

Już za chwilę najstarsze przedszkolaki opuszczą mury przedszkola. We wrześniu rozpoczną swoją przygodę edukacyjną ze szkołą.

O ile zajęcia w przedszkolu, są dostosowywane czasowo do możliwości grupy oraz indywidualnych potrzeb dzieci, o tyle szkoła wymaga od uczniów dłuższego skupienia i koncentracji na wykonywanym zadaniu.

U czterolatka brak skupienia się, przez dłuższy czas lub brak koncentracji na wykonywanym zadaniu, jest czymś normalnym ponieważ wynika to z niedojrzałości układu nerwowego, który cały czas się kształtuje.

Inaczej sprawa wygląda u dzieci które osiągają wiek szkolny, jeżeli zauważymy u swojego dziecka takie symptomy jak:

- Wolne tempo pracy – dziecko pracuje bardzo powoli, często nie jest w stanie wykonać zadania ciągiem i musi robić sobie przerwy.
- Nieuwaga – dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie, przez co robi wiele błędów.
- Rozkojarzenie – dziecko odbiega od tematu, jest ciągle zamyślane.
- Zniechęcenie – dziecko bardzo szybko się nudzi, męczy i zniechęca.

Może to oznaczać problemy z koncentracją.

Zastanović należałoby się, dlaczego coraz częściej dzieci mają problemy z koncentracją i skupieniem. Literatura podpowiada że przyczynami mogą być, m.in:

- Zła sytuacja rodzinna
- Przemiany społeczne;
- Słaba motywacja (wynikającą niekiedy z poniesionych przez dziecko porażek);
- Ograniczone zdolności intelektualne;
- ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej;
- Przebodźcowanie- czyli zbyt długie korzystanie z komputera, telefonu, telewizji, mnogość wykonywanych zajęć w ciągu dnia.

Źródła w literaturze i internecie podają jeszcze wiele innych powodów, jednak wszystkie są zgodne co do tego, że bardzo ważna w prawidłowym rozwoju koncentracji jest dieta, która powinna obfitować w kwasy O-mega, a w jak najmniejszej ilości w cukier, sztuczne dodatki i barwniki.

Jeżeli zauważymy niepokojące zachowania u dzieci, możemy je wspomóc:

- Należy prowadzić częste dialogi z pociechą. Pytać, jak minął dzień i co się wydarzyło, zarówno miłego, jak i mniej przyjemnego. Istotną kwestią w tym przypadku jest to, aby uważnie wysłuchiwać historii, które dziecko opowiada i utrzymywać w tym czasie kontakt wzrokowy. W sytuacji, gdy dochodzi do zagubienia podczas opowieści, trzeba delikatnie naprowadzać na zasadniczy wątek.
- Konieczne jest osvajanie najmłodszych ze zmianami, które mają pojawić się w ich życiu. Dlatego też warto z wyprzedzeniem informować, co czeka nasze dziecko w nowym środowisku.
- Bardzo istotną sprawą jest wspólne podejmowanie decyzji. Podczas tego procesu istotne jest uwzględnianie działania pozwalającego na przekazanie dziecku wiedzy dotyczącej samej struktury decyzyjnej. Należy wskazać, że nie jest to mechanizm łatwy oraz że nie może być powzięty pochopnie.
- Zasadniczym aspektem jest dbanie o rozładowanie energii.
- Skutecznym rozwiązaniem będzie przeprowadzenie próby polegającej na wejściu w położenie dziecka. Można wówczas zastanowić się, jakie odczucia są obecne w związku z daną sytuacją oraz zapytać, czy tak istotnie jest.
- Ważne są ćwiczenia dające możliwość wspólnego pisania literek. Dzięki temu zwiększa się poczucie wartości dzieci.

Na zakończenie, poniżej znajdują się 4 świetne ćwiczenia, wspomagające koncentrację, które można swobodnie wykonać z dzieckiem wspólnie w domu:

#### 1. Ćwiczenia naprzemienne – prawa/ lewa, noga/ręk

Jakie to są ćwiczenia?

- Ruchy naprzemienne, np. dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie,
- dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie,
- dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie,
- dotykanie lewym łokciem prawego kolana i odwrotnie.

Ćwiczenia te możemy wykonywać stojąc, w pozycji siedzącej czy leżeniu na plecach.

## **2. Kreślenie znaku nieskończoności! ( tzw. leniwa ósemka)**

Ćwiczenie polega na wodzeniu wzrokiem za kciukiem wyciągniętym na wyprostowanej ręce przed oczyma.

Kciuk kreśli znak nieskończoności, a nasze oczy patrzą za kciukiem.

Głowa jest nieruchoma.

## **3. Pisanie oburącz, tzw. lustrzane odbicie.**

To proste ćwiczenie z pewnością przyniesie ogromne efekty.

Polega na pisaniu obiema rękami równocześnie, tak jak pokazane jest na rysunku.

Ręce piszą zgodnie z kierunkiem strzałek na rysunku, tzw. lustrzane odbicie.

## **4. Szukanie cyfr, liter.**

Ćwiczenie polega na wyszukaniu w jak najszybszym czasie np. literki " ch" w opowiadaniach, czytankach itd.

### **Bibliografia:**

Dennison P., Dennison G., Gimnastyka mózgu. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli, Międzynarodowy Instytut NeuroKinezyjologii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, Warszawa 2005.

Jurek A., Skoncentruj się, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005.

<https://braingym.pl/problemy-z-koncentracja-u-dzieci>

<https://zabawkaiwyprawka.pl/blog/post/brak-koncentracji-u-dziecka-4-10-lat>