

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.

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
- niekorzystne warunki rodzinne
- niekorzystna atmosfera 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
- odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa.

Do **wewnętrznych**:

- dobry poziom zdolności poznawczych, percepcji wzrokowej, słuchowej, integracji funkcji percepcyjnych
- dobra kondycja psychiczna – wypoczęty umysł
- motywacja
- korzystne samopoczucie
- odpowiednio zaplanowany czas nauki (wg ustalonego i zapisanego planu dnia)
- konsekwencja w działaniu, doprowadzanie realizowanych zadań do końca

Pomocą – wsparcie i ukierunkowanie pracy dziecka – motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań.

Nie porównujcie wyników pracy waszego dziecka z wynikami innych. Punktem odniesienia powinny być poprzednie osiągnięcia dziecka.

Ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi:

- gry w szachy, bierki, Memory, puzzle, Figurlandię, 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 kształtów, odtwarzanie z pamięci prostych układów klocków i wcześniej widzianych wzorów.
- składanie całości z części, dobieranie części do całości, układanie obrazków po ich uprzednim rozcięciu
- zabawa w kończenie słów dowolną sylabą, rebusowe loteryjki, wzrokowe wyszukiwanie wyrazów w wyrazie, układanie wyrazów z wypowiedzianych sylab (scalane sylaby wg kolejności lub po przestawieniu)
- wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie
- tworzenie nowych wyrazów z liter innego wyrazu
- Odtwarzanie struktur dźwiękowych - 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, opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń

LITERATURA I POMOCE WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

1. **Mini – PUSy z dostępnymi zeszytami ćwiczeń np.–„Rusz głową”, „Skoncentruj się”**
2. **Skoncentruj się** A. Jurek
3. **Dyktanda graficzne** Z. Hendzel
4. **100 ćwiczeń poprawiających koncentrację uwagi** G. Pawlik
5. **Znajdź świętego Mikołaja, Znajdź dziadka do orzechów**
6. **Ortograffiti** J.Studnikiej - zeszyt nr 9 (ćw.grafomotoryczne)
7. **Origami – np.”Origami z koła”** D.Dziamska
8. **Rysowanie oburącz –** T.Chojnacka

LITERATURA I POMOCE WSPOMAGAJĄCA EFEKTYWNE UCZENIE SIĘ:

1. Maziarz Cz. : Procesy samokształcenia. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1966
2. Karaś S. : Sztuka samokształcenia. Warszawa: WSP TWP, 1994
3. Dryden G.; Vos J. : Rewolucja w uczeniu. Poznań: Moderski i S-ka, 2000
4. Knoblauch J. : Sztuka uczenia się. Warszawa: Vocatio, 2000
5. Dudley G.A. : Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji. Łódź: Medium, 2001
6. Łucki Z. : Jak zdać egzamin. Kraków: Universitas, 1998
7. Clauss G. : Psychologia różnic indywidualnych w uczeniu się. Warszawa: WSIP, 1987
8. Pieter J. : Psychologia uczenia się. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, 1968
9. Kurcz I. : Pamięć. Uczenie się. Język [w:] Psychologia ogólna. Warszawa: PWN, 1992
10. Baley S. : Psychologia wychowania w zarysie. Warszawa: PWN, 1965
11. Mackintosh J.N.; Colman A. M. : Zdolności a proces uczenia się. Poznań: Zysk i S-ka, 2002
12. Pietrański Z. : Sztuka uczenia się. Warszawa: Wiedza Powszechna, 1990
13. Reykowski J. : Z zagadnień psychologii motywacji. Warszawa: WSIP, 1977

CIEKAWY STRONY WWW:

<http://prace.sciaga.pl/19822.html>

<http://szybka.nauka.pl/>

<http://www.zgorzelec.com.pl/art/358>

http://studia.korba.pl/uczenie_sie/0,156,arty.html

mgr Joanna Wysocka
pedagog PPP Nr 3 Lublin