



# KONCENTRACJA UWAGI U DZIECI

---

ważna umiejętność w dzisiejszych czasach



# KONCENTRACJA UWAGI

---

- ☐ świadome skierowanie swojej uwagi tylko na jedną rzecz i rezygnację z zajmowania się czymkolwiek innym;
- ☐ koncentracja uwagi może nastąpić pod wpływem świadomego i ukierunkowanego działania, czyli możemy sterować swoją uwagą;
- ☐ umiejętność dobrej koncentracji jest warunkiem trwałego zapamiętania wielu różnych treści przekazywanych w przedszkolu, szkole i nie tylko.

# ROZWÓJ KONCENTRACJI UWAGI

---

## UWAGA MIMOWOLNA

- ☐ przyciągana bez woli dziecka poprzez wyraźne bodźce zewnętrzne (głośny dźwięk, kolorowy obrazek lub poruszający się przedmiot).

## UWAGA DOWOLNA

- ☐ zaczyna kształtować się od ok 3 roku życia i rozwija się przez cały okres przedszkolny i szkolny;
- ☐ zachowanie celowe, skierowane na wykonanie określonego zadania;
- ☐ wymaga świadomego działania i wysiłku woli;
- ☐ to dzięki niej możemy sterować naszym myśleniem i działaniem, jesteśmy w stanie wysłuchać polecenia i wykonać zadanie.



# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA

---



- ☐ 7-8 miesięczne dzieci skupiają się na 2-3 minuty na jednej zabawce, potem sięgają po inną;
- ☐ gdy wokół niemowlaka przedmiotów jest za dużo, może ono zacząć płakać, zniechęcić się czy nie wykazać nimi zainteresowania – intensywne skupianie uwagi szybko męczy.

# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA



- ☐ dzieci od 1 do 3 roku życia potrafią skupić się na zabawie ok. 5 –15 minut, natomiast ich koncentracja na wykonaniu zadania czasem może trwać tylko 1 minutę;
- ☐ maluchy potrzebują wsparcia i kierowania osoby dorosłej, która musi przypominać jakie było zadanie i wskazywać kolejność czynności;
- ☐ maluchy szybko się rozpraszają, jeśli wokół nich jest zbyt dużo bodźców: wzrokowych czy słuchowych, dziecko przerzuca uwagę z jednego na drugi i w efekcie nie jest w stanie skupić się na dłużej na żadnym;
- ☐ mimo krótkiej uwagi dowolnej w tym wieku wszelkie zabawy i wyzwania ruchowe angażują dzieci i mogą przykuwać ich uwagę czasem na bardzo długo.



# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA



- ☐ 3 i 4 latki potrafią bawić się już ok. 20 minut, a podczas zajęć przedszkolnych ich uwaga utrzymuje się ok. 10 minut;
- ☐ młodsze przedszkolaki, mimo rozwijającej się uwagi i niesamowitej spostrzegawczości wciąż nie najlepiej reagują na nadmiar bodźców, które powodują zmęczenie, drażliwość i przerzucanie uwagi z jednego zadania na drugie;
- ☐ jeśli chcemy rozwijać koncentrację warto dążyć do wydłużania czasu zabawy jedną rzeczą, pokazując inne jej zastosowanie, możliwości.

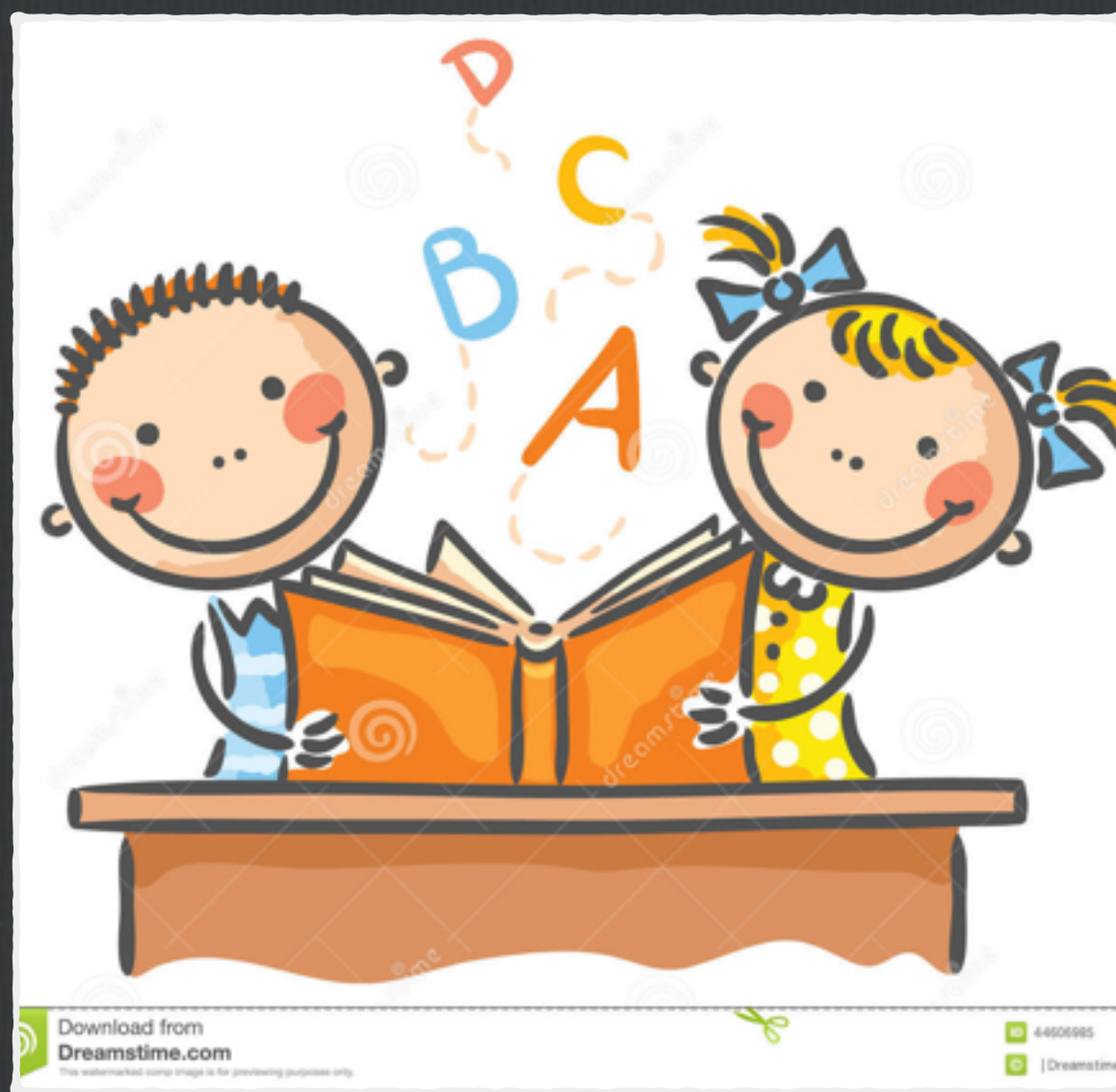


# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA



- ☐ dzieci 5-6 letnie potrafią bawić się w skupieniu aż 40 minut, a przez ok., 20 min. są w stanie uczestniczyć w zajęciach, wykorzystujących uwagę dowolną;
- ☐ zdarza się, że starsze przedszkolaki tak silnie koncentrują się na zabawie, że „głuchną” i nie odbierają nawet silnych bodźców słuchowych czy wzrokowych.

# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA



- ☐ około 6 roku życia następuje tak zwany skok rozwojowy, zauważa się wtedy gwałtowny rozwój umiejętności koncentrowania się, zdolności do przesunięcia własnych potrzeb, by zrealizować narzucone zadanie, zwiększa się umiejętność panowania nad swoimi emocjami;
- ☐ dzieci w zerówce, a także klasie I i II szkoły podstawowej po 15-20 minutach skupienia uwagi dowolnej są już zmęczone. Dzieci podczas zajęć szkolnych mocno wyężdżają swoją koncentrację, co jest dla nich ogromną trudnością. Taki wysiłek może sprawić, że po powrocie do domu dziecko może być płaczliwe, rozdrażnione czy senne i potrzebuje chwili odpoczynku i wyciszenia.



# CZAS SKUPIENIA UWAGI U DZIECKA

---



- ☐ dzieci w kl. III są w stanie skupić uwagę dowolną już nawet na 60 minut bez przerwy, jeśli są zainteresowane;
- ☐ można zauważyć duże różnice indywidualne między dziećmi w umiejętności skupienia uwagi na zadaniu.

# UMIEJĘTNOŚCI SPRZYJAJĄCE PROCESOWI KONCENTRACJI UWAGI

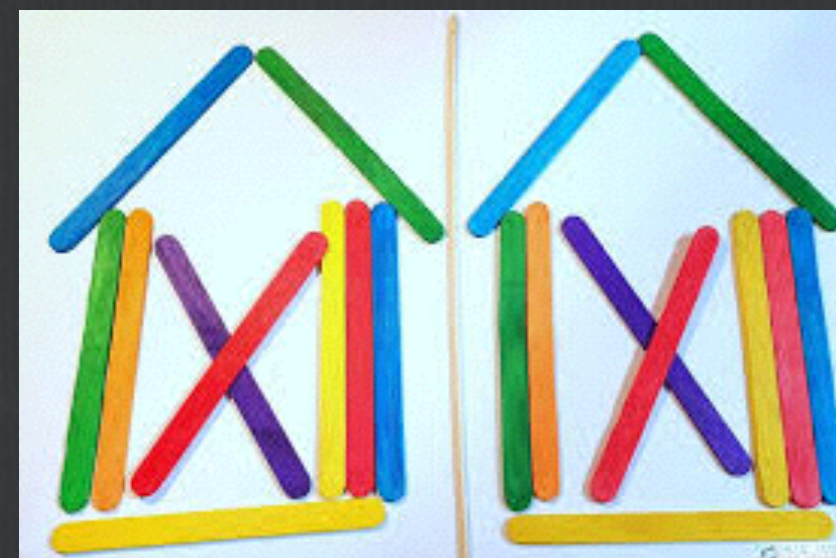
---

- ☐ umiejętność słuchania (słuchaj dziecka, utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, trenuj wysłuchiwanie i powtarzanie wierszyków, wyliczanek, rymowanek),
- ☐ umiejętność czekania (kształtujemy wytrwałość, uczymy zrozumienia, że nie można mieć wszystkiego i że osiągnięcie celu wiąże się z nakładem pracy),
- ☐ umiejętność utrzymywania porządku (pokaż dziecku jak należy pielęgnować porządek, każda rzecz powinna mieć swoje miejsce – koncentracja w chaosie jest niemożliwa )
- ☐ umiejętność opowiadania (zachęcaj dziecko do opowiadania o własnych przeżyciach, wysłuchanych bajkach, jeśli trzeba naprowadzaj, podpowiadaj, dopytuj),
- ☐ systematyczność (sprzyja temu unormowany tryb życia: stałe pory posiłków, snu, pracy i zabawy oraz jasno określone obowiązki dziecka, czytelnie wytyczone granice)
- ☐ umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami ( tłumacz dziecku, że każdy popełnia błędy, nie ma jednak sytuacji bez wyjścia, wskazuj sposoby na wyciszenie się)
- ☐ umiejętność dokonywania wyboru (czasem pozwalaj dziecku na podejmowanie decyzji w codziennych sytuacjach).



# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ❑ **W UKRYCIU** – Do pudełka chowamy kilka przedmiotów, pozwalamy dziecku przez chwilę się przyglądać zawartości, potem zakrywamy pudełko i prosimy, by dziecko z pamięci odtworzyło, co było w pudełku (stopniowo zwiększamy liczbę przedmiotów, można też skracać czas obserwowania zawartości);
- ❑ **CO SIĘ ZMIENIŁO?** – Układamy kilka przedmiotów, pozwalamy dziecku przez chwilę się przyglądać, następnie prosimy, by dziecko zamknęło oczy i zabieramy jeden przedmiot. Dziecko odgaduje czego brakuje (stopniowo zwiększamy liczbę przedmiotów);
- ❑ **WZORY** – Proponujemy dziecku układanie zapalek, patyczków, klocków, rurek, pasków papieru na wzorze, wg wzoru, a czasem bez wzoru (uruchamiamy wyobraźnię);





# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ❑ **NAWLEKANIE** – Doskonałe ćwiczenie koncentracji, jak również małej motoryki – można nawlekać koraliki, guziczki, edukrażki na sznureczek, wstążkę, czy drucik;
- ❑ **PRZEWLEKANIE** – W kartonowym pudełku możemy zrobić kilka otworów i zaproponować dziecku przekładanie sznureczków, drucików kreatywnych czy wstążeczek przez dziurki. Świetnie sprawdzi się także tacka do grillowania czy durszlak;
- ❑ **SEGREGOWANIE** – Do dużej miseczki wrzucamy różne ziarna (fasola, kukurydza, groch) i dajemy kilka małych miseczek. Zadaniem dziecka jest posegregować i porozkładać odpowiednio do miseczek wszystkie ziarenka. Segregować można również zabawki w pokoju dziecka, sztucze w szufladzie;





# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ☐ **WRZUCANIE** – Do dużej miseczki wrzucamy ziarna (fasola, kukurydza, groch) lub kasztany czy żołędzie. W pudełku np. po syropie robimy otwór, przez który dziecko wrzuca przygotowane rzeczy do środka;
- ☐ **PARY** – Można tradycyjnie grać w MEMORY (wyszukiwać pasujących do siebie obrazków, które leżą na stole obrazkami skierowanymi do dołu) lub dobierać pary jednakowych obrazków spośród wielu które leżą obrócone obrazkiem w stronę dziecka (wersja dla młodszych);
- ☐ **BUDOWANIE/KONSTRUOWANIE** – Warto z dzieckiem budować wieże – coraz wyższe i bardziej skomplikowane – można wykorzystywać do tego tradycyjnie klocki, ale także miski, pojemniki, zakrętki, rolki papieru toaletowego, czy pudełka;





# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ☐ **PORÓWNYWANIE OBRAZKÓW** – wyszukiwanie różnic pomiędzy pozornie takimi samymi obrazkami, wyszukiwanie podobieństw pomiędzy obrazkami;
- ☐ **SZLACZKI** – odwzorowywanie prostych szlaczków, kalkowanie szlaczków;
- ☐ **DETALE** – wyszukiwanie detali na ilustracjach, w pomieszczeniach;
- ☐ **LABIRYNTY** – wodzenie paluszkami, rysownie ołówkiem, wyszukiwanie możliwych dróg dotarcia do celu;
- ☐ **PUNKTY** – łączenie punktów tworzących figurę;
- ☐ **DŹWIĘKI** – wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia ( np. szelest kartek, odgłosy pojazdów);





# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ☐ **POWTARZANKI** – wysłuchiwanie i odtwarzanie prostych rytmów, wyklaskiwanie rytmu, powtarzanie wydawanych dźwięków, powtarzanie sekwencji ruchów;
- ☐ **SŁUCHANIE CZYTANYCH BAJEK** – słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania;
- ☐ **PUZZLE, UKŁADANKI** – układanie pociętych obrazków, zdjęć, gotowych puzzli;
- ☐ **ZADANIA NA CZAS** – dzieci uwielbiają takie wyzwania, można taką zabawę wykorzystać podczas ubierania się czy innych czynności samoobsługowych, podczas sprzątania porozrzucanych zabawek czy segregowania przedmiotów do pojemników. Warto skorzystać z kuchennego minutnika lub stopera w telefonie;
- ☐ **RYMY** – układanie rymów i sekwencji według podanego przez nas wzoru;





# ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI UWAGI

- ❑ **MOZAIKI** – układanie różnych geometrycznych wzorów, mandali, obrazków według schematu czy własnych;
- ❑ **JAKA KOLEJNOŚĆ?** – układanie obrazków wg określonej kolejności – ćwiczenie następstwa czasowego;
- ❑ **CO TO ZA DŹWIĘK?** – wsłuchiwanie się w dźwięki najbliższego otoczenia i nazywanie ich, słuchanie nagranych dźwięków (np. odgłosów pojazdów czy zwierząt i dopasowywanie ich do ilustracji);
- ❑ **TAŃCE POŁAMAŃCE** – improwizowany ruch do muzyki, piosenki z pokazywaniem, naśladowanie wskazanych ruchów;
- ❑ **GRY PLANSZOWE** – warto sięgać również po gotowe propozycje dostępne na rynku. Gier i układanek jest bardzo wiele, odpowiednio przygotowanych i dostosowanych do wieku i możliwości dziecka.





**Prezentacja powstała na podstawie artykułu  
„Koncentracja uwagi u dzieci” autorstwa  
P. Barbary Dąbrowy**

**obrazki pochodzą ze stron: mojedziecikreatywnie, madredziecko,  
autyzmlife, kiddoland, sprzedajemy, freepik, dreamsteam, mama  
bloguje**