

PRZYKŁADOWE POZYCJE KSIĄŻKOWE DO PRACY Z DZIECKIEM (ćwiczenia koncentracji uwagi):

1. "Uważność i spokój żabki" E. Snele
2. "Uwaga. Wspomaganie koncentracji uwagi i nie tylko" B. Janiszewska
3. „Zabawa w uważność. Mindfulness i medytacja dla dzieci” S. Kaiser
4. "Uważność w edukacji. 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami". J. Wowczak

Dodatkowo:

-PUS-Y (zwłaszcza książeczka „Skoncentruj się!”)

-Memory.

-Puzzle

-Klocki lego.

-Gry planszowe - wspomagają rozwój intelektualny dziecka, uczą poprzez zabawę. Gry takie jak warcaby czy szachy uczą rozważania różnych opcji rozgrywki, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność logicznego myślenia.

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI (inspiracja m.in. materiały internetowe):

- Memory - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. Najlepiej by obrazki przedstawiały zwierzęta, pojazdy, zabawki, rzeczy bliskie dziecku.
- Rysunek na plecach - Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiaty, figury geometryczne, cyfry, litery, itp. Dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce; itp.. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.
- Głuchy telefon.
- Zabawy wprowadzające sekwencje:
 - * jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.
mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”
dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”
mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”
dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.
- Podaj kolejność - za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności.

- Lampa, nos, podłoga – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy).
- Czytanie opowiadania – dorosły czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „okno”) kłaśnięciem.
- Wystukiwanie rytmu – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami).
- Porównywanie (znajdź różnice) – należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki.
- Labirynty.
- Słuchanie odgłosów otoczenia - Dziecko zamyka oczy. Prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy?
- Pytania do ilustracji - pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy by przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.
- Inne ogólne ćwiczenia na koncentrację, takie jak: rysowanie po śladzie, połącz kropki, odwzorowywanie symboli, wycinanki, kolorowanki itp.