

# GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI

***Każda zabawa rozwija wytrwałość dziecka, o ile stosuje się ono do reguł i nie rezygnuje przedwcześnie.***

Gry i zabawy dają wspaniałą możliwość poprawy umiejętności koncentracji u dziecka. Na początku dzieci z zaburzeniami uwagi mają trudności w wytrwaniu w zabawie do końca. Zniechęca to rodziców, lecz bez ćwiczeń, bez regularnego mierzenia się z problemami dziecko nie będzie się rozwijać. Postawa rodziców ma tu kluczowe znaczenie. Jak dziecko ma się nauczyć odpowiedniego zachowania w grze, skoro rodzice tak łatwo się poddają?

Co można zrobić?

- Postanów, że będziesz grać z dzieckiem trzy razy w tygodniu.
- Przy doborze gier kieruj się zainteresowaniami, możliwościami i wiekiem dziecka.
- Unikaj przeciążenia dziecka. Zwracaj uwagę na to, czy gry nie są zbyt trudne i czy nie trwają zbyt długo.
- By dziecko łatwiej zniosło rozczarowanie w przypadku przegranej, wymagania w stosunku do niego musisz zwiększać powoli.
- Zadbaj również o własne potrzeby, tak by zabawa sprawiała przyjemność i tobie.

Jakie gry są właściwe?

Każda gra jest dobra. Może to być zarówno gra towarzyska, konstrukcyjna (klocki lego lub zwykłe drewniane) zręcznościowa, z użyciem piłeczek i wszystkie inne. Także wspólne majsterkowanie, czytanie książek czy oglądanie albumów kształtuje wytrwałość dziecka. Dobór gier czy zajęć zależy w znacznej mierze od stawianych celów. Dobierajmy zatem gry i zabawy stosownie do treści, które chcemy dziecku przekazać.

***Także wspólne twórcze zajęcia rozwijają umiejętność koncentracji u dziecka.***

Czego możemy nauczyć swoje dziecko podczas zabawy?

- Czekań na swoją kolejkę (kontrolowania zachowań impulsywnych i czekania na zaspokojenie potrzeby).
- Obserwacji przebiegu gry i dostosowywania do niego swojego postępowania.
- Wytrwania aż do zakończenia gry, nawet jeżeli jej przebieg nie jest dla niego pomyślny.
- Radzenia sobie z frustracjami.
- Dostosowywania się do obowiązujących reguł gry.

Już sam fakt wspólnej gry czy zabawy z dzieckiem kilka razy w tygodniu doprowadzi do poprawy umiejętności koncentracji. Wyraźny postęp można osiągnąć jedynie wtedy, gdy ćwiczy się z dzieckiem inne niż dotychczas sposoby zachowań i pomaga mu regularnie przy ich zmianie.

***Nastaw się na to, że gra czy ćwiczenia z dzieckiem nie będą przebiegać bezproblemowo.***

Nie należy zatem reagować nadmiernym rozdrażnieniem, gdy dziecko nagle

straci ochotę, nie chce współpracować bądź też reaguje agresją czy płaczem na porażkę.

### **Jak możemy wspierać postępy dziecka w nauce?**

Umiejętność koncentracji i wytrwałość nie poprawią się automatycznie tylko dlatego, że wybierzemy odpowiednią grę rozwijającą koncentrację. Największe znaczenie dla zmian mają nasze własne działania wychowawcze. Najważniejszą rolę odgrywa konsekwencja wychowawcza i zasady, które narzucimy dziecku przy wykonywaniu określonej czynności, jak również informacja zwrotna, czyli przede wszystkim uznanie dla dziecka.

### **Wspieraj samodyscyplinę**

Siadając obok dziecka mamy lepszą możliwość wpływania na jego zachowanie. Widząc, że dziecko nie może się doczekać swojej kolejki, dotykaj jego ręki za każdym razem, gdy chce działać. W ten sposób sygnalizujesz mu, że musi jeszcze trochę poczekać.

Unikaj ciągłego krytykowania, wspieraj wysiłki dziecka, konsekwentnie egzekwuj ustalone reguły i chwal za ich przestrzeganie. Nie okazuj wielkich emocji i nie czynź dziecku wyrzutów, ale dąż do tego by dotrzymało warunków umowy, tzn. pozostało na miejscu do zakończenia gry i przestrzegало jej reguł.

Wybieraj na początku takie gry, które nie trwają zbyt długo. Nie rozpoczynaj grami trwającymi 30 lub więcej minut. Powoli, z upływem tygodni, można wydłużać czas spędzony przy grze. Dobierając gry, zawsze zastanów się, czy dziecko będzie miało możliwość przeżycia sukcesu. Gdy wpadnie we wściekłość lub będzie rozczarowane porażką, dodaj mu otuchy. Nie przerywaj jednak z tego powodu gry, raczej upieraj się przy jej zakończeniu. Porażki także trzeba umieć ponosić. Poczekał, aż dziecko uspokoi się na tyle, by można było kontynuować grę. Gdy chce przedwcześnie odejść, powstrzymaj je. Dziecko musi się nauczyć, że ustalenia i umowy powinny być dotrzymywane. Tym łatwiej mu to przyjdzie, im konsekwentniej rodzice przy tym obstają.

*Opracowała Izabella Tywonek*

*Źródło: Weyhreter H. (2004). Trudności z koncentracją uwagi. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL*