# Co robić gdy nasze dziecko ma trudności z koncentracją i uwagą

# W pracy z takim dzieckiem mamy na celu wydłużenie uwagi i koncentracji, ogólne wyciszenie a także kształcenie samokontroli zachowań i uczuć. Musimy też zadbać o wzrost poczucia własnej wartości, nabywanie pozytywnego stosunku do prac i wytworów własnych oraz pracować na d poczuciem odpowiedzialności za swoje zachowanie i działania.

# To wszystko możemy osiągnąć miedzy innymi stosując różne formy prac plastycznych, ruchowych, relaksacyjnych a także poprzez muzykę (muzyka relaksacyjna) i rozmowy o emocjach.

# Odpowiednia praca z dzieckiem może nauczyć nasze dziecko: skupiać uwagę podczas wykonywanych czynności, słuchać i wykonywać polecenia dorosłych, kontrolować swoje zachowania i uczucia, rozumieć uczucia innych, wykonywać prace starannie i kończyć je. Łatwiej też będzie naszemu dziecku szanować pracę swoją i innych, pogodzić się z niepowodzeniami oraz stosować się do reguł i zasad.

# 

# Oto przykładowe ćwiczenia wspomagające prawidłowe funkcjonowanie dziecka:

# wg P. Dennisona Kinezjologia edukacyjna, inne ćwiczenia można odnaleźć w licznych publikacjach na temat kinezjologii edukacyjnej.

# Punkty na myślenie - wykonuje się poprzez położenie jednej ręki na pępku, a drugiej pomiędzy obojczykiem, a żebrami po obu stronach mostka. Czas trwania masażu kilka minut (ok. 5).

# Leniwe ósemki - narysować symbol nieskończoności, następnie rozpocząć rysowanie w stronę lewą do góry, na dół przez środek w prawo do góry i na dół przez środek i od początku. Wykonać kilka powtórzeń na każdą ręką. Można rysować ósemki w powietrzu ale też na kartce lub prowadzić palcem po narysowanym wzorze.

# Słoń - Wykonuje się poprzez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, następnie wyprostowanie lewej ręki jakby trąby. Przy rozluźnionych kolanach ręką maluje się leniwe ósemki. Wykonywać powoli po kilka powtórzeń na prawą i lewą stronę.

# Prace plastyczne

# Stemplowanie na papierze np. kompozycje, szlaczki różnymi stempelkami na zmianę.

# Kalkowanie, przerysowywanie wzorów lub obrazków na druga kartkę itp.

# Wyklejanie obrazków drobnymi elementami (np. kolorowym papierem, kulkami z bibuły, kilkami z plasteliny itp.

# Obrazki z piasku lub kaszy, wysypywani, na kolorowej kartce dziecko wysypuje obrazki, można też kartkę posmarować klejem wtedy obrazek będzie trwały.

# Lepienie z plasteliny, ciastoliny, masy solnej itp.

# Rozwijanie analizy i syntezy wzrokową, logicznego myślenia oraz sfery społeczno – emocjonalnej.

# Porównywanie obrazków, wyszukiwanie różnic i podobieństw.

# Układanki i puzzle, składanie obrazka z części.

# Wyszukiwanie na ilustracji wybranych fragmentów obrazka.

# Różnego typu labirynty, można je znaleźć w różnego typu książeczkach dla dzieci lub narysować samemu.

# Wypełnianie konturu obrazka kolorem wg wyznaczonego kodu lub na polecenie.

# Układanie historyjek obrazkowe (układanie wg chronologii zdarzeń, tworzenie zakończenia, określanie związków przyczynowo - skutkowych).. W tym przypadku warto aby dziecko nam opowiedziało co się dzieję na obrazkach ale też może ma jakiś pomysł co było wcześniej a co mogłoby zdarzyć się później, poza przedstawionymi obrazkami. Można też porozmawiać o emocjach związanych z danym wydarzeniem przedstawionym w historyjce. Można też porozmawiać, dlaczego te osoby tak się zachowały, jak mogłyby zachować się inaczej w tej sytuacji i jakie by były tego skutki itp.

Opracoała:

mgr Anna Pietroczuk – psycholog

*\*Ćwiczenia są inspirowane wiedzą zdobyta na szkoleniach z zakresu Kinezjologii Edukacyjnej* P. Dennisona  
 *i pracy z dziećmi.*