**Efektywne ćwiczenia koncentracji uwagi – jak trenować skupienie?**

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na określonym zagadnieniu przez dłuższy czas – wymaga umiejętności selekcjonowania bodźców, wybierania informacji istotnych
i ignorowania tych, które w danym momencie są zakłócające i zbędne. Zdolność koncentracji warto ćwiczyć, gdyż współpracuje ona z pamięcią.

Aby zmaksymalizować swoje skupienie warto wdrożyć następujące ćwiczenia koncentracji:

1. Rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek i zagadek – Każdorazowe rozwiązywanie takich zadań wspomaga zdolność koncentracji, wymaga kojarzenia i przypominania sobie znanych informacji;
2. Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami;
3. Puzzle – to świetna rozrywka i ćwiczenie, wymagające niejednokrotnie długotrwałego skupienia uwagi na małych elementach obrazka;
4. Rozwiązywanie w myślach zadań matematycznych – na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb.

Decydując się na [ćwiczenia pamięci](https://braingym.pl/cwiczenie-pamieci-dlugotrwalej-u-najmlodszych-dzieci/) i[koncentracji](https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-dla-dzieci/), warto pamiętać o systematyczności w ich realizowaniu oraz o przerwach, które są konieczne dla skutecznej pracy mózgu. Potrzebuje on bowiem odpowiedniej ilości tlenu oraz odpoczynku, dlatego tak ważna jest umiejętność zrelaksowania się i spokojnego oddychania. W takich chwilach mózg nabiera energii na dalszą pracę, utrwala przyjęte informacje i regeneruje się.

<https://braingym.pl/cwiczenia-mozgu-i-pamieci/>

Najlepsze ćwiczenia na koncentrację u najmłodszych dzieci to takie, które są dostosowane do możliwości rozwojowych dziecka oraz sprawiają mu radość. Oto kilka przykładowych propozycji:

* klaśnij, kiedy usłyszysz… – w tym ćwiczeniu zadaniem dziecka jest klaśnięcie w dłonie na dźwięk określonego, ustalonego wcześniej słowa. Zabawa polega na tym, że rodzic czyta opowiadanie – najlepiej nowe i niesłyszane wcześniej przez malucha – a dziecko musi zareagować klaśnięciem, kiedy usłyszy dane słowo;
* puzzle – wszelkiego rodzaju układanki, dostosowane do wieku i możliwości, to doskonałe ćwiczenia na koncentrację dla dzieci. Stworzenie obrazka z kilku elementów jest wyzwaniem, jednak nawet maluchy mogą poradzić sobie z tym zadaniem – wystarczy dobrać odpowiednią trudność ilustracji oraz zaczynać od kilku elementów, stopniowo zwiększając ich ilość;
* odtwarzanie rytmu – powtarzanie konkretnego dźwięku przy użyciu dłoni lub stóp,
a także konkretnych instrumentów to zadanie, wymagające skupienia uwagi,
a równocześnie jest to atrakcyjna zabawa dla małych dzieci;
* rysowanie na plecach – w tej zabawie rodzic na plecach dziecka rysuje określony kształt, pisze literę lub cyfrę. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co rodzic narysował.

Inne ćwiczenia na koncentrację uwagi dla dzieci szkolnych to między innymi bardziej zaawansowane puzzle, zagadki i łamigłówki, rozwiązywanie krzyżówek, w tym także wykreślanek oraz popularne gry – warcaby i szachy oraz planszowe gry tematyczne.

<https://braingym.pl/cwiczenia-na-koncentracje-dla-dzieci/>