

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

Przy stole:

- ✓ Dziecko odnajduje różnice pomiędzy dwoma obrazkami, wyszukuje brakujące szczegóły na rysunku znanego mu przedmiotu.
- ✓ Dziecko najdokładniej jak potrafi przerysowuje symbole, znaki, złożone kształty (np. z figur geometrycznych). Może również przerysowywać je jako lustrzane odbicie.
- ✓ W przypadkowym tekście (np. strona z gazety) dziecko wyszukuje i wykreśla podaną literę, w trudniejszym wariancie - dwuznak.
- ✓ W przygotowanym tekście, zawierającym zbędne znaki (np. dodatkowa litera) lub wyrazy (niepasujące do kontekstu), dziecko ma za zadanie odszukać je i wykreślić.
- ✓ Dziecko odszyfrowuje wiadomość - wcześniej przygotowujemy mu szyfr, gdzie każdej literze odpowiada określony symbol, oraz samą wiadomość. Następnie dziecko może przygotować zaszyfrowaną wiadomość dla nas.
- ✓ Dziecko przygląda się rozłożonym na stole przedmiotom lub obrazkom, następnie zamyka oczy, a my zabieramy jeden z nich - dziecko musi przypomnieć sobie, czego brakuje.
- ✓ Dziecko powtarza po nas ciągi (składające się stopniowo z coraz większej liczby elementów) cyfr, sylab, wyrazów.
- ✓ Opowiadamy dziecku krótką historię. Dziecko słucha jej, a następnie streszcza, lub odpowiada na pytania dotyczące historyjki (przebieg, bohaterowie).
- ✓ Czytamy dziecku opowiadanie, wcześniej umawiamy się, że zareaguje (kłaśnie w ręce, wstanie) za każdym razem, gdy usłyszy określone słowo.
- ✓ Dziecko koncentruje się na poprawnym odliczaniu, np. co trzy, co pięć, wspan itp.

W ruchu:

- ✓ Dziecko swobodnie chodzi po pokoju w takt muzyki, kiedy ona cichnie, ma zastygnąć w pozycji, w której aktualnie się znajduje. W innym wariancie: wydajemy wówczas polecenie, by dziecko jak najszybciej dotknęło czegoś np. czerwonego/drewnianego/zimnego itp.
- ✓ Rzucamy lub turlamy do dziecka piłkę - ma ono ją złapać tylko wówczas, gdy usłyszy ustalony wcześniej wyraz lub słowo na określonej literę. Dla utrudnienia wymieniamy również inne słowa.

- ✓ Dziecko jest marynarzem na statku podczas sztormu - wydajemy mu polecenia: na prawą/lewą burtę (dziecko musi wówczas podbiec do odpowiedniej ściany) lub do steru (staje na środku pokoju). Polecenia wydajemy coraz szybciej.
- ✓ Bawimy się z dzieckiem w lustro - stajemy naprzeciw siebie, wykonujemy powolne ruchy, a dziecko stara się je jak najdokładniej naśladować.
- ✓ Dziecko siada przed nami, a my na jego plecach "rysujemy" palcem (figurę, cyfrę, literę) - dziecko musi odgadnąć, co narysowaliśmy.
- ✓ Dziecko tylko za pomocą dotyku stara się odgadnąć, jaki przedmiot ukryliśmy w worku.

Z wykorzystaniem popularnych gier i pomocy:

- ✓ Gry typu memory, polegające na odnalezieniu dwóch kartoników z identycznym obrazkiem.
- ✓ Gry typu "skojarzenia", gdzie trzeba jak najszybciej dobrać pasujące do siebie (pod względem określonej kategorii) rysunki.
- ✓ Puzzle, mozaiki, tangramy.
- ✓ Bierki, "spadające małpki", pchełki.
- ✓ Warcaby, szachy.
- ✓ Mandale - kolorowanie symetrycznych, wpisanych w koło rysunków.

oprac. Edyta Anna Betlejewska

psycholog