

Propozycje zabaw z dziećmi z zaburzeniem uwagi

Poniżej przedstawione zabawy opisane są w formie zajęć przedszkolnych, jednak po drobnych modyfikacjach zdecydowanie można je również wykorzystywać w domu.

Gdzie jesteś?

Pomoce: dwie opaski do zawiązywania oczu

Czas trwania: 15 minut

Cele: Dziecko potrafi skoncentrować uwagę i odnaleźć swojego partnera

Dzieci stoją wokół kręgu narysowanego na podłodze. Dwóch grających z zasłoniętymi oczami wchodzi do środka kręgu. Jeden z nich musi odnaleźć drugiego. Nasłuchuje uważnie, aby dowiedzieć się gdzie on jest. Tworzący krąg muszą być bardzo cicho. Gra jest skończona, gdy szukający jest pewien, że znalazł swojego partnera. Wtedy obaj zdejmują opaski, aby sprawdzić czy to prawda. Uczestnicy tworzący krąg wybierają do środka dwóch nowych grających.

Stój spokojnie i nie ruszaj się

Pomoce: rytmiczna muzyka

Czas trwania: 10 minut

Cele: dziecko potrafi skoncentrować uwagę bezpośrednio na swoich ruchach

Dzieci poruszają się po pokoju w rytm muzyki. Nie wolno im się dotykać. Kiedy muzyka ucichnie, zastygają w różnych pozycjach, na przykład na jednej nodze. W tej pozycji wytrzymują nie dłużej, niż trwa policzenie do sześciu.

Nie dotykaj mnie

Pomoce: rytmiczna muzyka

Czas trwania: 5-10 minut

Cele: dziecko potrafi skoncentrować uwagę i poruszać się według wskazówek prowadzącego.

Dzieci w rytm muzyki poruszają się po Sali według wskazówek prowadzącego, na przykład:

- Na czubkach palców,
- Na piętach,
- Z rozłożonymi ramionami,
- Z rękami na głowie,
- Na ugiętych kolanach itd.

Obowiązująca zasada – nie wolno nikogo dotykać, każdy musi skoncentrować uwagę na własnym ruchu.

Cztery punkty

Pomoce: cztery karty w różnych kolorach, taśma klejąca

Czas trwania: 10 minut

Cele: dziecko potrafi skoncentrować uwagę, szybko zareagować na słowa prowadzącego.

Dzieci siedzą w kręgu na środku sali. Na każdej ścianie prowadzący zawiesza kolorowe karty tak, aby były widoczne. Następnie opowiada historyjkę, która zawiera w treści nazwy wywieszonych czterech kolorów. Kiedy w opowieści pojawi się jakiś kolor, dzieci biegną do właściwej ściany, aby ją dotknąć. Potem wszyscy wracają do kręgu i historia opowiadana jest dalej. W opowieści wspomnieć należy również o kolorach, których nie ma na ścianach.

Zmienny nastrój

Pomoce: piłka

Czas trwania: 10 minut

Cele: dziecko potrafi skupić uwagę na ruchach prowadzącego, w sposób właściwy na nie zareagować.

Dzieci stoją naprzeciwko prowadzącego. Gdy ten rzuca piłkę w górę, wszyscy śmieją się głośno, ale są gotowi w każdej chwili przerwać i stać się nagle bardzo poważni, kiedy piłka dotknie podłogi. Jeśli prowadzący złapie piłkę w powietrzu, dzieci przestają się śmiać i uśmiechają się tym szerzej, im piłka jest dalej od podłogi. Jeśli prowadzący schowa piłkę za plecami, maluchy muszą przybrać złą minę. Kiedy prowadzący schowa twarz za piłką, dzieci udają śpiących.

Płatki śniegu

Pomoce: brak

Czas trwania: 5 minut

Cele: dziecko potrafi skoncentrować uwagę podczas zabawy.

Dzieci chodzą powoli wkoło pomieszczenia i wyobrażają sobie, że raz do roku spada na ziemię czarodziejski śnieg o dużych płatkach połyskujących niebieskim kolorem. Kiedy zauważą taki czarodziejski płatek wirujący obok nosa, mają go wciągnąć bardzo głęboko do płuc. Gdy ktoś znajdzie trzy takie płatki śniegu i wszystkie wychwyci swoim oddechem, wtedy ma się zatrzymać i pomyśleć jakieś życzenie.

Tańczące piórko

Pomoce: brak

Czas trwania: 5 minut

Cele: dziecko potrafi wyciszyć się, skoncentrować uwagę.

Dzieci stają swobodnie rozproszone po całej sali. Zamykają oczy i wyobrażają sobie, że widzą kolorowe piórko, które przed nim wiruje. Otwierają oczy. Kiedy wdychają powietrze przez nos i wydychają je zaokrąglonymi ustami, sprawiają, że piórko tańczy na wysokości ich głowy. Dzieci powoli, małymi kroczkami wędrują po Sali, a piórko cały czas jest przed ich buzią.

Czarodziejskie piórko

Pomoce: długie piórko

Czas trwania: 10-15 minut

Cele: dziecko potrafi wyciszyć się, skupić uwagę na doznaniach dotykowych.

Prowadzący trzyma w dłoni zaczarowane piórko, którym będzie dotykał dzieci w różnych miejscach. Dziecko, przy którym zatrzyma się prowadzący, zamyka oczy i czeka na dotyk czarodziejskiego piórka, kiedy to nastąpi, maluch podnosi bardzo powoli rękę i jednym palcem dotyka tego samego miejsca bardzo leciutko jak piórko. A potem może otworzyć oczy. Prowadzący tłumaczy dzieciom, że podczas dotknięcia mogą one odczuwać różne rzeczy, ciepło albo zimno, łaskotanie, może być to przyjemne albo nie.

Dla każdego dziecka prowadzący wybiera inne miejsce, które uważa za najbardziej odpowiednie, aby każdy miał inne doświadczenie. Potem pyta dzieci o odczucia.

Nie wolno pominąć przy zabawie żadnego dziecka, ponieważ każde jest ciekawe tego, jak prowadzący będzie postępował, w jakiej kolejności będzie czarował.

Staw

Pomoce: brak

Czas trwania: 10 minut

Cele: dziecko potrafi skoncentrować się, wyciszyć, wykonywać odpowiednie ruchy.

Dzieci siadają w parach na podłodze tak, aby jedno dziecko mogło malować na plecach drugiego. Teraz wyobrażają sobie, że stoją nad brzegiem przepięknego stawu i wrzucają do tego stawu mały kamyk a od miejsca, w którym on spadł rozchodzą się fale w kształcie okręgów. Dzieci rysują w tym celu małe punkciki bardzo delikatnie na plecach drugiego dziecka, a potem koła, które są coraz większe. Nagle dzieci zauważają wyskakującą i wskakującą do wody rybkę. Rysują na plecach partnera najpierw linię prostą do góry a potem w dół. Następnie dzieci zamieniają się miejscami i rysują na plecach kolegi tę samą scenkę.

Bibliografia: A Jegier "Moje dziecko w przedszkolu".

Polecana literatura:

- „ADHD” O’Regan F.J.
- „Kiedy mózg pracuje inaczej” Bragdon A.D., Gamon D.
- „Mądrze się bawię, dobrze się uczę. Przygotowanie dzieci niepełnosprawnych ruchowo do szkoły” Jegier A.
- „Procesy uwagi” Nęcka E. (w „Psychologia. Podręcznik akademicki” Strelau J.
- „Trudności z koncentracją uwagi” Weyhreter H.
- „Uwaga, samokontrola, emocje” Święcicka M.
- „Zespół nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci” Wolańczyk T., Skotnicka M., Kołakowski A., Pisula A. (w „Wychowanie w przedszkolu” nr 3, 2004)

Psycholog przedszkolny mgr Alina Kornak