

Ćwiczenia koncentracji uwagi

Czym jest koncentracja i dlaczego jest tak ważna?

Jak już wyżej wspomniano, jest to umiejętność skupienia uwagi na określonej myśli, wydarzeniu, przedmiocie, zagadnieniu, sytuacji czy bodźcu, a także utrzymywanie jej w czasie. Działanie to może nastąpić spontanicznie, ale może też być wynikiem świadomego postępowania. Jak zatem nietrudno się domyślić, każdy może nauczyć się „sterować” swoją uwagą, poprzez regularne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń koncentracji. Warto też dodać, że koncentracja pełni wiele funkcji, spośród których można wymienić przede wszystkim:

- wykonanie określonego zadania,
- słuchanie wykładu,
- rozwiązanie problemu,
- osiągnięcie celu,
- zrozumienie zagadnienia itp.

Warto również wiedzieć, że wysoka umiejętność skupiania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, umiejętnością logicznego myślenia oraz zdolnościami przestrzennymi.

Co wpływa na koncentrację?

Zanim przejdziemy do zaprezentowania kilku prostych ćwiczeń na pamięć i koncentrację, przyjrzymy się bliżej czynnikom wpływającym na skupianie uwagi. Należą do nich:

- dystraktory – czyli wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają naszą uwagę od tego, na czym chcemy się skoncentrować – może to być np. włączony telewizor, hałas, głośne rozmowy itp.,
- pozytywne nastawienie oraz motywacja – to warunki niezbędne do włożenia wysiłku umysłowego w wykonanie zadania, zwłaszcza trudnego,
- dieta – aby cieszyć się dobrymi umiejętnościami poznawczymi, musisz pamiętać o odpowiednim żywieniu oraz picie dużych ilości wody,
- przerwy – nawet krótki, kilkuminutowy odpoczynek może pomóc w efektywniejszym powrocie do zadania, które mamy do zrealizowania,
- sen – lepsze efekty umysłowe osiągamy wtedy, kiedy jesteśmy wypoczęci i wyspani.

Ponadto koncentrację można usprawnić dzięki różnego rodzaju ćwiczeniom. Poniżej kilka z nich.

1. Wizualizacja

To ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu oraz utrzymywaniu przez krótki czas prostych obrazków w swoim umyśle. Może być wykonywane zarówno przez osoby dorosłe, jak i przez dzieci. Zabawę warto rozpocząć od wyobrażania sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów codziennego użytku. Na początku wystarczy spróbować utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużać czas. Wizualizacja stymuluje pracę zarówno prawej, jak i lewej półkuli, pomaga szybciej zapamiętywać oraz lepiej myśleć. Taki trening można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

2. Pisanie streszczeń

Jednym z prostych ćwiczeń na koncentrację uwagi jest także przygotowywanie streszczeń. To technika, która jak sama nazwa wskazuje, polega na pisaniu lub tworzeniu map myśli, które mogą stanowić streszczenie przeczytanych książek, obejrzanych filmów, programów itp. Dzięki temu prostemu treningowi, poza rozwijaniem umiejętności skupienia, można również poprawić zdolność zwięzłego przekazywania informacji oraz myśli. Ćwiczenie może być wykonywane przez osoby dorosłe, a także przez młodzież oraz dzieci w wieku szkolnym.

3. Mucha

To trening, który małe dzieci mogą wykonywać, patrząc na narysowany kwadrat, natomiast starsze z zamkniętymi oczami. Zadanie polega na narysowaniu kwadratu składającego się z dziewięciu pól. Mucha rozpoczyna podróżowanie z kwadratu środkowego. Najpierw powoli mówimy, w jakim kierunku zmierza mucha, a zadaniem dziecka jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i reagowanie w momencie, kiedy wyjdzie poza figurę. Przykładowa trasa muchy może prezentować się następująco: mucha idzie w prawo, mucha idzie w lewo, mucha idzie w górę. Wyszła! Jeśli ćwiczymy ze starszymi dziećmi i zaobserwujemy, że poruszanie się po polu 3 x 3 jest stosunkowo proste, wówczas możemy zwiększyć poziom trudności, wykonując to samo ćwiczenie na kwadracie 4 x 4. Wskazówka: im dłuższa trasa muchy, tym dłuższy czas koncentracji.

4. Puzzle

Gier z układankami na telefon czy tablet nie polecamy – naszym zdaniem o wiele lepsze, zwłaszcza dla dzieci, są tradycyjne kartonikowe puzzle, które wciąż można nabyć w wielu sklepach. To ćwiczenie koncentracji uwagi może być wykonywane właściwie w każdym wieku, a co więcej, może stanowić świetną okazję do kreatywnej zabawy dla całej rodziny. Nawet jeśli Twoja pociecha niezbyt radośnie reaguje na samo słowo puzzle, postaraj się ją przekonać do tej aktywności. Na początku wybieraj proste układanki, a wraz z biegiem czasu możesz stopniowo zwiększać poziom trudności. Ułożone obrazy możecie oprawić w antyramę i powiesić w dziecięcym pokoju – malec na pewno będzie z siebie bardzo dumny.

5. Rozpoznawanie dźwięków

Zabawa polega na puszczeniu różnych nagrań, a następnie prośenie dziecka o odgadnięcie, co na nich się znajduje. Na rynku można nabyć wiele gotowych propozycji tego typu zgadywanek dostępnych na płytach CD, ale można też samodzielnie skomponować własny zestaw dźwięków. Co ciekawe, mogą to być nie tylko piosenki, ale także np. odgłosy zwierząt, natury itp. Im więcej nagrań uda Ci się przygotować, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. W przypadku młodszych dzieci możesz przygotować różne instrumenty – pianino, dzwonek, grzechotkę, cymbałki. Zabawki przykryj kocem, zadzwiecz jedną z nich i poproś malca, aby odgadł, której z nich użyłaś.

6. Rysowanie oburącz

To ćwiczenie na koncentrację jest naprawdę bardzo proste, gdyż to, co potrzeba do jego wykonania, to jedynie kartka papieru oraz długopis, ołówek lub flamaster. Kreślenie

obrazków prawą i lewą ręką jednocześnie skutecznie stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, co znakomicie wpływa na umiejętność skupiania uwagi. Można wydrukować połowę obrazka, jedną ręką kreślić po śladzie, a drugą starać się wykonać odbicie lustrzane rysunku. Ćwiczenie to nie tylko usprawnia koncentrację, ale także doskonale rozwija percepcję wzrokową, utrwala świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.

7. Wymyślane historie

To kolejny prosty trening, który pozwala poprawić umiejętność skupiania uwagi i jednocześnie świetnie rozwija kreatywność. Na czym dokładnie polega? Osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie historii jedynym zdaniem. Kolejne wypowiada dziecko. Ważne jest to, aby każde następne dopowiedziane zdanie stanowiło kontynuację poprzedniego – w ten sposób powinien powstać ciąg wydarzeń składający się na całą historyjkę. Zabawę można urozmaicić, na przykład rysując opowiadane wydarzenia.

8. Czytanie bajek

Nawet jeśli Twoja pociecha chodzi do szkoły, nie rezygnuj z cowieczornego rytuału czytania bajek. Zdaniem ekspertów wysłuchiwanie czytanego tekstu to doskonały trening koncentracji uwagi. Teksty możesz czytać fragmentami, a następnie zadawać malcowi pytania dotyczące bohaterów bajki, opisywanych wydarzeń itp. Postaraj się, aby Twoje zagadki były coraz bardziej szczegółowe. Dzięki temu zmobilizujesz dziecko do uważnego słuchania.