

Wskazówki dla rodziców

jak atrakcyjnie dla dziecka

ćwiczyć koncentrację uwagi

**Koncentracja uwagi to umiejętność,
którą można ćwiczyć**

Polega ona 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.

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.



Puzzle

Rodzicu, jeśli dziecko okazuje zniechęcenie, nie poddawaj się od razu i spróbuj go przekonać do tej cennej zabawy. Na początku wybierz łatwe układanki, aby dziecko nie zraziło się na wstępie. Później stopniowo zwiększaj poziom trudności. Możesz zaproponować maluchowi, by oprawiać ułożone z puzzli obrazki w ramę i wieszać je w pokoju jako ozdobę.



Zabawa w grajka

Rodzicu, to cenne ćwiczenie na odtwarzanie rytmu. Wymaga ono uważnego wysłuchiwania odgłosów, zapamiętania ich, a następnie poprawnego odegrania. Zabawę w grajka można rozegrać na różne sposoby. Oczywiście, dobrym pomysłem jest użycie instrumentów: bębenków i grzechotek. Możecie nawet wykonać je

samodzielnie ze słoików, pudełek i ziarenek.

Jeśli nie ma w pobliżu instrumentów, pobaw się z dzieckiem w wyklaskiwanie rytmu. Uderzać można nie tylko w dłonie, ale również w kolana, ramiona, głowę - wtedy będzie jeszcze ciekawiej.



Czary mary

Rodzicu, to prosta zabawa w znikające rzeczy. Polega na rozłożeniu przed maluchem różnych przedmiotów albo obrazków, poproszenie dziecka o zamknięcie oczu, a następnie zabranie z rozsypki jednego elementu. Zadaniem malucha będzie odgadnięcie, co zniknęło.

Innym sposobem na tę magiczną zabawę jest zaczarowanie

pokoju. Poproś pociechę, aby wyszła z pomieszczenia. W tym czasie poprzestawiaj przedmioty. Gdy dziecko ponownie wejdzie do pokoju, jego zadaniem będzie odgadnięcie, co się zmieniło.



Palcem po plecach

Rodzicu, poproś dziecko, aby usiadło do ciebie tyłem, a następnie wypisz albo wymaluj palcem tajemniczą wiadomość na jej plecach. Ćwiczenie to będzie wymagało od twojego dziecka ogromnego skupienia. Nie zaczynaj więc od skomplikowanych rysunków, ale np. trzyliterowych wyrazów czy figur geometrycznych. Oczywiście

wymieniajcie się rolami i zgadujcie na zmianę odczytywane z pleców wiadomości.



Ukryty skarb

Rodzicu, ukryj w waszym domu jakiś cenny skarb. Może to być prezent niespodzianka albo ulubiony smakołyk twojego dziecka. Zadaniem malucha będzie podążanie zgodnie z instrukcją. Może ona być spisana albo też wypowiedzana przez ciebie. Polecenia mogą być naprawdę skomplikowane. Wtedy zabawa będzie prawdziwym

wyzwaniem. Oto przykład: “Skręć w prawo, kucnij, zerknij do kuchni, spójrz w lewo, wyjmij niebieskie pudełko, znajdziesz w nim kolejną instrukcję.”



Kot w worku

Rodzicu, zabawa polega na ukryciu różnych przedmiotów w nieprzezroczystym worku/pojemniku. 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 gumową kaczuszkę”.



Bystre oczko

Rodzicu, podczas codziennych spacerów, powrotu z przedszkola/szkoły, jazdy autobusem czy samochodem zadawaj swojemu dziecku zadania - wyzwania z poleceniem "znajdź". Możecie rywalizować między sobą, kto szybciej odgadnie zadany element bądź zadawać sobie ćwiczenie na zmianę. Poszukiwania mogą dotyczyć nie tylko obiektów

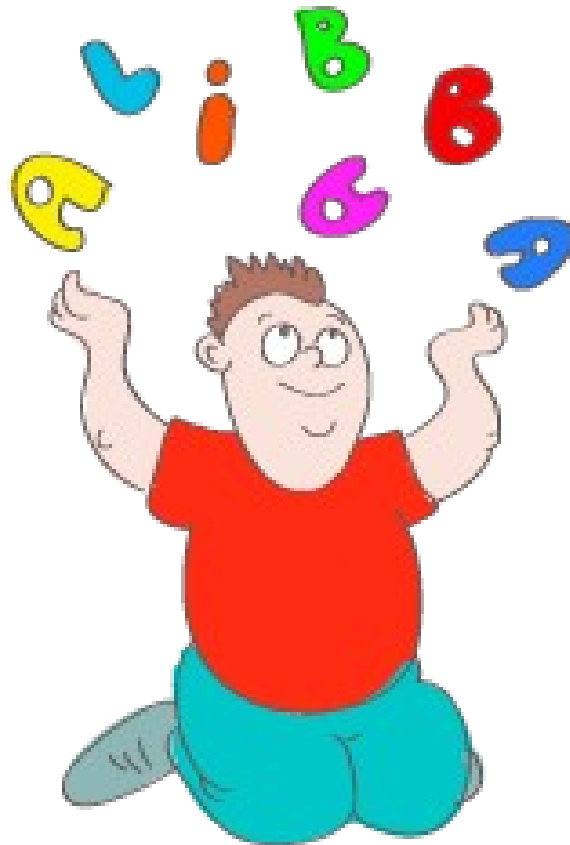
z otoczenia, ale również tych ukrytych na skomplikowanych ilustracjach.



Zabawy słowne

Rodzicu, nie istnieje jedna forma tej zabawy, wszystko zależy od waszej kreatywności. Zadaniem może być wymawianie na zmianę wyrazów zaczynających się na literę, na którą kończyło się słowo wypowiedziane przez poprzednika. Innym pomysłem jest zabawa w skojarzenia. Można również rywalizować ze sobą, np. kto wymieni więcej

nazw zwierząt w ciągu minuty.



RODZICU PAMIĘTAJ !!

Warto kilka razy w ciągu tygodnia poświęcić czas na gry i zabawy rodzinne. Większość z nich rozwija u dzieci różne dodatkowe umiejętności np. czekania na swoją kolej, planowania, przywidywania, stosowania się do umów i obowiązujących reguł, wytrwania do końca gry, radzenia sobie z przegraną.

