

Jak ćwiczyć koncentrację i pamięć przedszkolaka?

Koncentracja – to umiejętność skupienia uwagi na zadaniu. Pozwala na szybkie i efektywne przyswajanie wiedzy lub wykonanie zadania. I choć definicja ta jest bardzo prosta, to wpływanie na koncentrację oraz pamięć przedszkolaka nie jest już takie proste, ponieważ w znacznej mierze zależy ono od preferowanego przez niego sposobu postrzegania świata, a pisząc konkretniej, od tego, czy jest on wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem. Każdy z tych typów będzie koncentrował się na innych bodźcach zewnętrznych. Warto wziąć to pod uwagę i nauczyć się rozpoznawania tego, jaki system reprezentacji preferuje nasze dziecko. Dzięki temu możemy być bardziej skuteczni jako rodzice i nauczyć dziecko skutecznego nabywania wiedzy, ćwiczenia pamięci oraz koncentracji. Zjawisko to można nazwać personalizacją metod i języka, czyli stosowaniem względem przedszkolaka, do którego się zwracamy, słownictwa dostosowanego do tego, którym on się posługuje, biorąc pod uwagę preferowany przez niego zmysł. Jak mawiał Leonardo da Vinci: „Wszelka nasza wiedza ma początek w naszych zmysłach”.

Każde dziecko ma swoje preferencje w przyswajaniu informacji i organizowaniu ich w głowie, a w konsekwencji także w sposobie komunikacji z innymi. Te preferencje wynikają z funkcjonowania naszych oczu, uszu oraz całego ciała.

Ponieważ to, jak myślimy, ma swoje odzwierciedlenie w tym, co mówimy, więc na podstawie wypowiedzianych słów można rozpoznać system reprezentacji naszego malucha. Z myślą o sobie i swoim dziecku warto poznać listę słów, wyrażeń i zwrotów charakterystycznych dla określonego systemu reprezentacji.

Wyróżniamy następujące typy:

- * WZROKOWCY, u których widoczna jest przewaga wzrokowego systemu reprezentacji,
- * SŁUCHOWCY, dla których dominujący jest słuchowy system reprezentacji,
- * KINESTETYCY, o przewadze emocjonalnego systemu reprezentacji.

Jak rozpoznać określone typy, skąd wiedzieć, czy dziecko jest wzrokowcem, słuchowcem, czy kinestetykiem? Poniżej przedstawiono kilka wskazówek na ten temat.

Jak wpływać na pamięć i koncentrację wzrokowca

Słownik wzrokowca jest trochę jak książka z obrazkami. Zaczyna się od: W – jak widzieć, wizja, a potem O – obraz. Oto przykładowe słowa stosowane w systemie reprezentacji wzrokowca:

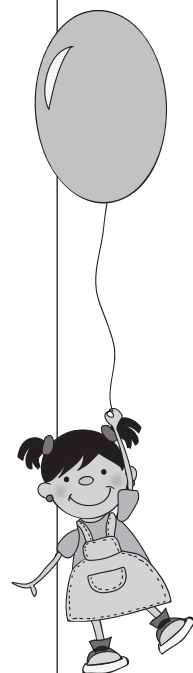
- | | | |
|----------------|---------------|-----------------|
| – wyobrażenie, | – jasny, | – wyobrazić, |
| – obraz, | – niewyraźny, | – zlokalizować, |
| – wizja, | – barwny, | – zobaczyć. |

Łatwo zauważyć, że wszystkie z wymienionych stwierdzeń są związane z obrazem i widzeniem. Dlatego kojarzą się z horyzontem i kolorami.

Wzrokowiec mówi szybko, ma płytki oddech i napiętą twarz. Gdy mówi, często ma bogatą ilość ruchów mimicznych wokół oczu: mruży je, mruga nimi, podnosi brwi. Wzrok kieruje ku górze.

Takie dzieci będą się dobrze koncentrowały przy:

- * oglądaniu książeczki, dlatego warto wybierać kolorowe, ciekawie zaprojektowane książki,



- * stosowaniu wizualnych pomocy naukowych, np. filmy, slajdy, zdjęcia itp.,
- * używaniu kolorowych pisaków i kredek, przy tworzeniu tabeli i schematów lub rysunków,
- * tworzeniu krzyżówek,
- * korzystaniu z technik umysłowych, takich jak np. obrazkowe mapy pamięci.

Jak wpływać na pamięć i koncentrację słuchowca

Metaforą świata słuchowca mogłaby być książka, która wydaje odgłosy, gdy przerzuca się jej kolejne strony. Emituje ona dźwięki, własne opinie, akcentuje poszczególne treści, które są dla niej ważne. W słowniku słuchowca najważniejsza litera to: D – jak dźwięk, H – jak harmonia i S – jak słyszenie. Słuchowiec używa wyrazów związanych w jakiś sposób ze zmysłem słuchu, np.: krzykliwy, słyszalny, brzmienie, i z dźwiękami, np.: melodyjny, zgrzyt, cichy.

Słowa stosowane w słuchowym systemie reprezentacji:

- | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|
| – hałas, | – wokalny, | – dyskutować, |
| – cisza, | – melodyjny, | – mówić, |
| – dźwięk, | – krzykliwy, | – opowiadać, |
| – ton, | – słyszalny, | – oznajmiać, |
| – nuta, | – najgłośniejszy, | – zagłuszać, |
| – słuch, | – zaakcentowany, | – dowiadywać się. |

Słuchowiec lubi mówić, dyskutować, wyjaśniać, opowiadać... i słuchać własnego głosu oraz zadawać mnóstwo pytań. Mówiąc, oddycha równomiernie i spokojnie. Wzrok kieruje na wysokość swoich oczu. Robi miny wokół ust. Słuchając, często nadstawia ucho.

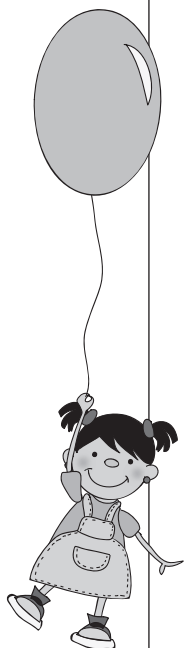
Takie dzieci będą dobrze koncentrowały się i ćwiczyły pamięć, gdy:

- * będą się uczyły rymowanek, wierszyków, piosenek,
- * słyszą opowiadania, piosenki, historyjki,
- * głośno powtarzają najważniejsze fakty,
- * słuchają słuchowisk radiowych oraz audiobooków,
- * komentują to, co usłyszały, pokazując swoje myśli,
- * dyskutują, zadają pytania,
- * słuchają, gdy ktoś czyta z różną intonacją, np. wolno, szybko, dystyngowanie, śmiesznie itp.,
- * w domu efektywne jest uczenie dziecka przez korzystanie z dyktafonu, dziecko może z pomocą dorosłego nagrać np. treść wierszyka i uczyć się go przez odsłuchiwanie.

Jak wpływać na koncentrację kinestetyka

W słowniku kinestetyka najważniejsze są 3 słowa: D – jak dotyk, R – jak ruch oraz U – jak uczucia.

Kinestetyk bardzo często używa określeń opisujących ruch oraz wykonywanie jakiejś czynności, np. wyciągać coś, pociągać za sznurki, odbijać się. Jeśli czegoś dotykamy, to czujemy, czy to jest zimne, czy ciepłe, ostre, obłe, czy kanciaste. Stąd tego rodzaju słowa dominują w wypowiedziach kinestetyka. Taka osoba postrzega świat przez pryzmat uczuć. Oddziałujące bodźce wywołują określone emocje, dlatego, opisując świat, często mówi o nich.



Charakterystyczne określenia dla kinestetyka:

- | | | |
|--------------|--------------------------|---------------------------------|
| – miękko, | – czuć, | – wyrzucić wrażenie, |
| – twardo, | – chwytać, | – czuć, że coś jest w porządku, |
| – ciepło, | – trafić do serca, | |
| – zimno, | – wziąć się w garść, | – pozostać w kontakcie, |
| – puszyście, | – być twardym jak skała. | |

Kinestetyk porusza się całym ciałem i gestykuluje. Lubi emocje i ruch. Mówi wolno, niskim tonem, robiąc dłuższe przerwy. Lubi kontakt fizyczny, czyli przytulać się, trzymać za rękę, klepać po ramieniu.

Takie dzieci będą dobrze koncentrowały się i ćwiczyły pamięć, gdy:

- * mogą działać i uczyć się poprzez własne doświadczenie – zestawy małego majsterkowicza, krawcowej, fryzjerki są przeznaczone właśnie dla kinestetyków, którzy wtedy właśnie uczą się najszybciej,
- * demonstrują pojęcia za pomocą ruchów i gestów,
- * mogą lepić z plasteliny, malować, wycinać,
- * odgrywają scenki, skecze, grają w teatrzyku,
- * rodzic będzie organizował zajęcia w terenie, np. topienie marzanny, wycieczka do gospodarstwa wiejskiego, muzeum, laboratorium itp.

Trzeba pamiętać, że kinestetyk koncentruje się i uczy, poruszając się.

Uniwersalne ćwiczenia na koncentrację

Rysowanie pętli – Dziecko wybiera kolorową kredkę i rysuje na całej kartce dużą, kolorową pętlę. Potem bez oderwania ręki stara się kolejne pętle narysować dokładnie na tej, którą narysował jako pierwszą.

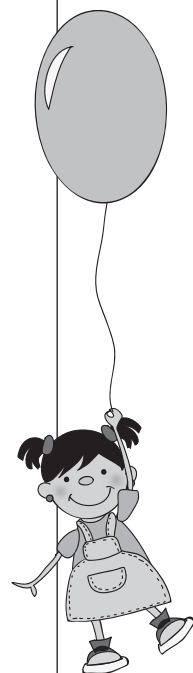
Ćwiczenie wymaga od dziecka koncentrowania się na ruchu ręki.

Układanie makaronu – Warto przygotować dla dziecka kolorowy makaron, aby zachęcić je do zabawy. Prosimy dziecko, aby poukładało makarony na stole obok siebie w równej odległości.

Ćwiczenie wymaga skupienia i koncentracji.

Kolorowe rysunki – Dziecko bierze w obie ręce kredkę lub ołówek i rysuje na kartce równocześnie obiema rękami w lustrzanym odbiciu np. słońce, kwiatek, samochód, lokomotywę, choinkę, sprężynkę. Starsze dzieci mogą napisać swoje imię, nazwisko, dzisiejszą datę.

Zabawa klockami – Ustawiamy wieżę z drewnianych prostokątnych klocków. Podstawa wieży to trzy klocki przylegające do siebie. Następną warstwą to znowu trzy klocki, ale tym razem ułożone w poprzek. Kiedy ułożymy w ten sposób kilka warstw, prosimy dziecko, aby podwyższyło budowlę klockami, które uda mu się wyjąć z już wybudowanej wieży. Dziecko powinno wyciągać klocek jedną ręką i ułożyć go na wierzchołku wieży. Podwyższanie wieży trwa tak długo, dopóki się ona nie przewróci. Atrakcyjność zabawy zwiększymy, kiedy będziemy wykonywać to zadanie z dzieckiem na zmianę.



Zabawa w bierki – Zakupione w sklepie bierki rozrzucamy jedną ręką i na przemian z dzieckiem zbieramy bierki, tak by zbierana bierka nie dotknęła sąsiedniej. Jeśli dotknie, następna osoba zbiera bierkę. Wygrywa ten, kto ma najwięcej bierek.

