, rzeczy bliskie dziecku. Najprostsze wersje przeznaczone są już dla 3 latków. Starsze dzieci doskonale poradzą sobie z większą ilością obrazków.

• **Słuchanie odgłosów otoczenia** - Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

• **Rysunek na plecach** - Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Dla starszych dzieci mogą to być litery, cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.

• **Gry planszowe** - wspomagają rozwój intelektualny dziecka, uczą poprzez zabawę. Gry takie jak warcaby czy szachy uczą rozważania różnych opcji rozgrywki, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność logicznego myślenia.

• **Skojarzenia** – gra w skojarzenia rozwija pamięć, koncentrację, spostrzegawczość dziecka. Polega na dobieraniu w pary obrazków, które do siebie pasują, lub wyszukiwaniu w zbiorze tego obrazka, który nie pasuje do pozostałych.

- Inną wersją gry w skojarzenia może być zabawa polegająca na rzucaniu do siebie piłką, gdzie każdy kolejny rzut to wymienienie słowa kojarzącego się z poprzedzającym, np. rozpoczynamy od słowa: stół (rzut piłką do dziecka), dziecko odpowiada nam rzutem piłką oraz skojarzeniem do słowa stół, np. krzesło itd. (np. kuchnia – lodówka – lody...).

• **Pytania do ilustracji** - pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy by przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

• **Powtórzyć rytm** – wyklaskiwanie, wytupywanie rytmu. Rozwija pamięć słuchową.

• **Rymowanki** – nauka krótkich, rymowanych wierszyków.

• **Ogólne ćwiczenia na koncentrację**, takie jak: rysowanie po śladzie, połącz kropki, odwzorowywanie symboli, wycinanki, kolorowanki itp.

### O czym jeszcze należy pamiętać:

1. Zapewnij dziecku **stały harmonogram dnia** – pory posiłków, nauki, odpoczynku, snu.
2. **Nie porównuj** wyników pracy dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.
3. **Słuchaj uważnie** - pytaj jak minął dzień, co dobrego i złego się dziś wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz. Nie udawaj zainteresowania. Jeśli masz dość lub jesteś zajęty, przerwij rozmowę.
4. **Bądź uczestnikiem zabawy** - aktywny udział dorosłego sprawia, że dziecko bardziej angażuje się w zabawę, bawi się chętniej i dłużej.
5. **Ogranicz czas spędzany przed telewizorem** – dokonuj selekcji programów - wybieraj te, które dostosowane są do wieku i możliwości dziecka (bardzo niekorzystna jest sytuacja, gdy od najmłodszych lat dziecko wychowuje się w obecności stale włączonego telewizora). Podobnie rzecz ma się z komputerem i grami multimedialnymi, które przywołują uwagę mimowolną dziecka, nie wymagając wysiłku koncentracji uwagi dowolnej.
6. **Organizuj domowe obowiązki** - Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale Twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, rób listy zakupów przed wyjściem. Pokazuj mu, że tak jest wygodniej. Z czasem zacznijcie planować jego zajęcia (odrabianie lekcji, czas na zabawę i obowiązki).
7. **Podsujaj dziecku proste zabawki** – czym prostsza rzecz tym lepiej. Dziecko używa

wyobraźni, szuka zastosowań dla danej rzeczy i w ten sposób naturalnie uczy się koncentracji uwagi.

Źródło:

Anna Bajorek

[www.dziecirosna.pl](http://www.dziecirosna.pl)

[www.zdrowyprzedszkolak.pl](http://www.zdrowyprzedszkolak.pl)