DLA DOROSŁEGO

Ćwiczenia na koncentrację

Bez kartki i bez ekranu: 40 kart zadań



Jak korzystać

1. **Wydrukuj karty i wytnij je wzdłuż linii. Cztery karty mieszczą się na jednej stronie A4.**
2. **Wybierz jedną kartę dziennie według planu na cztery tygodnie albo własnego wyboru. Ćwiczenie trwa od dwóch do ośmiu minut.**
3. **Zacznij od karty, która dziecku na pewno się uda. Gdy jest za łatwo, dodaj trudność (więcej dźwięków, więcej przedmiotów).**
4. **Po ćwiczeniu pochwal wysiłek, a nie wynik, i zaznacz kartę w dzienniczku na ostatniej stronie.**
5. **Jeśli dziecko jest zmęczone albo zdenerwowane, zrezygnuj z ćwiczenia i wróćcie do niego jutro.**

Pięć grup po osiem ćwiczeń

Słuch	**Co usłyszałeś?, Cicha minuta, Zwierzęta w liście słów i inne**
Pamięć	**Tacka z przedmiotami, Co zniknęło?, Pakuję plecak i inne**
Wzrok	**Co się zmieniło?, Szukamy litery, Pięć czerwonych rzeczy i inne**
Ruch	**Zamrożona poza, Rzuty do celu, Chód po linii i inne**
Wyciszenie	**Cztery na cztery, Piórko, Napnij i rozluźnij i inne**

Pamiętaj

Ćwiczenia pomagają trenować uwagę w krótkich, przyjemnych seriach. Nie służą do diagnozy ani leczenia i nie zastępują pracy specjalisty. Nadzór merytoryczny: Mateusz Będkowski, pedagog, magister terapii pedagogicznej.

Słuch

3 min

Co usłyszałeś?

Dorosły wydaje po kolei trzy dźwięki: klaśnięcie, stuknięcie w stół, pstryknięcie. Dziecko z zamkniętymi oczami powtarza kolejność. Potem cztery i pięć dźwięków.

Potrzebne: nic

Ćwiczy: uważne słuchanie

☐ zrobione

Pamięć

4 min

Tacka z przedmiotami

Połóż na tacy pięć przedmiotów. Dziecko patrzy trzydzieści sekund. Przykryj tacę ściereczką, a dziecko wymienia, co na niej było.

Potrzebne: taca, 5 przedmiotów

Ćwiczy: pamięć wzrokowa

☐ zrobione

Wzrok

4 min

Co się zmieniło?

Dziecko wychodzi z pokoju. Dorosły zmienia jedną rzecz (przestawia kubek, odwraca książkę). Dziecko wraca i szuka zmiany.

Potrzebne: nic

Ćwiczy: spostrzegawczość

☐ zrobione

Ruch

4 min

Zamrożona poza

Włącz muzykę. Gdy ucichnie, dziecko zamiera w pozie i nie rusza się, dopóki muzyka nie wróci.

Potrzebne: muzyka

Ćwiczy: zatrzymywanie ruchu

☐ zrobione

Wyciszenie

2 min

Cztery na cztery

Pięć głębokich oddechów: wdech nosem na cztery uderzenia, wydech ustami na cztery uderzenia.

Potrzebne: nic

Ćwiczy: spokojny oddech

☐ zrobione

Słuch

2 min

Cicha minuta

Siedzicie w ciszy przez minutę. Dziecko liczy, ile różnych dźwięków usłyszało (zegar, samochód, kroki), i opowiada o nich.

Potrzebne: zegar lub stoper

Ćwiczy: słuchanie otoczenia

☐ zrobione

Pamięć

3 min

Co zniknęło?

Rozłóż sześć przedmiotów. Dziecko zamyka oczy, a dorosły zabiera jeden. Dziecko zgaduje, którego brakuje.

Potrzebne: 6 przedmiotów

Ćwiczy: zauważanie zmian

☐ zrobione

Wzrok

3 min

Szukamy litery

Na starej gazecie dziecko zakreśla wszystkie litery A w jednym akapicie. Po dwóch minutach liczycie razem, ile ich zakreśliło.

Potrzebne: stara gazeta, długopis

Ćwiczy: skupienie na wzroku

☐ zrobione