Sprawozdanie z przeprowadzonego szkolenia

„Gdy ciężko się skoncentrować – wskazówki terapeuty SI”

26 października 2017 roku w ramach „ Akademii Rodzica” odbyło się szkolenie pt. „*Gdy ciężko się skoncentrować – wskazówki terapeuty SI*”. Spotkanie rozpoczęło się o godzinie 18.00 i trwało około 1,5 godziny. Program szkolenia przygotowały i przedstawiły terapeutki integracji sensorycznej: mgr Ewa Kulas oraz mgr Agnieszka Niewińska – Lewicka. Podczas spotkania omówiono następujące zagadnienia:

- prawidłowości rozwoju uwagi (koncentracja – siła uwagi, czas skupienia adekwatny do wieku dziecka),

- typy zaburzeń koncentracji uwagi (typ aktywno – impulsywny, typ pasywny z zespołem „niebieskich migdałów”),

- przyczyny zaburzeń koncentracji (dystraktory – bodźce wzrokowe, słuchowe, zapachowe, przedsionkowo - proprioceptywne, dieta, alergie, motywacja, sen),

- rozwijanie zdolności koncentracji uwagi (przedstawienie propozycji różnorodnych ćwiczeń korzystnie wpływających na poprawę koncentracji).

Podczas szkolenia wykorzystano pomoce edukacyjne i terapeutyczne: kamizelka obciążeniowa, poduszka obciążeniowa, gry planszowe, książki o tematyce związanej z integracją sensoryczną i percepcją wzrokową, piłki sensoryczne, fitness, masażery.

Poniżej przedstawiamy propozycje ćwiczeń poprawiających koncentrację.

Propozycje ćwiczeń poprawiających koncentrację u dziecka

1. Pozycja Cooka. Ćwiczenie to dzieli się na dwie części.Pierwsza część: w pozycji siedzącej lub leżącej krzyżujemynogi, ramiona wyprostowane przed siebie, zewnętrzne strony dłoni skierowane do siebie, kciuki w dół. Teraz łączymy dłonie i przetaczamy je w stronę ciała. Opieramy je na mostku, język kładziemy na podniebieniu, oczy zamykamy. Oddychamy brzuchem, spokojnie i równomiernie.Druga część: stopy ustawiamy równolegle do siebie, ręce stykają się palcami, język nadal na podniebieniu, oczy zamknięte.
   Każdą pozycję utrzymujemy przez minutę, ćwiczenie to korzystnie wpływa na koncentrację, emocjonalną stabilność, zwiększenie uwagi.





2. Konkurs „Jak najdłużej” – dziecko musi skupić swój wzrok na wybranym punkcie (np. gwóźdź na ścianie), jak najdłużej potrafi (sukces dla przedszkolaka – 30sekund, dla gimnazjalisty – 3-5 minut). Zabawa nie może trwać dłużej niż 10 -15 minut.

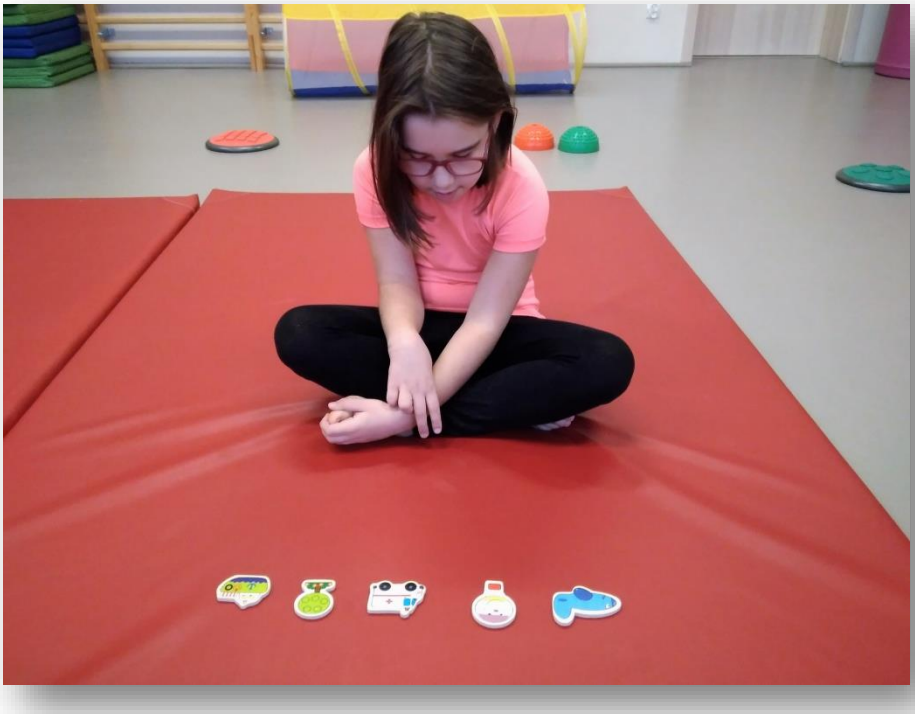
3. Zabawa w „Głuchy telefon” – dziecko musi powtarzać jak najdokładniej usłyszane zdanie. Może grać dowolna ilość osób.

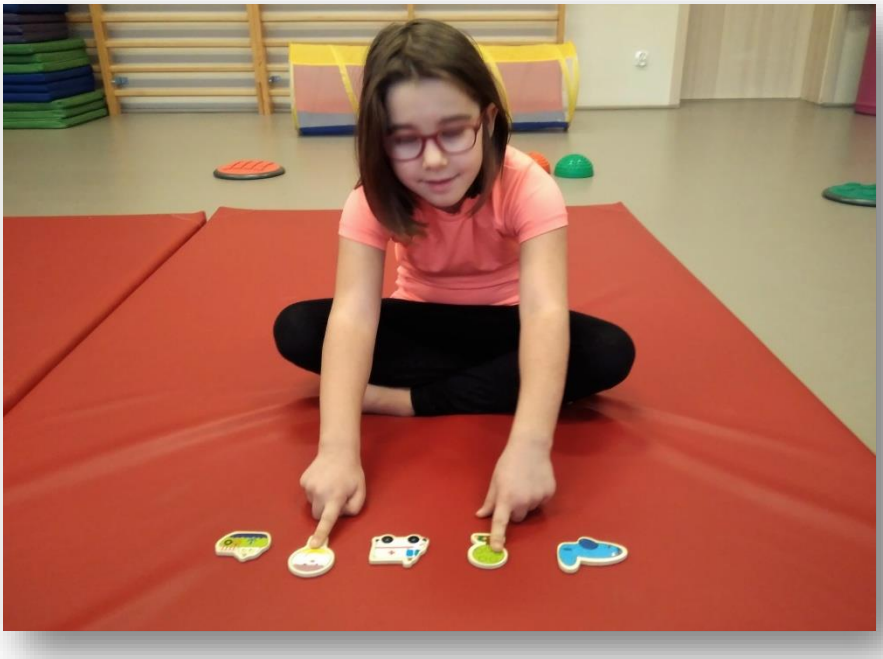
4. Zadania matematyczne: wymienianie co trzeciej liczby, lub wymienianie wszystkich liczb zawierających w sobie 3 itp.

5. Zabawy z dźwiękami: powtarzanie wyklaskanego rytmu, zamknięcie oczu i wsłuchanie się w dźwięki otoczenia, określenie i nazywanie ich.

6. Zabawa „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy …”. Jeśli grają dwie osoby dodają na przemian rzeczy, które chciałyby zabrać na wycieczkę. Zanim dodamy kolejny przedmiot, trzeba w dokładnej kolejności powtórzyć wszystkie poprzednie. Sprawdzamy ile wyrazów uda się nam dobrze zapamiętać.

7. Zabawy typu „Czego nie ma?”, „Co się zmieniło?” Układamy kilka przedmiotów przed dzieckiem, mogą to być zabawki, artykuły kuchenne, drobiazgi z piórnika lub torebki mamy itp. Pozwalamy przyjrzeć się „ekspozycji” i zapamiętać jak najwięcej. Gdy dziecko ma zamknięte oczy, zabieramy jedną rzecz, którą trzeba będzie odgadnąć. Gdy chcemy utrudnić zadanie dodajemy nowe przedmioty, zabieramy kilka rzeczy, po schowaniu rzeczy zmieniamy ułożenie pozostałych itp.





8. Lustrzane odbicie: zadanie polegające na przepisaniu lub przerysowaniu liter, cyfr, znaków w sposób symetryczny, aby stanowiły ich lustrzane odbicie. Inną propozycją jest rysowanie przez kalkę, by jak najdokładniej odtworzyć postać lub cały rysunek.

9. Zabawa polegająca na odnajdywaniu w tekście błędów, które mogą przybierać różną postać. Może to być w tekście znak typu #$, lub dodana do zdania cyfra / powtórzenie wyrazu w zdaniu (np. Wczoraj Tomek poszedł z mamą z mamą na lody).

10. Wskaż taki sam wzór : należy wyszukać wśród obrazków podanego wzoru w ramce.



11. Gry takie jak scrabble, szachy, bierki czy nawet żonglowanie sprzyjają koncentracji i pamięci. Mogą być także dobrą alternatywą do wspólnego spędzenia czasu z dzieckiem i rozwinięciem także własnej (rodzica / opiekuna) koncentracji.

12. Gra w skojarzenia. Samemu albo w parze.Najprostsza gra polega na tym, że piszemy na kartce pierwsze słowo, np. rower i chowamy notatkę. Potem dopowiadamywszystko, co się z rowerem kojarzy: jazda, koła, ciepło itd. Zabawa powinna trwać do 10 minut. Czy na końcu będziemy pamiętać słowo wyjściowe? Ta prosta gra mocno pobudza wyobraźnię, ćwiczy koncentrację, a także wprowadza w stan odprężenia.

13. Niedokończone zdania: zaczynamy mówić zdanie, np. *Kiedy zaszedłem do sklepu...* i prosimy dziecko o dokończenie zdania. Zabawa dobra na koncentrację, pamięć, ale i wyobraźnię. Zdania wypowiadamy na zmianę, w końcu wychodzi nam ciekawa historia, z której możemy mieć dużo radości.

14. Układanie puzzli, mozaiki, Klocków BIO itp.

