

## KONCENTRACJA UWAGI – KLUCZ DO EFEKTYWNEJ NAUKI DZIECKA

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jednym z czynników wpływających na koncentrację jest motywacja. Można powiedzieć, że te dwa pojęcia zazębiają się. Łatwo to sprawdzić gdyż kiedy coś robimy czym się interesujemy, skupienie uwagi przychodzi z łatwością. Dlaczego? Ponieważ jesteśmy zaangażowani i mamy motywację do poszerzania swojej wiedzy. Kiedy robimy to co lubimy, nie myślimy o koncentracji, ona po prostu jest. Problem zaczyna się, kiedy trzeba zrobić coś na co nie mamy ochoty, z czym jest problem, co nie sprawia radości i brak jest motywacji do działania w tym kierunku. Postawa - „chcę to wykonać” lub „muszę to wykonać” istotnie różnicuje efektywność uczenia się, szybkość i trwałość zapamiętywania a podłożem jest zdolność koncentracji, wytrwałość w pracy.

Na trudności z koncentracją, szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych, składa się wiele przyczyn. Należą do nich:

- słaba motywacja do wysiłku, niskie aspiracje
- brak wdrożenia do rozwijania umiejętności wytrwałej pracy, pokonywania trudności
- małe zainteresowanie określonymi treściami nauczania
- niski poziom uzdolnień
- zaburzenia funkcji percepcyjno – motorycznych
- mikrouszkodzenia OUN wynikiem powikłań okołoporodowych
- niekorzystna atmosfera wychowawcza w rodzinie lub w szkole

Efektywność koncentracji uwagi wspomagają czynniki zewnętrzne i wewnętrzne.

Do **zewnętrznych czynników** zaliczamy:

- właściwe oświetlenie
- optymalna temperatura
- cisza (ale nie absolutna)
- brak rozpraszających przedmiotów - puste biurko, uporządkowane miejsce pracy
- ustalony czas pracy – np. praca wg planu dnia – łatwiej i efektywniej się pracuje jeśli wiadomo ile jest czasu na naukę i zajęcia, które łączą się z przyjemnością, odpoczynkiem
- odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa.

Do **wewnętrznych**:

- dobry poziom zdolności umysłowych; percepcji wzrokowej, słuchowej, sprawności pamięci
- dobra kondycja psychiczna – wypoczęty umysł ale też możliwość krótkich przerw w czasie **nauki** (np. 10 minut, który nie może być wykorzystany na czynności absorbujące np. oglądanie TV, gra na komputerze)
- motywacja
- korzystne samopoczucie
- konsekwencja w działaniu, doprowadzanie realizowanych zadań do końca
- rozumienie materiału przeznaczanego do nauki

Pomocą w przyswojeniu nawyku wytrwałej pracy jest wspierająca postawa rodziców, sprawdzanie i ukierunkowanie pracy **dziecka** (podążanie za dzieckiem ale nie wyręczanie), motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań nawet jeśli odbiegają one od wymagań szkolnych na dany poziom wiekowy.

### WAŻNE

**Nie należy porównywać wyników pracy naszego dziecka z wynikami innych. Zawsze punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia danego dziecka.**

---

## **ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:**

- gry w szachy, bierki, Memory, puzzle, Figurlandia, Tantrix, Tangram, Samotnik, Scrabble
- żonglowanie
- wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu - rozpoczynając od 30 sekund.
- wykonywanie działań matematycznych w pamięci, zabawy typu odliczanie od stu wstecz np. co 4 (100-4=96, 96-4=... itd)
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo)
- wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami
- rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, kolorowanie drobnych elementów, labirynty, łączenie wyznaczonych punktów.
- mozaikowe układanki, geometryczne domino, różnicowanie podobnych kształtów figur, odtwarzanie z pamięci układów klocków
- składanie całości z części, dobieranie części do całości
- zabawa w kończenie słów dowolną sylabą, rebusowe loteryjki, tworzenie nowych wyrazów z liter innego wyrazu po ich przestawieniu
- tworzenie słów z wypowiedzianych sylab (scalanie sylab wg kolejności lub po ich przestawieniu)
- wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie
- odtwarzanie struktur dźwiękowych - według wzoru, różnicowanie dźwięków, graficzne odtwarzanie słyszanych dźwięków
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekanie koralików, malowanie pędzelkiem na szkle.
- słuchanie „książek mówionych” lub tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń

## **PRZYKŁADY KONKRETNÝCH POLECEŃ:**

- połóż przed sobą książkę z dowolnym rysunkiem i go przerysuj – BARDZO DOKŁADNIE – staraj się pracować jak najszybciej (można mierzyć czas); zaczynamy od rysunków prostych do bardziej skomplikowanych
  - postaraj się aby przez 10 - 15 minut wyjątkowo uważnie notować to, co mówi nauczyciel, uczniowie – ALE rób to na lekcji właśnie tego przedmiotu, który Cię mało interesuje. (łatwy trening mija się z celem)
  - leżąc w łóżku przed snem postaraj się dokładnie przypomnieć co robiłeś dzisiaj np. między 16.30 a 17.00. Spróbuj odtworzyć wszystkie czynności; jeśli za trudne – spróbuj prościej – np. co robiłeś podczas długiej przerwy w szkole
  - postaraj się patrzeć przez 1 – 3 minuty uważnie na jeden niewielki punkt (np. klamkę, gniazdko w ścianie); jeśli się nie uda – zacznij od 30 sekund, stopniowo przedłużaj, ale nie więcej niż do 10 minut.
-