

**Jeśli jesteś skoncentrowany, to
wszystko idzie jak po maśle!**

Wsparcie koncentracji w wieku przedszkolnym

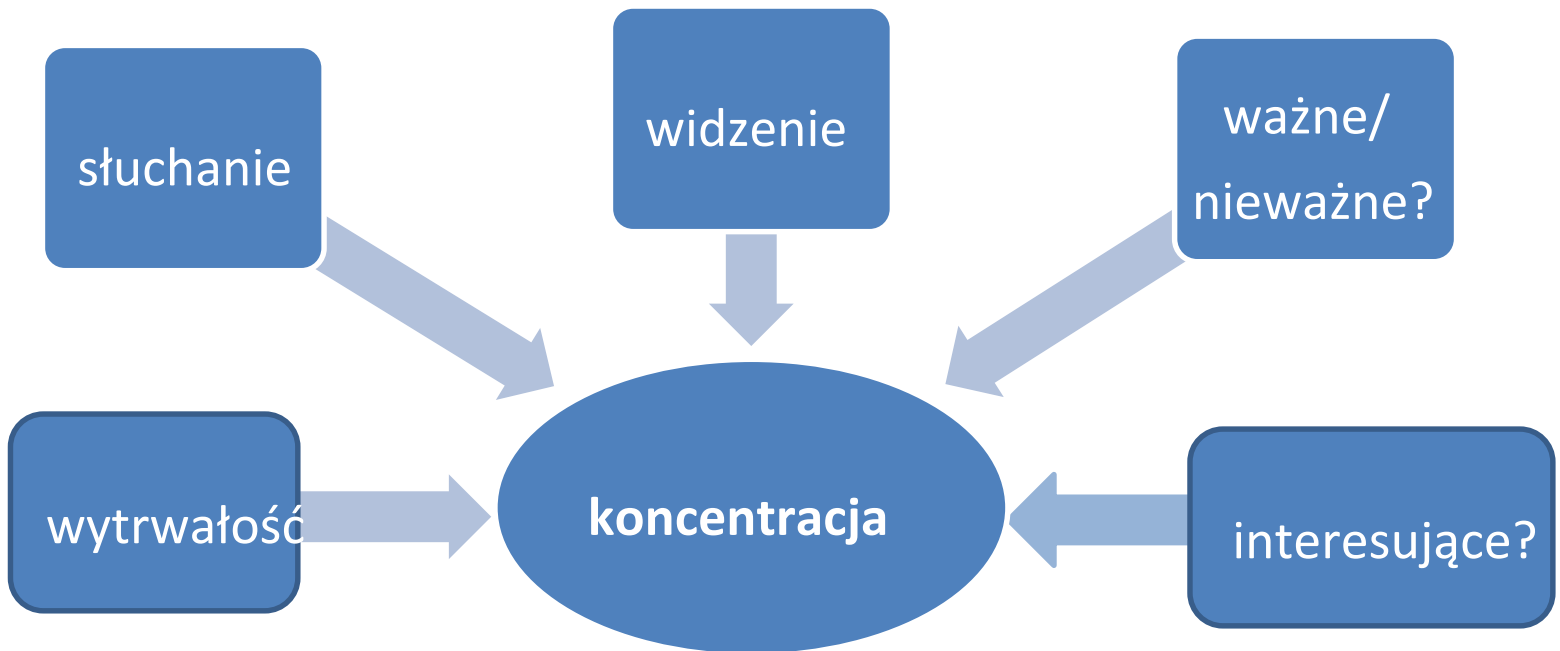
Lisa Nitsche

Spółeczne Centrum Pediatrii

Klinika Frankfurt (Oder) GmbH

Co to jest koncentracja?

„Koncentracja jest to umiejętność skupienia całej
uwagi na czymś“



**... inaczej ujmując,
umiejętność koncentracji jest jak
reflektor, który rzuca swoje światło
zawsze tam, gdzie jest w danym
momencie potrzebne.**

Od wieku przedszkolnego dziecko
w coraz większym stopniu świadomie
kontrolować swoją uwagę
i rozróżniać ważne i nieważne informacje.



Dlaczego koncentracja jest ważna?

Zanim dzieci rozpoczną naukę w szkole, muszą być w stanie skupić swoją uwagę na zadaniach stawianych przez nauczyciela i w znacznym stopniu zablokować nieistotne bodźce.

Ponadto, dzieci w wieku szkolnym muszą nauczyć się tymczasowo tłumić lub odkładać na później własne potrzeby, uczucia i zainteresowania. Ponadto, dzieci w wieku szkolnym muszą nauczyć się tymczasowo tłumić lub odkładać na później własne potrzeby, uczucia i zainteresowania.

Czas trwania koncentracji zależy od wieku i jest często przeceniany przez dorosłych. W trakcie rozwoju stale się zwiększa:

Przede wszystkim zmienia się rodzaj kontroli uwagi.

Kontrola uwagi, tzn. dziecko ma zdolności poznawcze . Oznacza to, że dziecko rozwinęło (nauczyło się) strategii poznawczych pozwalających mu skupić się na określonych bodźcach i zwracać na nie uwagę przez dłuższy czas.



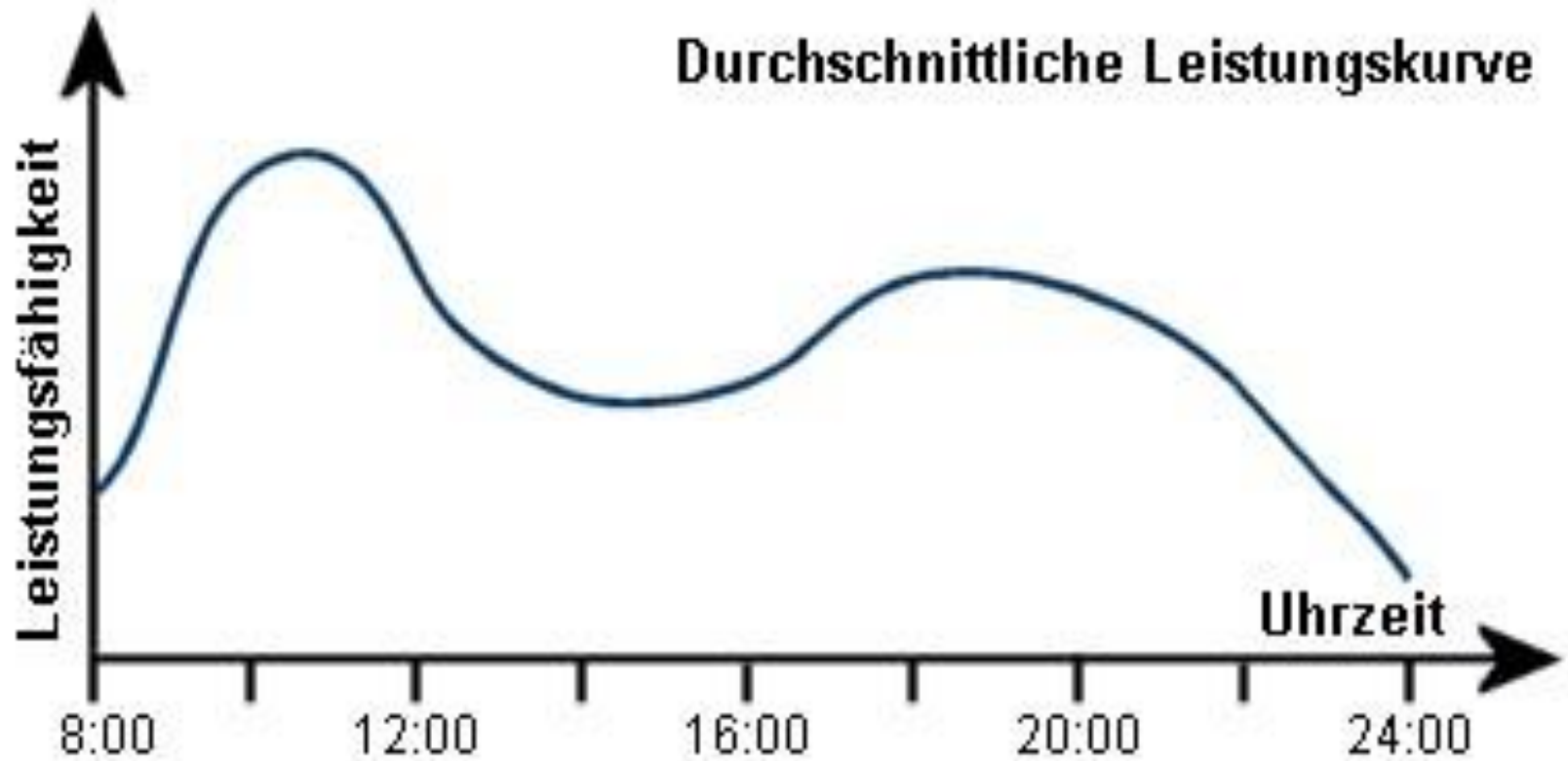
Abb. 2

Czas koncentracji zależy od wieku:

5-7 lat ok. 15 minut przerwy

8-9 lat ok. 20 minut przerwy

10-12 lat ok. 25 minut przerwy



Po intensywnej fazie skoncentrowanego napięcia konieczna jest faza odprężenia → ok. 5 min.

Im dłuższa jest "faza pracy", tym dłuższa powinna być faza odpoczynku.

Zwłaszcza małe dzieci nadal potrzebują wsparcia ze strony opiekunów, aby móc

powrócić do fazy koncentracji po fazie odprężenia.

Zdolność koncentracji podlega również wahaniom w zależności od pory dnia i zmienia się w ciągu dnia:

Faza wysokiej wydajności między 10-12 rano i 16-17:30.

Co pomaga w koncentracji?

Wystarczająca ilość snu, odpoczynek (eliminacja hałasu), świeże powietrze, zdrowa dieta

Ogólne warunki, takie jak czujność, odpoczynek, światło i świeże powietrze, zasadniczo sprzyjają wydajności.

⑦ Telewizor, radio, telefon i inne czynniki rozpraszające uwagę nadal bardzo przeszkadzają w skupieniu uwagi, np. na grze, szczególnie w przypadku małych dzieci. Skupienie uwagi, np. na grze, i powinno być w miarę możliwości rozpoznawane i eliminowane przez rodziców. Podobnie z rzeczami, które nie są niezbędne do wykonania zadania. (Dotyczy to również sytuacji związanej z pracą domową, o której później).

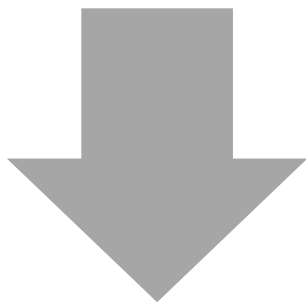
Co pomaga w koncentracji?

Wystarczające oświetlenie lub światło dzienne, tylko niezbędne rzeczy w polu widzenia, stałe miejsce, gra, Codzienna struktura czasu, stałe rytuały

Rytuały, stałe godziny i stałe miejsce służą jako długoterminowa orientacja dla dziecka i ułatwiają mu dostosowanie się do sytuacji. Dzieci coraz bardziej uczą się, co jest ważne, a co nieważne i dostosowują się do tego poprzez skupienie swojej uwagi.

Przedszkolne pomysły do zastosowania w domu

Regularny czas gier (wspólnie z rodzicami ;
10-15 minut dziennie)



Wykorzystwanie zainteresowań dzieci

np. we wspólnych zabawach → Lego,
dinozaury itp. i włączanie tych zainteresowań do gier i ćwiczeń,
np. czytanie na głos historyjki o dinozaurach i zadawanie pytań
na jej temat po zakończeniu.

Najlepszym sposobem na
wspomaganie koncentracji
jest dziecinna zabawa!!!
Rodzice, bawcie się z
dziećmi regularnie o stałych
porach!

- werbalizowanie swoich działań

W grze/ ćwiczeniach:

1. Poproś dziecko, aby wyjaśniło ci, w jaką grę chce się bawić.
2. Należy pozwolić dziecku wyjaśnić wam zasady gry.
3. Należy chwalić dziecko za dobre i poprawne wyjaśnienia.
4. Zaczynamy!

Wszystko, co dziecko może już zrobić samo, nie powinno być robione przez rodziców!

Samodzielne wykonywanie zadań zapewnia doświadczenie poczucia własnej skuteczności, pewności siebie i sukcesu. Sprzyja to planowaniu działań i ćwiczy koncentrację. Wspieraj swoje dziecko w przypadku trudności, udzielając mu drobnej pomocy.

Co nadaje się do domu ?

- czytanie historii i stawianie do nich pytań
- wyszukiwanie obrazków
- majsterkowanie
- malowanie zgodnie z instrukcjami

- Szukaj- i
jak
Differix



gry pamięciowe
Memory &

Abb. 3

15.09.2020

Dzieci uczą się szczególnie podczas zabawy,
ponieważ sprawia im to przyjemność.
Każdy sposób zabawy wydłuża koncentrację.
Więc grajcie Państwo tak często i dużo wspólnie
z dziećmi, ile Państwo mogą.



*Dankujemy Państwu za
uwagę!*

Źródła:

- Abb.1: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/scheinwerferleuchtet-nachoben_2241090.htm#page=6&query=taschenlampe&position=27
- Abb. 2: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/skizzieren-imheft_5401630.htm#page=5&query=schulkind&position=19
- Abb. 3: <https://www.k2-verlag.de/vde/differix.html>

- Abb. 4: https://de.freepik.com/fotos-kostenlos/vater-spielkarten-mit-der-familie_4096253.htm#page=6&query=eltern+kind+spielen&position=27