

## ANALIZA POLA SIŁ

Do diagramu wpisujemy cel, który zaplanowaliśmy do osiągnięcia. Np. chcę nauczyć się pływać żabką i na plecach tak, aby za miesiąc przepływać cały basen. Tak sformułowany cel jest zrozumiały, łatwy do zmierzenia, sprawdzenia, trudny, ale możliwy do osiągnięcia, zaplanowany na konkretny czas. Po lewej stronie wypisujemy, co nam pomoże (mogłoby pomóc) w realizacji, po prawej – co przeszkadza. Następnie zastanawiamy się nad kolejnymi zapisami. Jeśli coś wymyka się naszemu wpływom (np. po stronie utrudnień zapisana jest choroba), zakreślamy zapis jako ten, który akceptujemy, bo nie mamy możliwości tego zmienić. W kolejnym kroku zapisujemy zadania do wykonania, które albo wzmocnią to, co pomaga (po lewej stronie), albo osłabią to, co przeszkadza (po prawej). Diagram umieszczony nad biurkiem będzie stałe przypominał o zadaniach do wykonania, pokaże także, jak stopniowo zbliżamy się do celu.

**CEL:** .....

### CO POMAGA LUB MOGŁOBY POMÓC W OSIĄGNIĘCIU TEGO CELU?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### CO PRZESZKADZA?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### CO WZMOCNI TO, CO POMAGA?

.....

.....

.....

.....

### CO OSŁABI TO, CO PRZESZKADZA?

.....

.....

.....

.....

**GWIAZDA PYTAŃ**

W środku należy wpisać cel, do którego się zmierza. Dobrze jest unikać sformułowań typu: poprawa, zmiana itp. Są niemożliwe do zmierzenia. Lepiej zaplanować konkret: np. poprawa z oceny dostateczny na dobry. Następnie układamy plan czynności do wykonania, aby osiągnąć wyznaczony cel, (odpowiedź na pytanie: CO?) Potem dobieramy narzędzia (JAK?), podejmujemy decyzje o szukaniu wsparcia lub współwykonawcy tego projektu (KTO?), ustalamy terminy (KIEDY?) i miejsce wykonywania zadań (GDZIE?) Taki schemat może zawisnąć nad biurkiem, będzie przypominał o kolejnych zadaniach i terminach.



## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA POMAGAJĄCE W ROZWIJANIU KONCENTRACJI

### DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH I WCZESNOSZKOLNYCH:

1. Rysowanie po śladzie, łączenie kropek, uzupełnianie fragmentów obrazka, łączenie podobieństw lub dorysowywanie brakujących elementów, labirynty, kolorowanie lub malowanie, odwzorowywanie, wycinanie, wyklejanie, wydzieranki, itd.
2. Układanki, puzzle (nie tylko te gotowe, ale także układanie pociętej strony starego czasopisma w całość), klocki, układanki przestrzenne, wyszukiwanie podobieństw i różnic, koncentracja na punkcie, zadania na czas (np. wymień pięć części ciała lub kto szybciej znajdzie 10 czerwonych kółek) itd.
3. Zabawy słowem, rymowanki, wierszyki, piosenki, układanie rymowanych zagadek, powtarzanie rytmu klaskaniem, wyklaskiwanie konkretnych słów (np. rodzic czyta opowiadanie o psie, a dziecko za każdym razem, kiedy pojawi się słowo pies, ma klasnąć w ręce), układanie zdań ze wskazanych liter, układanie różnych wyrazów z liter jednego (np. autostrada = auto, rada, stora, tost, data, tutor, usta...), wykreślanie wyrazów w zestawach różnych liter, układanie karteczek z wypisanymi przez rodzica wyrazami w określonym porządku (alfabetycznie, wg ilości liter czy też znaczeń, np. nazwy zwierząt, przedmiotów, zawodów) itd.
4. Wyszukiwanie przedmiotów (np. na literę K, w żółtym kolorze, w kształcie prostokąta lub „znikających”, czyli szukanie, czego brakuje w zestawie przedmiotów ułożonych na stole).
5. Odgadywanie kształtów (rodzic rysuje dziecku na plecach określony kształt, dziecka dogaduje, co to jest), gra w papier-kamień-nożyce, szybkie liczenie, ile palców widzę (rodzic szybko prostuje i szybko chowa palce w obu dłoniach, zmieniając liczbę pokazywanych, a dziecka ma powiedzieć, ile palców zobaczyło).
6. Listy czynności (układanie z dzieckiem list czynności koniecznych do osiągnięcia celu, np. odrabianie zadań domowych).





## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA POMAGAJĄCE W ROZWIJANIU KONCENTRACJI

### DLA STARSZYCH DZIECI (10 – 15 LAT):

1. Listy czynności, (np. skuteczne przygotowanie się do sprawdzianu z j. angielskiego).
2. Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, wieża Hanoi. Wieża składa się z trzech słupków: początkowy, końcowy, pomocniczy (tzw. bufor). Zadanie polega na przeniesieniu wszystkich krążków z początkowego słupka na końcowy z zachowaniem tego samego kształtu wieży, pomagając sobie słupkiem pomocniczym i stosując 3 zasady: można układać tylko mniejszy na większy krążek, można przekładać tylko jeden krążek jednocześnie, można brać tylko krążek z samej góry. Podobne zadanie to pentomino (układanka logiczna).
3. Zapamiętywanie ciągu wyrazów w określonym czasie (np. czytanie 10 nazw zwierząt w ciągu 10 sekund – odtwarzanie z pamięci).
4. Wymyślanie synonimów lub wyrazów pokrewnych.
5. Układanie wyrazów z podanych liter (także gra w scrabble).
6. Wyobrażanie sobie jakiegoś miejsca z dużą ilością szczegółów (wizualizacja).
7. Streszczanie przeczytanych tekstów (także w formie map mentalnych).
8. Klocki wymagające zdolności konstrukcyjnych.
9. Lista gdybania... (Rodzic zaczyna: *Gdybyś miał... nieograniczoną możliwość poruszania się po ziemi, w wodzie i w powietrzu, co mógłbyś robić? Gdybyś był... królem zwierząt, co byś zrobił dobrego dla nich? Gdybyś... mieszkał na bezludnej wyspie, jak zorganizował byś sobie życie? Gdybyś był... królem Władysławem Jagiełło, jakie decyzje podejmowałbyś w sprawie Krzyżaków?*)

#### Literatura

1. [www.indywidualni.pl](http://www.indywidualni.pl)
2. Forzpańczyk A.: Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi, WYDAWNICTWO EDGAR, Warszawa 2015.
3. Koncentracja. 100 zabaw z detektywem Motywem. 6-9 lat, Praca zbiorowa, WYDAWNICTWO EDGAR, Warszawa 2016.
4. Minge N., Minge K.: Techniki samorozwoju, czyli jak lepiej zapamiętywać i uczyć się szybciej, WYDAWNICTWO EDGAR, Warszawa 2012.
5. Świącicka J.: Trening koncentracji dla uczniów, WYDAWNICTWO DIFIN, Warszawa 2013.



## ZOBACZ FILM

Kanał Librus na YT *Jak skupić uwagę dziecka?*