



uWażne dziecko

SCENARIUSZE

ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH I TERAPEUTYCZNYCH
WSPOMAGAJĄCYCH ROZWÓJ KONTROLI UWAGOWEJ
U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Małgorzata Wójtowicz-Szeffler, Monika Deja

uWażne dziecko – scenariusze zajęć profilaktycznych i terapeutycznych wspomagających rozwój kontroli uwagowej u dzieci w wieku przedszkolnym

Małgorzata Wójtowicz-Szefler, Monika Deja¹

oprawa graficzna: MEGAKOP Janusz Nowicki

¹Autorki są naukowczyniami, pracownicami Centrum Pomocy Psychologicznej przy Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, w którym testowały niniejszą innowację



AUTOR INNOWACJI

Małgorzata Wójtowicz-Szeffler
Monika Deja
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego
w Bydgoszczy
Centrum Pomocy Psychologicznej



INKUBATOR

Włacznik Innowacji Społecznych



LIDER PROJEKTU

Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu



Województwo Wielkopolskie



PARTNERZY PROJEKTU

Województwo Zachodniopomorskie



Stowarzyszenie na Rzecz
Spółdzielni Socjalnych

Publikacja powstała jako efekt testowania innowacji społecznej "uWAŻNE DZIECKO - zajęcia profilaktyczne i terapeutyczne wspomagające rozwój kontroli uwagi dla dzieci w wieku przedszkolnym." w ramach inkubatora „Włacznik Innowacji Społecznych” realizowanego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (POWER).
Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne.



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



SPIS TREŚCI

Część 1. PODSTAWY TEORETYCZNE	6
1.1 Wprowadzenie.....	6
1.2 Czym jest uwaga?	7
1.3 Rozwój uwagi w dzieciństwie	10
1.4 Wybrane uwarunkowania rozwoju uwagi.....	12
1.4.1 Jakość opieki rodzicielskiej.....	12
1.4.2 Jakość relacji rówieśniczych.....	15
1.4.3 Inne uwarunkowania rozwoju uwagi	16
1.5 Znaczenie uwagi dla rozwoju poznawczego i społeczno-emocjonalnego dziecka.....	17
Część 2. WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW I TERAPEUTÓW	19
2.1 Wskazówki dotyczące rozpoznania problemów w zakresie funkcjonowania uwagi u dzieci	19
2.2 Wskazówki dotyczące wspomagania procesów uwagowych u dzieci	26
2.3 Wskazówki dotyczące wykorzystania scenariuszy zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych dla dzieci przedszkolnych	31
2.3.1 Przed rozpoczęciem zajęć.....	31
2.3.2 Podczas zajęć.....	33
2.3.2 Po zajęciach terapeutycznych.....	37
Część 3. SCENARIUSZE ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNYCH I TERAPEUTYCZNYCH WSPOMAGAJĄCYCH PROCESY KONTROLI UWAGI U DZIECI PRZEDSZKOLNYCH	39
3.1 Uwagi ogólne o realizacji programu zajęć profilaktycznych i terapeutycznych	39
3.2 Scenariusze zajęć profilaktycznych rozwijających mechanizmy kontroli uwagi u dzieci 3-4 letnich	42
SPOTKANIE 1	42
SPOTKANIE 2.....	47
SPOTKANIE 3.....	52
SPOTKANIE 4.....	59
SPOTKANIE 5.....	63
3.3 Scenariusze zajęć terapeutycznych doskonalących mechanizmy kontroli uwagi u dzieci 5-6 letnich	67
SPOTKANIE 1	67
SPOTKANIE 2.....	72
SPOTKANIE 3.....	78

SPOTKANIE 4.....	85
SPOTKANIE 5.....	89
Bibliografia	96
Załączniki	98
Załącznik 1: Arkusz wywiadu dla terapeuty/rodzica/opiekuna dziecka przedszkolnego kwalifikujący do zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych.....	98
Załącznik 2: Arkusz obserwacji dziecka przedszkolnego w trakcie zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych	102



1.1 Wprowadzenie

Przyglądając się współczesnej rzeczywistości można odnieść wrażenie, że obecnie mamy do czynienia z epidemią problemów uwagowych u dzieci. W Polsce zaburzenia uwagi (ADD, z angielskiego *Attention Deficit Disorder*) lub nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD, z ang. *Attention Deficit Hiperactivity Disorder*) diagnozowane są u ok. 7-8% dzieci w wieku przedszkolnym. U chłopców wraz z zaburzeniami uwagi odnotowuje się także występowanie nadaktywności ruchowej i impulsywności, przez co częściej kierowani są do specjalistów i otrzymują pomoc. Natomiast u dziewczynek znamienne jest występowanie samych zaburzeń uwagi (ADD), co sprawia, że są one rzadziej diagnozowane w kierunku ADHD i rzadko mają szansę na wspomaganie procesów uwagowych. Z wywiadów, przeprowadzonych wśród rodziców dzieci zaproszonych do testowania niniejszej innowacji, wynikało, że często obserwowali oni u swoich dzieci problemy z uwagą. Wielu rodziców wskazywało, że ich dzieci są nieuważne i w codziennym funkcjonowaniu dezorganizują życie rodziny, gdyż robią wokół siebie bałagan – ciągle coś gubią lub zapominają, nie kończą tego, co rozpoczęły. Pełniąją przy tym wiele błędów w różnych działaniach, niewynikających z braku wiedzy, lecz z niedostrzegania istotnych szczegółów. Czasami w opisach rodziców można było usłyszeć także inne przejawy nieuwagi dziecka, jak skłonność do fantazjowania, oderwanie od rzeczywistości i tzw. „bujanie w obłokach” lub „nieprzytomne działanie”, a także męczliwość związana z wykonywaniem dłuższych zadań. Zdaniem rodziców takie dzieci łatwo rozpraszają się pod wpływem bodźców zewnętrznych, a w efekcie mają trudności w organizacji swojego zachowania (np. robienie czegoś w uporządkowanej sekwencji) i unikają zadań wymagających wysiłku umysłowego. Zachowują się tak, jakby nie słuchały tego, co się do nich mówi lub nie rozumiały poleceń, przy czym nie jest to spowodowane postawą buntowniczą czy też niższymi możliwościami intelektualnymi.

Jak wynika z badań prowadzonych na gruncie psychologii (zob. Deja, 2022), u niektórych dzieci nieuwaga (czy też brak możliwości kontroli uwagowej) może być zjawiskiem rozwojowym i ma szansę minąć wraz z dojrzewaniem układu nerwowego,

zwłaszcza wtedy, gdy dziecko otrzyma odpowiednie wsparcie środowiskowe.

W związku z tym na potrzeby niniejszej innowacji stworzone zostały scenariusze zajęć profilaktycznych dla trzy-czteroletnich dzieci.

Są jednak dzieci, u których symptomy nieuwagi nie zmniejszają się wraz z wiekiem i mogą poważnie utrudniać funkcjonowania rodzinne, szkolne i społeczne. Często u nich objawy deficytów uwagi mogą współwystępować z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, nazywanej ADHD (ang. *Attention Deficit Hiperactivity Disorder* – czyli Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). W takim przypadku, oprócz problemów uwagowych (opisanych powyżej), obserwuje się u dziecka również nadaktywność i impulsywność (Borkowska, 2005). Dzieci nadaktywne mają często silną potrzebę ruchu, biegają „jak nakręcone”, niespokojnie poruszają nogami lub rękami, kręcą się na krześle, wstają, gdy wymagane jest pozostanie na miejscu, doświadczają trudności w spokojnym zaangażowaniu się w zabawę lub inny sposób spędzania czasu wolnego. Natomiast zachowania impulsywne wiążą się z aktywnościami szybkimi i nieprzemyślanymi, podejmowanymi pod wpływem aktualnej sytuacji zewnętrznej lub wewnętrznej (myśli, potrzeby). Dzieci impulsywne mogą ponadto mieć trudności w oczekiwaniu na swoją kolej, odpowiadać na pytania, zanim jeszcze zostaną one do końca sformułowane i przeszkadzać innym osobom poprzez przerywanie im i wtrącanie się w rozmowy lub inne aktywności (zob. Kostka-Szymańska, Krasowicz-Kupis, 2022).

Dzieci, u których powyższe objawy występują w pierwszych pięciu-sześciu latach życia wymagają szczególnego wsparcia w rozwoju. Z tego powodu, w ramach niniejszej innowacji, opracowane zostały dla tych dzieci scenariusze zajęć terapeutycznych.

Przed przedstawieniem wyżej wskazanych scenariuszy dla dzieci w wieku przedszkolnym (od 3 do 6 roku życia), warto zapoznać się z podstawami wiedzy o tym, czym jest uwaga i jak rozwija się w ciągu życia oraz jakie czynniki wpływają na pozytywny rozwój procesów uwagowych.

1.2 Czym jest uwaga?

Uwaga to proces, którego zadaniem jest redukcja nadmiaru stymulacji (bodźców docierających zarówno z zewnątrz, jak i z wnętrza naszego organizmu) w celu

zapobiegania negatywnym skutkom przeciążenia umysłu przez nadmiar bodźców (zob. Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2006). Uwaga decyduje o tym, które z otaczających człowieka informacji zostaną przetworzone przez umysł. Można zatem powiedzieć, że nadrzędną funkcją uwagi jest selekcja docierających do człowieka informacji. Uwagę można porównać do światła reflektora, który oświetla tylko wybrany w danym momencie najważniejszy wycinek otaczającej rzeczywistości. Warto wiedzieć, że ten reflektor – czyli nasza uwaga, może działać mimowolnie, co oznacza, że może być przywoływana przez fizyczne cechy bodźca – na przykład jego intensywność, wyrazistość, nagłość pojawienia się oraz nowość, a także kontrast z innymi bodźcami lub niezgodność z kontekstem (Maruszewski, 1996). Ponadto, osoba sama może decydować o tym, na co przekieruje swoją uwagę i jak długo ją utrzyma na wybranym przez siebie obiekcie – mimo występowania dystrakcji (innych bodźców zakłócających) czy utrzymującej się tendencji do zachowań rutynowych, automatycznych, co nazywane jest uwagą dowolną. Ponadto, powyższe działanie uwagi odnosi się do każdej modalności zmysłowej (wzroku, słuchu, dotyku, smaku itp.), ale także do czynności motorycznych (robienia czegoś) czy kontroli własnych procesów poznawczych jednostki (np. wspomnień, myśli).

Tak rozumiana uwaga jest podstawą wszystkich innych czynności poznawczych (percepcji – wzrokowej, słuchowej, dotykowej, węchowej, a także pamięci, inteligencji itp.). Od jej funkcjonowania zależy to, jaki rodzaj treści, jaka ilość informacji i na jak długo będzie znajdowała się w danej chwili w umyśle człowieka.

W literaturze wyróżnia się pięć głównych form selekcji informacji, za które odpowiada uwaga (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2006). Są to:

- 1) koncentracja (selekcja źródła bodźca) – skupienie się na jednym fragmencie rzeczywistości (np. czytanie książki, wykonywanie zadania matematycznego), a ignorowanie innego lub innych (tak zwanych dystraktorów, w postaci np. gwaru ulicy, włączonego telewizora, itp.);
- 2) przeszukiwanie pola percepcyjnego – analiza danego fragmentu rzeczywistości w celu znalezienia elementów o określonych właściwościach (np. oglądanie obrazka w książce i wyszukiwanie na nim wszystkich zwierząt);

- 3) czujność – dłuższe monitorowanie otoczenia w celu znalezienia i zareagowania na bodziec, o którym nie wiadomo, kiedy się pojawi, przy jednoczesnym ignorowaniu innych bodźców (np. słuchanie bajki i reagowanie na określone słowo, które się w niej pojawi);
- 4) podzielność – jednoczesne wykonywanie kilku czynności;
- 5) przerzutność – przełączanie uwagi między kilkoma zadaniami, czyli umiejętność szybkiego zakończenia jednego typu zadania i zajęcie się wykonywaniem innego, podobnego.

Wśród innych funkcji uwagi, powiązanych z wymienionymi powyżej, wymienia się również (Deja, 2022):

- orientowanie się w kierunku źródła stymulacji (tj. w kierunku bodźców, które nas interesują),
- bycie odpornym na wszystko to, co dekoncentruje i nie pozwala się skupić, czyli na tak zwane dystraktory,
- umiejętność wykrywania różnorodnych błędów (np. w codziennych czynnościach, w mowie, itp.),
- umiejętność hamowania reakcji (zapanowanie nad reakcjami automatycznymi, często nawykowymi lub narzucającymi się i podjęcie w tym miejscu innych reakcji, albo całkowite zatrzymanie reakcji),
- umiejętność rozwiązywania konfliktów poznawczych (reagowania w sposób odwrotny do narzucającego się – zdolność ta często jest wymieniana jako forma hamowania reakcji),
- planowanie działania,
- wykonywanie wszelkich czynności ruchowych (ich planowanie, realizacja, naśladowanie sekwencji ruchów czy działań, ich organizacja w czasie),
- odraczanie gratyfikacji (umiejętność rezygnacji z małej przyjemności teraz, na rzecz większej za jakiś czas).

Taka wielość zadań i funkcji, jakie pełni uwaga, sugeruje, że jest to złożony mechanizm poznawczy. Najnowsze badania potwierdzają, że w zależności



od rodzaju wykonywanego przez daną osobę zadania, angażuje ona inne obszary mózgu i sieci neuronalne.

1.3 Rozwój uwagi w dzieciństwie

Funkcjonowanie uwagi zmienia się diametralnie od okresu niemowlęctwa do dorosłości. Najogólniej zmianę tę można opisać jako stopniowe przechodzenie od tzw. uwagi mimowolnej, która zależy od zewnętrznych bodźców, do tzw. uwagi dowolnej, a więc takiej, która kierowana jest przez dziecko lub dorosłego i opiera się na tym, jakie cele i zamiary ma osoba, która tą uwagą kieruje (Deja, 2022, s. 40). Istotą rozwoju uwagi jest więc coraz większa umiejętność jej kontroli, co związane jest głównie z naturalnym rozwojem układu nerwowego, ale też ze stymulacją środowiskową.

Tuż po urodzeniu, małe dzieci spędzają większość czasu śpiąc, a wraz ze wzrostem długości czasu czuwania doskonalą swoją czujność uwagi (np. rozglądanie się, nasłuchiwanie) i zdolność orientowania się na źródło bodźca (np. odwrócenie głowy w kierunku hałasu, wyciągnięcie ręki do zabawki). Kiedy słyszą łagodne dźwięki albo widzą interesujące je obrazy, szeroko otwierają oczy, przerywają angażującą je czynność, np. ssanie. Skupiają uwagę na tzw. mowie skierowanej do dziecka, a więc zdaniach wypowiedzianych wolno, z różnorodną intonacją i wyrazami dźwiękonaśladowczymi, o ograniczonej liczbie słownictwa, ale za to poprawnych gramatycznie i często powtarzanych (Białecka-Pikul, 2011). Gdy jednak stymulacja jest zbyt intensywna, są niespokojne, zamykają oczy, zaciskają pięści, płaczą. Miarą jakości mechanizmu uwagi u dzieci jest też czas patrzenia na obiekty. Badania pokazują, że małe dzieci dłużej patrzą na bodźce nowe i kontrastowe (ale niezbyt skomplikowane), zaskakujące, a także na uporządkowane wzory oraz twarze ludzkie (Vasta, Haith, Miller, 1995). Ich uwagę przyciągają rysunki symetryczne (w porównaniu do niesymetrycznych), motywy owalne i zaokrąglone (w porównaniu do kątów ostrych), obrazy trójwymiarowe (w opozycji do płaskich) i będące w ruchu (a nie statyczne) (Białecka-Pikul, 2011). Do około 4. miesiąca życia u dzieci obserwuje się zjawisko tzw. „lepkiej fiksacji”. Oznacza to, że dzieci mają trudność w oderwaniu uwagi od bodźca nawet wtedy, gdy jest on dla nich nieciekawym lub nieprzyjemnym (Rothbart i in., 2011).

Już około 7. miesiąca życia dzieci uczą się wykrywać błędy – dłużej patrzą na obiekty zaskakujące, niezgodne z tymi, które poznały wcześniej.

Okolo 1. roku życia pojawiają się pierwsze przejawy zdolności przełączania uwagi. Znacznie wydłuża się też czas skupienia uwagi dziecka i utrzymania jej w stanie wzbudzenia. Dziecko wykonuje polecenia osoby dorosłej, ale tylko wtedy, gdy jest ona w pobliżu (Białecka-Pikul, 2011).

Okolo 15. miesiąca życia pojawia się zjawisko tzw. wspólnej uwagi, czyli sytuacja, kiedy dwie osoby patrzą na ten sam obiekt (np. dziecko i mama patrzą na tę samą zabawkę).

Okolo 2. roku życia dzieci potrafią powstrzymać się przed rozpoczęciem atrakcyjnej dla nich aktywności, np. nie sięgną po zabawkę, gdy nie pozwala na to osoba dorosła. Takie zachowanie ma miejsce nawet wtedy, gdy osoba dorosła nie jest obecna (np. wyjdzie z pokoju). Jest to miara umiejętności hamowania reakcji i rozwijającej się kontroli zachowania.

Okolo 3. roku życia dzieci uczą się rozwiązywać konflikty przestrzenne. Badania nad tym procesem polegają głównie na wykonaniu reakcji motorycznej (np. naciśnięcie guzika) po stronie przeciwnej, niż wskazuje na to bodziec (np. zadaniem dziecka jest naciśnięcie prawego guzika na joysticku, gdy obrazek pojawia się po lewej stronie ekranu i odwrotnie).

Między 3. a 4. rokiem życia u dzieci wzrasta umiejętność hamowania automatycznych, narzucających się reakcji, a tym samym maleje liczba działań spontanicznych. Dzieci potrafią przerwać wykonywaną czynność na umówiony sygnał. Wzrasta u nich też zdolność do wykonania tzw. testów interferencji (nakładanie się reakcji), które polegają na reagowaniu „na odwrót” (np. gdy dorosły siada, dziecko wstaje i odwrotnie).

Do mniej więcej 4. roku życia, w sytuacji rozwiązywania różnorodnych zadań, przedszkolaki odpowiadają szybko, bez zastanowienia się, najczęściej popełniając wiele błędów. Trudno jest im również czekać na swoją kolej czy zahamować impulsywne udzielenie odpowiedzi (np. czekając, aż nauczyciel poprosi je o wypowiedź).

Starsze dzieci uczą się wstrzymać spontaniczne zachowania na rzecz analizy zadania, zastanowienia się nad reakcją, co wydłuża czas ich odpowiedzi. Między

4. a 6. rokiem życia dzieci zaczynają planować swoje działania, co także jest oznaką wzrastającej kontroli uwagi, a tym samym podejmowanych aktywności (Kielar-Turska, 2011).

W wieku przedszkolnym dzieci uczą się również kontroli zachowania pod postacią odraczania gratyfikacji, czyli rezygnowania z natychmiastowych przyjemności (np. zjedzenia jednego ciasteczka teraz) na rzecz większych, na które trzeba poczekać (zjedzenie dwóch ciastek, ale za pół godziny). Przedszkolaki uczą się również czekać z realizacją swoich pragnień (młodsze dzieci muszą mieć wszystko „na już”, a jeśli tego nie otrzymają, same podejmują działania, by to osiągnąć, często w sposób ryzykowny czy niezgodny z normami społecznymi lub regułami, obowiązującymi w domu czy przedszkolu).

Następnie, wraz z wiekiem, dzieci doskonalą wszystkie te umiejętności, a miarą rozwoju mechanizmu uwagi jest mniejsza liczba popełnianych błędów w zadaniach testowych oraz szybszy czas wykonywania zadań. Kontrola uwagowa przejawia się także w niezależności postępowania dziecka od nadzoru osób od niego starszych (np. rodziców, nauczycieli).

1.4 Wybrane uwarunkowania rozwoju uwagi

Dla rozwoju uwagi u dzieci ogromne znaczenie mają zarówno czynniki genetyczne, neuronalne, jak i środowiskowe (Swingler i in., 2015). Na czynniki genetyczne i neuronalne nie mamy wpływu, zatem poniżej przybliżone zostaną czynniki środowiskowe, wśród których najczęściej w literaturze wymienia się:

- jakość opieki rodzicielskiej,
- jakość relacji rówieśniczych,
- wpływ ćwiczeń fizycznych i sportu,
- treningi uwagi, np. w aktywnościach zabawowych czy też w postaci gier komputerowych.

1.4.1 Jakość opieki rodzicielskiej

Badacze podkreślają, że dla rozwijającej się kontroli zachowania u dziecka, szczególne znaczenia ma wykształcenie takiej relacji między rodzicem a dzieckiem,

która oparta jest na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa ze strony dziecka, a także wrażliwym reagowaniu na potrzeby dziecka (zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia) ze strony opiekuna (Wojciechowska, 2015). Ten sposób relacji dziecko – rodzic nazywany jest bezpiecznym przywiązaniem, który w odróżnieniu od pozabezpiecznych (lękowo-unikające lub też lękowo-ambiwaletne) stylów przywiązania, stanowi istotne wsparcie dla rozwoju procesów uwagi u dzieci. Dzieci, które czują się bezpiecznie w relacji z opiekunem (rodzicem lub inną osobą dorosłą), stają się chętne do eksplorowania otoczenia, a tym samym chętne do współpracy i reagowania na polecenia dorosłego. Wpływ rodziców lub opiekunów (nauczycieli, terapeutów) na rozwój uwagi sprowadza się na przykład do kierowania uwagą dziecka, zarówno w sytuacjach dla niego nieprzyjemnych, jak i pozytywnych. W sytuacjach, które są dla dziecka trudne (np. maluch widzi coś, czego się boi albo przeżywa trudne emocje w sytuacji rozstania z rodzicem), dorośli najczęściej odwracają jego uwagę, poprzez na przykład pieszczotliwe mówienie, pokazanie ulubionej zabawki, opowiadanie o czymś przyjemnym, co za chwilę się wydarzy. Dzięki temu maluch uczy się, że przekierowanie uwagi na inne elementy rzeczywistości może zmienić jego stan emocjonalny. Kojarzy również konkretną osobę dorosłą (rodzica, nauczyciela w przedszkolu) ze zmianami stanu pobudzenia z negatywnego na pozytywny, a więc z poczuciem bezpieczeństwa, złagodzeniem stresu. Dzieci, które „wielokrotnie doświadczają takiego pozytywnego wpływu interakcji z rodzicem, powtarzają i doskonalą podobne działania w innych sytuacjach, tworząc fundament do rozwoju mechanizmu kontroli uwagi” (za: Deja, 2022, s. 50). Badania pokazały także, że taka nauka przekierowania uwagi stymuluje rozwój tych obszarów w mózgu, które odpowiadają właśnie za funkcję kontroli zachowania (Swingler i in., 2015).

Podobnie obecność opiekuna w sytuacjach pozytywnych, przyjemnych, sprzyja rozwojowi uwagi. Badania neuropsychologiczne, polegające na wykonaniu neuroobrazowania mózgu, pokazały, że dzieci, które najpierw doświadczyły zjawiska dzielenia wspólnej uwagi z osobą dorosłą (patrzenie z dorosłym w tym samym kierunku lub na ten sam przedmiot), podczas wykonywania kolejnych zadań uwagowych wykazywały większą aktywność mózgu w obszarach, odpowiedzialnych za funkcjonowanie uwagi. Oznacza to, że ich uwaga funkcjonowała efektywniej (Striano, Reid, Hoehl, 2006). Wyniki te dowiodły, że wszelkie wspólne aktywności

wykonywane razem z dzieckiem (wspólne czytanie książki, zabawy, wspólne rysowanie itp.) wpływają na rozwój sieci uwagowych w mózgu.

Inne badania wykazały, że na poziom rozwoju kontroli uwagowej wpływ ma rodzaj i jakość komunikacji rodziców z dzieckiem. Udowodniono związek pomiędzy werbalnym (czyli słownym) wsparciem ze strony matek podczas wykonywania codziennych aktywności z dzieckiem i wspólnej zabawy a zdolnością przełączania uwagi i hamowania reakcji u ich dzieci (Landry i in., 2002). Za werbalne wsparcie uznaje się np. motywowanie dziecka, udzielanie mu wskazówek, co ma zrobić, kierowanie jego uwagą, systematyzowanie jego działań, opisywanie mu otaczającej rzeczywistości i pytanie o nią. Oznacza to, że wszelkie reakcje rodzica na działania dziecka w postaci słów takich jak np. „Popatrz, a co tu się znajduje?”, „Zobacz, jakie to drzewo ma kolorowe liście”, „Brawo, wspaniale umieściłeś ten klocek”, „Widzę, że próbujesz zbudować wieżę”, „Jak myślisz, co powinniśmy zrobić najpierw?”, „W jakiej kolejności to zrobisz?” itp. pozytywnie wpływają na rozwój kontroli uwagowej. Pytania te służą przede wszystkim temu, by dziecko spojrzało na świat z wielu różnych perspektyw (przełączanie uwagi), zastanowiło się nad wykonywanymi przez siebie aktywnościami, przemyślało je, zaplanowało (hamowanie reakcji, planowanie).

Zaobserwowano również relację pomiędzy elaboratywnym, czyli opisującym stylem komunikacji rodziców z kilkulatkami, a umiejętnością przełączania uwagi. Styl ten polega głównie na opisywaniu rzeczywistości, zwracaniu uwagi na otaczające przedmioty, zjawiska i ich cechy lub genezę, zadawaniu pytań, zachęcaniu malucha do wypowiedzania się. Na poziom kontroli uwagowej i kontroli zachowania wpływają również informacje zwrotne udzielane dziecku po jakimś wydarzeniu czy zachowaniu, chwalenie dziecka, wymaganie dojralszego zachowania, motywowanie do dokonywania wyboru lub zgoda na realizację prośby dziecka (Wojciechowska, 2015).

Ponadto, wiek przedszkolny jest wiekiem pytań. Osoba dorosła powinna być na tyle dostępna, by zaspokajać ciekawość dziecka, poszerzać jego wiedzę o świecie, kierować jego zachowaniem, a tym samym wpływać na rozwój kontroli zachowania.

Z poziomem kontroli uwagowej u dziecka wiążą się również preferowane przez rodziców postawy rodzicielskie. Postawa, w której przeważają: stawianie wymagań, ciągły nadzór nad poczynaniami dziecka, nakazy i zakazy,

brak pozwolenia na samodzielność kilkulatek, ciągłe ostrzeganie – nie sprzyjają rozwojowi uwagi. Powodują one zahamowanie aktywności dziecka, brak przejawiania przez nie inicjatywy, nadmierną zależność od wpływu rodziców, poczucie lęku i zagrożenia. Z kolei postawa dawania dziecku nadmiernej swobody, w której występuje niedostatek wymagań wobec dziecka, brak wytyczania granic, pozwalanie „na wszystko” i natychmiastowa realizacja każdej prośby dziecka, powoduje, że nie ma ono okazji ćwiczyć kontroli zachowania, odporności na pokusę, czekania na swoją kolej. Nie mierzy się również z konsekwencjami swoich działań. Taka postawa również nie sprzyja nauce kontroli uwagowej. Najbardziej adekwatną postawą jest taka, która „przejawia się w dostępności opiekuna dla dziecka, w jego wrażliwości na sygnały świadczące o zbyt niskim lub zbyt wysokim napięciu prowokującym dezorganizację zachowania, w adekwatnym zaspokajaniu rozwojowych potrzeb małego człowieka, jak również w promowaniu zachowań samouspokajających przez regulowanie napięcia dziecka czułym kontaktem, okazywaniem akceptacji dla jego emocji” (za: Wojciechowska, 2015, s. 159).

Znaczące jest także zachowanie rodziców w sytuacji doświadczania przez dziecko porażki. Osoba dorosła, która omawia z dzieckiem to, co się stało (np. zadając pytania „Co się stało?”, „Co ci nie wyszło?”, „Co chciałeś osiągnąć?”, „Co po kolei zrobiłeś?”, „O czym zapomniałeś?” itp.), pomaga mu w przyszłości bardziej świadomie planować swoje działania, hamować czynności, które zakłócają dojście do rozwiązania, ćwiczy z nim przełączanie uwagi (dostrzeganie różnych aspektów sytuacji) i detekcję błędnych rozwiązań. Kilukrotne przećwiczenie takiej analizy pozwoli dziecku samodzielnie w przyszłości kontrolować swoje zachowanie i skupiać się na najważniejszych aspektach osiągania celu (Wojciechowska, 2015).

1.4.2 Jakość relacji rówieśniczych

W literaturze można znaleźć badania, które pokazują, że relacje rówieśnicze także wiążą się z poziomem kontroli uwagowej u dzieci. U maluchów, które są nadpobudliwe i mają trudności w relacjach rówieśniczych, gdyż przejawiają zachowania agresywne, występuje jednocześnie niższy poziom umiejętności hamowania reakcji w testach badających kontrolę uwagi. Z kolei, im wyższe zdolności hamowania posiadają dzieci, tym jednocześnie wyższą pozycję socjometryczną zajmują w swojej grupie rówieśniczej oraz są bardziej akceptowane

przez jej członków. Relacje rówieśnicze są więc niezbędne do rozwoju uwagi. Podczas kontaktów z innymi dziećmi maluchy trenują hamowanie reakcji w postaci np. czekania na swoją kolej, nieprzerywania innym wypowiedzi, niezabierania cudzych zabawek, dochowania tajemnicy, powstrzymywania zachowań agresywnych czy innych impulsywnych działań, powstrzymania się od mówienia nieprzyjemnych komentarzy itd. Elastyczność poznawcza rozwija się dzięki np. nauce przyjmowania cudzego punktu widzenia, brania pod uwagę opinii innych, zabawie tematycznej i zabawie „w role”, częstej zmianie tematów zabaw w ciągu dnia (Zajac-Lamparska, Deja, 2020). Ponadto, odrzucenie przez rówieśników skłania niektóre dzieci do zmiany swojego zachowania tak, by znowu były przez nich akceptowane. Zmiana ta wiąże się najczęściej właśnie z nauką kontroli i powstrzymywania negatywnych reakcji.

1.4.3 Inne uwarunkowania rozwoju uwagi

Badacze, zajmujący się rozwojem uwagi u dzieci, podkreślają znaczenie uprawiania sportu i jogi dla poprawy funkcjonowania uwagi. Słowo joga oznacza jedność ciała i duszy, co oznacza, że osoby praktykujące jogę dążą do zachowania siły fizycznej oraz spokoju duchowego (wyciszenia, skupienia uwagi na otaczającej je rzeczywistości). Dzięki zabawie z różnymi pozycjami jogi (np. orła, lwa, psa czy kota), pozbawionej rywalizacji (uczącej szacunku dla siebie i innych) i skoncentrowanej na prawidłowym oddychaniu, dzieci uspokajają myśli, aby skupić się na określonym zadaniu. Na przykład, gdy podczas ćwiczeń jogi prosi się dziecko, aby stało się silne jak lew, albo poczuło w sobie moc orła, to koncentruje się ono przede wszystkim na tym, aby stać się tym zwierzęciem i poczuć jego siłę (Pajalunga, 2018). Podobnie sport (na przykład sztuki walki) – uczy samokontroli, skupienia i czujności, poprawia także zdolność planowania oraz hamowania niepożądanych reakcji (w trakcie wykonywania samych ćwiczeń, ale także wymaga określonego stylu życia, który wiąże się z samodyscypliną).

Na rynku dostępne są również treningi uwagi np. w postaci ćwiczeń z wykorzystaniem neurofeedbacku. Są one uznawane również za skuteczną metodę poprawy kontroli uwagowej, głównie u dzieci z ADHD. Za pomocą tych treningów można zmieniać w sposób celowy fizjologiczne wzorce elektro-chemicznych czynności mózgu. Oznacza to, że za pomocą specjalnych elektrod przyklejanych

w odpowiednich punktach na głowie lub na uszach, możliwa jest modyfikacja zaburzonych rytmów mózgowych, ich normalizacja lub optymalizacja oraz wytworzenie nowego, pożądanego wzorca reagowania. W praktyce osoba poddana treningowi musi w odpowiednich sytuacjach, które prezentowane są na ekranie monitora (np. plansza samochodu jadącego po torze) za pomocą swoich myśli i odpowiednich parametrów fizjologicznych (np. zwolnionego i wyrównanego oddechu), tak poprowadzić samochód, aby poruszał się on szybko po odpowiednim torze. Jeśli dziecko rozprasza się, samochód skręca lub zatrzymuje się. Podczas takich treningów dziecko uczy się optymalizować swoje działania i hamować stany nadmiernego pobudzenia, prowadzące do zaburzeń funkcji poznawczych i kontroli uwagi.

1.5 Znaczenie uwagi dla rozwoju poznawczego i społeczno-emocjonalnego dziecka

Mechanizm kontroli uwagi, a także funkcje, jakie pełni uwaga, są podstawą rozwoju **samoregulacji** u dziecka. Samoregulacja definiowana jest jako proces regulowania zarówno emocji (ich intensywności, ekspresji itp.), jak i zachowania. Samoregulację ocenia się przez pryzmat trzech głównych umiejętności (Wojciechowska, 2015):

1. kontrola hamowania zachowań impulsywnych – jest to np. umiejętność zahamowania zachowań agresywnych w sytuacji doświadczania negatywnych emocji, umiejętność czekania na swoją kolej;
2. kontrola zachowania w sytuacji doświadczania pokusy – jest to np. wspomniana już umiejętność odraczania gratyfikacji;
3. poziom zaangażowania w wykonywanie różnych czynności dnia codziennego – jest to np. skupienie się na zadaniu, odporność na dystraktory, utrzymanie w pamięci polecenia, powrót do wykonania zadania po przerwie, niezależność od kontroli ze strony osoby dorosłej.

Wiele przeprowadzonych badań wykazało, że dzieci, których kontrola uwagowa jest lepiej rozwinięta, a tym samym posiadają one umiejętność samoregulacji, charakteryzują się osiągnięciem wyższych wskaźników w zakresie rozwoju poznawczego i emocjonalno-społecznego.

Nauka. „Dzieci, których uwaga jest lepiej rozwinięta, przyswajają nową wiedzę w sposób refleksyjny, przemyślany, nakierowany na cel, a także aktywnie poszukują potrzebnych informacji (...) oraz stosują więcej, bardziej różnorodnych strategii uczenia się (...). Podczas nauki są również bardziej odporne na dystraktory” (za: Deja, 2022, s. 74). Dzięki temu rozwijają tzw. świadome uczenie się, a więc potrafią kontrolować swój proces uczenia się (np. dobierać najbardziej efektywne techniki przyswajania wiedzy, wybierać optymalną porę nauki i miejsce, wraz z jego aranżacją, planować poszczególne kroki przyswajania materiału, itp.). Dzieci potrafią również utrzymać koncentrację na zadaniu, nawet, jeśli pojawiają się czynniki zakłócające (wspomniane już dystraktory, ale też inne, bardziej ciekawe aktywności) (Wojciechowska, 2015). Co za tym idzie, kontrola uwagowa wiąże się z poziomem gotowości szkolnej oraz późniejszymi osiągnięciami szkolnymi. Wpływa też na wytworzenie tzw. motywacji wewnętrznej do działania.

Trudności emocjonalne. Badania wykazały zależność pomiędzy niską kontrolą uwagową a wyższym poziomem lęku, skłonnością do depresji oraz innych zaburzeń nastroju (Swingler i in., 2015; Deja, 2022). Z kolei wysoki poziom kontroli uwagowej powoduje, że osoba rozpoznaje i akceptuje swoje emocje, potrafi wyrażać je w sposób społecznie aprobowany.

Relacje interpersonalne. Uwaga warunkuje jakość relacji interpersonalnych, zarówno tych rówieśniczych, jak i z osobami dorosłymi. Jak już wspomniano, wyższy poziom kontroli uwagowej przekłada się na wyższą akceptację wśród rówieśników. Kontrola uwagowa wiąże się z tym czy dziecko rozumie reguły współżycia społecznego oraz czy ich przestrzega. Niski poziom kontroli uwagowej skutkuje tym, że dziecko reaguje impulsywnie, nieadekwatnie do sytuacji, ma trudności z kontrolą emocji (np. reaguje agresywnie; mówi, co myśli – bez zastanowienia, jest głośne, krzyczy, przejawia zachowania buntownicze). Częściej też podejmuje zachowania ryzykowne (Deja, 2022). Przez wiele osób będzie zatem uznawane za dziecko niegrzeczne, niewychowane, krnąbrne, z którym nie chce się podejmować interakcji. Takie niewłaściwe zachowania dziecka będą zwrotnie wywoływały (najczęściej) negatywne reakcje rówieśników, rodziców czy nauczycieli (np. w postaci krzyków, zakazów, karanie, nieokazywania pozytywnych emocji, mniejszej wrażliwości na potrzeby kilkulatka, itp.) – co może stać się podstawą rozwoju zaburzeń zachowania u dziecka (Wojciechowska, 2015).

Rodzice lub opiekunowie (terapeuci, nauczyciele, wychowawcy), towarzysząc dziecku w różnych sytuacjach życiowych, mają niezwykłą możliwość zaobserwowania różnorodnych zachowań dziecka uznawanych za przejawy nieuwagi, a także odkrycia jakie okoliczności sprzyjają ujawnieniu się tych objawów lub jakie sytuacje zapobiegają powstawaniu trudności uwagowych. W związku z tym, poniżej zamieszczone zostały użyteczne wskazówki, pozwalające na rozpoznanie problemów w zakresie funkcjonowania uwagi u dzieci, pochodzące z analizy danych, dostępnych w literaturze psychologicznej (Święcicka, 2005; Skibska, 2013), a także obserwacji pochodzących z testowania niniejszej innowacji lub informacji pochodzących z wywiadu od rodziców (tabela 1). Ponadto, aby pomóc rodzicom lub opiekunom dziecka poradzić sobie z tymi problemami, w drugiej części tego rozdziału zamieszczono wskazówki dotyczące wspomagania procesów uwagowych u dzieci przedszkolnych. Na końcu tego rozdziału czytelnik znajdzie również podpowiedzi przydatne podczas realizacji scenariuszy zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych dla dzieci przedszkolnych.

2.1 Wskazówki dotyczące rozpoznania problemów w zakresie funkcjonowania uwagi u dzieci

„Dziecko z zaburzeniami uwagi często jest określane jako Dyzio marzyciel, śniące na jawie, bujające w obłokach” (cytat za Skibska, 2013, s.150).

Najczęstsze problemy w zakresie funkcjonowania uwagi u dzieci przedszkolnych można opisać jako:

- **wyłączanie z rzeczywistości, jakby dziecko traciło kontakt z otoczeniem**
– wyłączenie z kontaktu może przyjmować różne formy, na przykład dziecko sprawia wrażenie, jakby nie słyszało, co się do niego mówi, jakby było w swoim świecie i nie wiedziało, co się dzieje wokół niego tj. *siedzi i patrzy w jeden punkt lub uśmiecha się nie reagując na nic, wygląda jakby na chwilę zastygło w bezruchu, nie reaguje na polecenia, bo jest w swoim świecie, w którym rozmawia z różnymi przedmiotami (np. komentuje jazdę*

samochodów, mówi do ludzików z plasteliny). Innym rodzajem wyłączenia z rzeczywistości może być opisywane przez rodziców zagubienie dziecka, np. *nie wie, gdzie jest lub w jakim kierunku ma iść do wyjścia, lub nie wie co ma zrobić czy się ma się ubrać, czy rozebrać, stale wkłada lub zdejmuje części garderoby;*

- **łatwe rozpraszanie się pod wpływem bodźców** – ujawniające się podczas wykonywania różnych, czasem nawet prostych zadań (takich jak jedzenie czy też wypełnianie codziennych obowiązków), najczęściej dzieci zachowują się tak, jakby nie słuchały lub nie rozumiały tego, co się do nich mówi, przy czym nie jest to spowodowane niższymi możliwościami intelektualnymi dziecka. Obraz tych trudności jest zróżnicowany i zależy od czynników rozpraszających (tzw. dystraktorów). Na przykład niekorzystny wpływ na działania dziecka mają dystraktory zewnętrzne (*dźwięki w otoczeniu, obrazy pochodzące z TV, obecność innych ludzi*), a szczególnie te, które mają znaczenie dla dziecka, np. *ciekawa muzyka lub program telewizyjny w tle, jakaś osoba, którą dziecko lubi lub jest nią zainteresowane*. Drugą grupę rozpraszaczy stanowią dystraktory wewnętrzne, czyli własne myśli lub emocje dziecka, które powodują, że dziecko skupia się przede wszystkim na nich, a nie na tym, co ma zrobić. Z relacji rodziców wynika, że *dziecko wygląda tak, jakby myślało o czymś innym niż robi lub jakby przeżywało emocje, które przeszkadzają mu w wykonywaniu jakiejś czynności;*
- **trudności w planowaniu czynności** – mają najczęściej związek z rozpraszaniem się dziecka przed lub w trakcie wykonywania czynności życia codziennego, zwłaszcza takich, które wymagają robienia czegoś w uporządkowanej sekwencji, *na przykład podczas ubierania się, mycia lub jedzenia dziecko długo zastanawia się zanim coś zrobi, lub po zrobieniu niewielkiej części zadania, przerywa je z niewiadomego powodu i zaczyna robić coś innego;*
- **przeszkadzanie innym w rozmowie lub w wykonywanych czynnościach** – włączanie się do rozmowy bez pozwolenia, oczekiwanie, że natychmiast zostanie wysłuchane, dopowiadanie, komentowanie, zagadywanie innych (*najczęściej na tematy poboczne, niezwiązane z aktualnie wykonywaną czynnością*) lub utrudnianie innym wykonanie różnych czynności;

- **brak umiejętności skupienia się na jednej rzeczy** – na przykład patrzenia przez dłuższy czas na otaczającą rzeczywistość, zwracania uwagi na istotne cechy przedmiotów lub zjawisk dziejących się wokół dziecka, co skutkuje trudnościami w zajęciu się sobą lub znalezieniu sobie spokojnej zabawy – najczęściej rodzice charakteryzowali zachowania dziecka jako *chaotyczne, bez celu, zabawy podejmowane są na bardzo krótką chwilę, lub dziecko stale w zabawach wymyśla jakieś głupoty (wykorzystuje przedmioty niezgodnie z ich przeznaczeniem, np. rzuca jedzeniem, testuje wytrzymałość lub rozciągliwość lalek, aut, klocków itp.), a podsuwane przez dorosłego pomysły na określoną zabawę są odrzucane*;
- **krótki czas skupienia się, potrzeba ciągłych zmian aktywności** – co w opinii rodziców oznacza to, że *dziecko nie znosi monotonii, szybko się nudzi, nie jest w stanie usiedzieć dłużej nad jedną zabawką, itp.*; niektóre dzieci są w stanie skupić się na dłużej jedynie podczas zabaw sprawiających im szczególną przyjemność (np. *rysowanie lub lepienie z plasteliny*) lub podczas aktywności, którymi są szczególnie zainteresowane (np. *oglądanie TV lub granie w gry komputerowe*);
- **popelnianie przez dzieci wielu błędów wynikających z nieuwagi**, a nie braku wiedzy o tym, co i jak trzeba zrobić – zdaniem rodziców, dziecko często popełnia *takie proste, głupie błędy, ponieważ nie myśli o tym, co robi, lub dlatego, że robi coś w pośpiechu, byle tylko to zrobić, albo też dlatego, że gubi się z powodu złożonej instrukcji wykonania zadania* (np. musi wykonać dwie lub więcej czynności następujących po sobie), w efekcie dzieci coraz częściej unikają zadań wymagających wysiłku umysłowego, aby nie popełniać stale tych samych błędów;
- **gubienie, zapominanie różnych rzeczy** – z wywiadu z rodzicami wynika, że dzieci z trudnościami uwagowymi *nagminnie gubiły w domu lub przedszkolu części swojej odzieży lub swoje zabawki albo przybory przedszkolne, co powodowało u nich doświadczanie wielu nieprzyjemnych emocji (złości, strachu przed karą, itp.)*;
- **trudności w hamowaniu reakcji i działań spontanicznych** – gdy dziecko rozpoczęło już jedną czynność, a otrzymało polecenie, aby ją przerwać

i wykonać inną (np. *zaczęło rysowanie, a ma najpierw posprzątać swoje zabawki, lub zaczęło jedzenie, a nie umyło przedtem rąk i powinno przerwać jedzenie, aby umyć ręce*);

- **trudności w odraczaniu gratyfikacji** – czyli niskie umiejętność rezygnacji z małej przyjemności w chwili obecnej, na rzecz większej oferowanej za jakiś czas;
- **przejawianie nieprawidłowych zachowań towarzyszących zaburzeniom uwagi** – takich jak gwałtowność reakcji, niekontrolowanie emocji lub występowanie niepohamowanych wybuchów złości, którym towarzyszy skłonność do przeżywania emocji nieprzyjemnych, np. *od samego rana dziecko jest niezadowolone, boleśnie przeżywa porażki lub niesprawiedliwe potraktowanie przez kogoś, wszystko dziecku przeszkadza, drażni je, lub panicznie czegoś się boi, np. ciemności i nie chce samo zasypiać*; ponadto rodzice wskazywali na współwystępowanie zachowań nieakceptowanych społecznie, takich jak *konflikty lub agresja w relacji z rówieśnikami, ciągła rywalizacja lub popisywanie się przed kolegami*.

Liczba obserwowanych objawów nieuwagi u dzieci oraz ich nasilenie będzie zależała od wielu czynników, w tym między innymi od środowiska rozwoju dziecka oraz sytuacji, w których rozwija się i funkcjonuje małe dziecko. W dzisiejszym świecie, w którym jest bardzo dużo różnorodnych bodźców działających na dziecko (wzrokowych, słuchowych, dotykowych, węchowych lub emocjonalnych) – jak na przykład w galeriach handlowych lub innych tego typu miejscach – dziecko może doświadczać **przebodźcowania skutkującego problemami w prawidłowym rozwijaniu procesów kontroli uwagi**. Jak wskazano we wprowadzeniu, procesy kontroli uwagi rozwijają się stopniowo w ciągu życia, a pojawiające się problemy mogą mieć u dzieci w wieku przedszkolnym charakter przejściowy (rozwojowy) i w sprzyjających warunków środowiskowych mijają, nie prowadząc do powstawania poważniejszych trudności czy zaburzeń uwagi. Dlatego bardzo ważne wczesne rozpoznanie nawet niewielkich problemów z kontrolą uwagi u dzieci przedszkolnych, aby odpowiednio wspomagać je w procesie rozwoju zanim pojawią się poważniejsze trudności uwagowe.

Rozpoznanie u dziecka nawet kilku zachowań opisanych w tabeli 1, pojawiających się rzadko (np. 1-2 razy na 6 miesięcy lub czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku) jest wskazaniem do rozpoczęcia zajęć profilaktycznych.

Natomiast rozpoznanie u dziecka wielu zachowań, które opisano w tabeli 1 (szczególnie, jeśli zaobserwowano je zarówno w sferze problemów z uwagą, jak i w nadmiernej aktywności i impulsywności) pojawiających się często (2-3 razy w tygodniu lub 5-6 razy w miesiącu) powinno być przede wszystkim wskazaniem do poszerzenia diagnozy u specjalisty psychologa w kierunku ADHD, ale także do rozpoczęcia odpowiednich oddziaływań pomocowych, które zaproponowano w scenariuszach zajęć terapeutycznych dla dzieci przedszkolnych.

Tabela 1. Arkusz wywiadu dla terapeuty/rodzica/opiekuna dziecka przedszkolnego kwalifikujący do zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych (załącznik 1)

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
PROBLEMY Z UWAGĄ:			
→ Sprawia wrażenie nieobecnego, jakby „bujało w obłokach”	→	→	→
→ Zwraca uwagę na bodźce zewnętrzne, nawet te nieistotne	→	→	→
→ Nieuważnie słucha	→	→	→
→ Nie rozumie poleceń	→	→	→
→ Nie potrafi postępować zgodnie z instrukcją	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
→ Nie pamięta, co miało do zrobienia	→	→	→
→ Nie zwraca uwagi na to, co i jak robi	→	→	→
→ Nie potrafi organizować swojej aktywności	→	→	→
→ Unika zajęć, które wymagają wytrwałości, szybko się męczy	→	→	→
→ Gubi rzeczy, które są potrzebne do wykonania zadania	→	→	→
→ Zapomina o różnych rzeczach	→	→	→
NADMIERNA AKTYWNOŚĆ:			
→ Jest nadmiernie aktywne ruchowo	→	→	→
→ Niespokojnie porusza rękoma	→	→	→
→ Wierci się lub porusza nogami	→	→	→
→ Chodzi, biega lub wspina się gdy inne dzieci siedzą	→	→	→
→ Opuszcza swoje miejsce w trakcie zajęć	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
→ Jest hałaśliwe w zabawie	→	→	→
→ Nie zachowuje spokoju w czasie odpoczynku	→	→	→
→ W sytuacji ograniczonej aktywności przejawia ruchy przymusowe lub tiki	→	→	→
IMPULSYWNOŚĆ:			
→ Robi coś pod wpływem impulsu, który pojawił się w danej chwili	→	→	→
→ Działa bez planu, bez przemyślenia – wie, co ma zrobić, ale nie potrafi zrobić tego, co wie	→	→	→
→ Nie potrafi przerwać rozpoczętej czynności	→	→	→
→ Przypadkowo niszczy różne rzeczy	→	→	→
→ Bardzo dużo mówi	→	→	→
→ Mówi bez zastanowienia się	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
→ Udziela odpowiedzi przed dokończeniem pytania	→	→	→
→ Mówi nie pytane	→	→	→
→ Nie umie czekać na swoją kolej	→	→	→
→ Przerywa i przeszkadza innym	→	→	→

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Skibska, 2013; Świącicka, 2005; Kołakowski i inni, 2021.

2.2 Wskazówki dotyczące wspomagania procesów uwagowych u dzieci

Zadaniem osoby dorosłej, która pragnie pomóc dziecku w nauce kontroli jego zachowania i emocji (samoregulacji), jest przede wszystkim umiejętne kierowanie uwagą dziecka oraz wzmacnianie jej przejawów. W tym celu, poniżej zamieszczono wskazówki dotyczące odpowiedniego sposobu komunikacji z dzieckiem, budowania relacji i różnych form oddziaływania na nie, które wspierają rozwój mechanizmu kontroli uwagi.

- **Sposób komunikacji** – wspieraniu rozwoju uwagi służy otwarta, empatyczna komunikacja, która jednocześnie kieruje uwagę dziecka na różne aspekty sytuacji (zadaniowych lub w codziennym funkcjonowaniu):
 - opisywanie dziecku otaczającej rzeczywistości, zwracanie uwagi na otaczające przedmioty, zjawiska i ich cechy, itp.;
 - zachęcanie dziecka do wypowiedziania się i opowiadania o codziennych sytuacjach;

- chwalenie dziecka za podejmowanie prób nazywania lub opisywania sytuacji społecznych ważne jest w stosunku do dzieci o mniejszych możliwościach rozwoju;
- zadawanie pytań o to, co dziecko widzi, co myśli, co czuje;
- omawianie sytuacji z wielu różnych perspektyw, punktów widzenia; uczenie przyjmowania cudzego punktu widzenia;
- zwracanie uwagi na to, co myślą i czują inni ludzie;
- zwracanie uwagi na konsekwencje działań dziecka (i innych osób) w otoczeniu;
- udzielanie mu werbalnych i niewerbalnych wskazówek w trakcie wykonywania różnych zadań;
- uśmiechanie się do dziecka w odpowiedzi na jego pozytywne zachowanie;
- motywowanie odmowy lub niespełnienie prośby dziecka;
- udzielanie informacji zwrotnych po różnych dziecięcych aktywnościach (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych).

- **Postawy w interakcji z dzieckiem** – rozwojowi kontroli uwagowej sprzyjają postawy akceptacji dziecka i rozumnego zaspokajania jego potrzeb.

Ich przejawem będzie:

- wytyczenie dziecku granic, które będą hamowały nieprawidłowe, nieakceptowane społecznie zachowania, ale jednocześnie wskazywały, co należy zrobić w określonej sytuacji. Ogromne znaczenie ma stosowanie pozytywnych komunikatów, czyli:
 - zamiast powiedzieć do dziecka: *przestań krzyczeć*, można użyć zwrotu: → *powiedz to spokojnie*→;
 - zamiast: *bądź cicho* → *jesteś za głośno*;
 - zamiast: *przestań uderzać w stół* → *trzymaj ręce przy sobie*, lub *uderzaj w tapczan*;
 - zamiast: *nie bij mnie* → *to boli, możesz uderzyć w poduszkę*;



- zamiast: *to nie jest twoje* → *to jest Jasia, ty możesz wziąć to* itp.;
- stawianie dziecku wymagań adekwatnych do wieku (np. obowiązki domowe – patrz tabela 2);
- wzmacnianie przejawów samodzielności dziecka, oczywiście z zachowaniem rozsądnych granic bezpieczeństwa (np. w zakresie aktywności ruchowej – pozwalanie dziecku na samodzielne odkrywanie swoich sił na placu zabaw, po wskazaniu co i jak można robić bezpiecznie; w zakresie samoobsługi – uczenie samodzielnego ubierania, nawet jeśli będzie to przebiegało wolniej i nieporadnie, a także pozwalanie na samodzielne przygotowywanie prostych posiłków i sprzątanie po nich; w zakresie podejmowaniu decyzji – dopytywanie dziecka o zdanie, wskazywanie, że ma prawo do własnych decyzji, ale też do ponoszenia za nie określonych konsekwencji);
- uczenie dziecka rozpoznawania i akceptowania wszystkich emocji, zarówno tych, które są przyjemne (radość, wdzięczność), jak i tych, które mogą być nieprzyjemne dla dziecka (złość, smutek, strach);
- uczenie akceptowanych społecznie sposobów radzenia sobie ze stresem w sytuacjach doświadczania napięcia i nieprzyjemnych emocji (np. poprzez zabawy z emocjami lub bajki terapeutyczne – np. R. Midyra: „Z emocjami mi do twarzy; propozycje wierszowanych zabaw, pomagających zrozumieć uczucia i radzić sobie z nimi”, 2022).
- **Wspólny czas z dzieckiem** – rozwój mechanizmu kontroli uwagi będzie przebiegał znacznie lepiej, jeśli rodzice lub opiekunowie będą efektywnie spędzać czas z dzieckiem. Wspólny czas z dzieckiem nie musi być bardzo długi, lecz ważne, aby był produktywnie wykorzystany, co oznacza, że powinien polegać na:
 - tworzeniu wspólnego pola uwagi – patrzenie z dzieckiem w tym samym kierunku, pokazywanie dziecku interesujących przedmiotów lub zdarzeń życia codziennego („Spójrz, jakie to jest ciekawe”), wspólna zabawa tymi samymi przedmiotami lub czynności życia codziennego, wspólne czytanie książeczek lub obserwowanie tych samych obrazków

w książce, wspólne opowiadanie o tym co widzimy, wspólne rysowanie lub granie w gry planszowe, itp.;

- eksperymentowaniu, robieniu różnych doświadczeń (np. biologicznych, przyrodniczych), podczas których dziecko zdobywa wiedzę o świecie, uczy się planowania i przewidywania konsekwencji;
 - wspólnym przeżywaniu pozytywnych emocji – np. poprzez przytulanie, czuły kontakt z dzieckiem, łaskotki, masażyki, śmianie się, żartowanie, itp.;
 - wspólnym uprawianiu sportów, które są przyjemne dla dziecka i dorosłego.
- **Planowanie.** Dzieci w wieku przedszkolnym mają jeszcze trudność w planowaniu swoich działań. Reagują raczej spontanicznie, impulsywnie, dlatego ważne jest wspomaganie ich w rozwoju umiejętności planowania działań poprzez:
- systematyzowanie działań dziecka;
 - wspólne planowanie różnych aktywności i stawiania sobie celów (dzielenie ich na mniejsze kroki, usytuowanie ich w czasie);
 - analizowanie sytuacji, w których dziecko doświadcza porażki (co zostało zrobione, co spowodowało, że cel nie został osiągnięty, co można poprawić na przyszłość).

- **Odraczenie gratyfikacji.** Odraczenie gratyfikacji polega na wyborze większej nagrody (rzeczy, działania) po jakimś czasie, zamiast małej natychmiast. Umiejętność odraczenia gratyfikacji wiąże się ze zdolnością do samokontroli zachowania i hamowania reakcji, natomiast jej brak pozwala przewidzieć występowanie zachowań impulsywnych, nieprzemyślanych.

Dziecko można nauczyć odraczenia natychmiastowego zaspokojenia swoich potrzeb poprzez:

- samodzielność – pozwalanie dziecku na samodzielne decyzje i ponoszenie ich konsekwencji;
- czekanie – uczenie czekania na swoją kolej, wypełnianie czasu czekania przyjemnymi dla dziecka aktywnościami;



- nagradzanie – nagradzanie tych zachowań, które są oznaką umiejętności odraczania gratyfikacji i kontroli impulsywnych zachowań, ale także wysiłku włożonego w te próby;
- cele – nauka stawiania sobie celów i dążenia małymi krokami do ich realizacji;
- wyzwania – stawianie przed dzieckiem wyzwań o rosnącym stopniu trudności i wspieranie go w radzeniu sobie z nimi;
- przykład – bycie dla dziecka przykładem osoby, która potrafi odraczać przyjemność i uczy je radzić sobie z frustracją oraz nieprzyjemnymi emocjami;
- konkretne życiowe sytuacje:
 - *możesz zjeść jedno ciastko teraz albo dwa po obiedzie.*
 - *możesz kupić sobie tę małą zabawkę teraz albo odkładać na większą.*
 - *gdy szybko uporzysz się z obowiązkami, będziemy mieli później więcej czasu na przyjemności.*



Tabela 2. Przykładowe obowiązki domowe dla dzieci w wieku przedszkolnym

Przykładowe zadania dla:			
3-latków	4-latków	5-latków	6-latków
<ul style="list-style-type: none"> - sprzątanie zabawek (odnoszenie na miejsce, wkładanie do pudełek, układanie na półkach) - odkładanie brudnych rzeczy do kosza na pranie - odnoszenie naczyń po posiłku - wycieranie rozlanego napoju 	<p>wszystkie wcześniejsze oraz dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pomoc przy zakupach spożywczych. - nakrywanie do stołu - pomoc w rozwieszaniu prania - parowanie skarpetek - pomoc przy nakrywaniu do stołu 	<p>wszystkie wcześniejsze oraz dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sprzątanie swojego pokoju - wybieranie i samodzielne zakładanie ubrań - karmienie psa/kota - podlewanie kwiatów - pomoc przy rozpakowaniu zakupów 	<p>wszystkie wcześniejsze oraz dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ścielenie łóżka - pomoc przy przygotowywaniu posiłku - mycie owoców lub obieranie warzyw skrobaczką - odkurzanie - sortowanie prania - pomoc przy rozładowaniu zmywarki

Źródło: Opracowanie własne

2.3 Wskazówki dotyczące wykorzystania scenariuszy zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych dla dzieci przedszkolnych

2.3.1 Przed rozpoczęciem zajęć

Odpowiednie przygotowanie otoczenia i wyposażenia

Przygotowując otoczenie, w którym będą odbywać się zajęcia, warto wziąć pod uwagę charakterystykę dziecka, jego wiek, płeć, rodzaj występujących u dziecka trudności uwagowych lub innych objawów współistniejących (np. ADHD), a także wcześniejsze doświadczenia związane z prowadzonymi zajęciami. Zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy też innym miejscu, warto wybrać taką przestrzeń, w której dziecko lubi przebywać i możliwość swobodnego bawienia się w niej. Pomieszczenie powinno być jasne, przewietrzone, czyste, przyjazne dziecku i najważniejsze – **wolne od dystraktorów**, które mogłyby zakłócać przebieg zajęć (zob. Wójtowicz-Szeffler, 2018). Jest to szczególnie ważne podczas zajęć w domu,

w którym powinniśmy zwrócić uwagę na wyłączenie TV lub radia, usadowienie dziecka tyłem do przestrzeni kuchennej lub ściany, na której znajduje się dużo obrazów.

Istotne znaczenie w trakcie zajęć ma także wyposażenie pomieszczenia w sprzęty odpowiednie do możliwości psychoruchowych dziecka:

- **Dzieciom, które potrafią spokojnie usiedzieć przy stoliku** należy dobrać odpowiednią do wzrostu dziecka wysokość stołu i krzesła. Ważne jest, aby dziecko mogło siedzieć wygodnie i miało możliwość oparcia nóg o podłogę, a nie zwieszania ich nad podłogą (bo zwisające nogi zachęcają dziecko do machania nimi i powodują rozproszenie uwagi);
- **Dzieciom, które mają nadmierną potrzebę ruchu** zaleca się dobrać do zajęć przy stoliku zamiast krzesła pufę lub krzesło z piłką – oczywiście dopasowane do wysokości dziecka. Zaleca się robić częste, ale krótkie 2-3 minutowe przerwy (np. co 10-15 minut), a w trakcie przerw zapewnić warunki bezpiecznego poruszania się po pomieszczeniu. Nigdy nie wolno pozostawić dziecka bez nadzoru w sali, zwłaszcza w takiej, w której są przedmioty do wspinania się lub sprzęty, które mogą zagrozić bezpieczeństwu dziecka.

Wobec wszystkich dzieci wskazane jest wykorzystanie przedmiotów, które są bezpieczne, nieuszkodzone, czyste (umyte najlepiej przed samym rozpoczęciem zajęć). W przypadku wielokrotnego zastosowania do zajęć przedmiotów, które nie mogą zostać umyte (drewniane, papierowe, materiałowe lub z włóczki), warto zastosować spray do ich odkażania. Jeśli do zajęć wykorzystywane są sznurki, gumki lub przedmioty łatwo tłukące się (kubki, szklanki), również pilnujemy, aby dzieci nie wyrzuciły sobie nimi krzywdy.

Zapewnienie dziecku komfortu psychofizycznego

Najważniejsze jest prowadzenie zajęć wtedy, **gdy dziecko jest w dobrej kondycji psychofizycznej**. Oznacza to ustalenie czy dziecko jest zdrowe (a jeśli choruje przewlekle, to w stabilnym stanie somatycznym), wyspane i najedzone (ale nie rozpoczynamy zajęć bezpośrednio po posiłku dziecka). Ponadto, istotne jest

sprawdzenie czy ubranie nie krępuje jego ruchów i zapewnia optymalną regulację termiczną, nie przeszkadzają mu bodźce świetlne (zbyt duża lub zbyt mała ilość światła w pomieszczeniu), albo bodźce dźwiękowe (zbyt duży poziom hałasu w pomieszczeniu lub na zewnątrz, gdy zajęcia prowadzone są przy otwartym oknie), lub temperatura otoczenia i niewygodna siedzenia. Czas i pora dnia, w której przeprowadzane są zajęcia powinny być dostosowane do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka – najkorzystniej jest przeprowadzać zajęcia z dzieckiem rano lub w ciągu dnia, po dłuższym odpoczynku – aby dziecko było wypoczęte, w dobrym nastroju i skłonne do współpracy.

2.3.2 Podczas zajęć

Rozpoznanie indywidualnych możliwości lub problemów dziecka, które dotyczą funkcjonowania jego uwagi

Podczas pierwszych zajęć zaproponowanych w scenariuszu, bardzo ważne jest rozpoznanie indywidualnych możliwości lub problemów dziecka, które dotyczą funkcjonowania jego uwagi (zob. Wójtowicz-Szefler, 2018, Deja, 2022). W tym celu warto przeanalizować zachowania dziecka zawarte w prezentowanym arkuszu obserwacji (tabela 3)

Tabela 3. Arkusz obserwacji dziecka przedszkolnego w trakcie zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych (załącznik 2)

ZACHOWANIA DZIECKA	PODCZAS PIERWSZYCH ZAJĘĆ	PODCZAS OSTATNICH ZAJĘĆ
→ Czy wybiera jedną naklejkę na początku zajęć czy dwie na koniec zajęć?	→	→
→ Ile czasu czeka na prezent bez otwierania oczu?	→	→
→ Ile razy podczas śpiewania „Witaj,...” zwraca uwagę na bodźce zewnętrzne?	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	PODCZAS PIERWSZYCH ZAJĘĆ	PODCZAS OSTATNICH ZAJĘĆ
→ Ile razy rozumie polecenia i potrafi postępować zgodnie z instrukcją, np. w zadaniu „Baba Jaga patrzy”?	→	→
→ Ile razy przeszkadza (dopowiada, komentuje) w trakcie wyjaśniania zadania?	→	→
→ Ile razy zapomina o tym, co ma wykonać?	→	→
→ Ile razy nie potrafi utrzymać uwagi (odwraca się, dopowiada coś) w czasie zadań wymagających skupienia, np. chodzenie po torze?	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Misio mówi” lub „Szymon mówi”?	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Na odwrót”?	→	→
→ Jak długo zastanawia się nad rozpoczęciem zadania?	→	→
→ Jak długo wykonuje zadania wymagające koncentracji uwagi, np. „układanie kamyków” lub „zagraj dźwięki”?	→	→
→ Ilu użyto elementów w zadaniach, np. „Co zniknęło?” czy „Ruchowe klocki”	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	PODCZAS PIERWSZYCH ZAJĘĆ	PODCZAS OSTATNICH ZAJĘĆ
→ Ile błędów popełnia podczas sortowania przedmiotów?	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Głowa, ręka, brzuch” lub „Potrafię dotknąć nosa i ucha”?	→	→
→ Ile pomyłek wyłapuje podczas zadania „Detektyw pomyłek”?	→	→
→ Jak często chce powtarzać zadania?	→	→
→ Czy wprowadza do zadań własne pomysły?	→	→
→ Jak długo potrafi wykonywać zadanie „Dwie czynności jednocześnie”?	→	→

Źródło: opracowanie własne

Utrzymanie komfortu psychicznego i dobrego samopoczucia dziecka

W celu utrzymania komfortu psychicznego dziecka podczas zajęć, sprawą priorytetową staje się nawiązanie z nim dobrego kontaktu emocjonalnego przed rozpoczęciem zajęć oraz utrzymywanie właściwych relacji podczas całej sesji zajęciowej. Jak wiadomo z literatury (Wójtowicz-Szeffler, 2018a), dzieci doskonale odczytują komunikaty werbalne i niewerbalne wysyłane przez dorosłego i są szczególnie wrażliwie na niewłaściwą postawę dorosłego lub nieszczerłość w relacji. Osoba prowadząca zajęcia powinna zatem prezentować przyjazną postawę wobec dziecka, nawet wtedy, gdy zachowuje się ono w sposób społecznie nieodpowiedni, np. krzyczy, rzuca zabawkami lub nie chce podjąć współpracy, pomimo wielokrotnego, spokojnego zachęcania. Warto zwrócić uwagę czy takie zachowania pojawiają się w związku z jakimiś bodźcami (głód, hałas, ciepło, niewygodna), czy też w sytuacjach porażki, gdy dziecko napotyka trudności, z którymi nie może sobie poradzić. W tym ostatnim przypadku, osoba prowadząca

zajęcia powinna zaproponować łatwiejszą formę zadania, a podczas prowadzenia kolejnych z cyklu zajęć, powinna wrócić do zabaw wcześniejszych, aby dać dziecku poczucie radzenia sobie z aktualną sytuacją zadaniową. Oznacza to, że proponowane scenariusze zajęć powinny być traktowane elastycznie – pewne zabawy można pominąć, czas trwania zajęć można skrócić lub wydłużyć, w zależności od możliwości rozwojowych dziecka. Warto pamiętać, aby zajęcia przypominały zabawę, gdyż zabawa jest podstawową formą aktywności dzieci w wieku przedszkolnym. Istotne jest także, aby mówić do dziecka tyle, ile jest ono w stanie w danym momencie przyjąć, najlepiej w postaci krótkich sformułowań, zawierających nie więcej niż dwa, maks. trzy polecenia.

Dla podtrzymywania motywacji dziecka ogromne znaczenie ma wrażliwość na sygnały wysyłane przez dziecko, a także responsywność osoby prowadzącej zajęcia (tj. umiejętność dopasowania się do indywidualnych potrzeb dziecka). **Osoba prowadząca zajęcia powinna bacznie obserwować werbalne i niewerbalne zachowania dziecka, wskazujące na problemy uwagowe lub nadpobudliwość psychoruchową.** Wśród istotnych objawów nadpobudliwości warto zwrócić uwagę na napięcie mięśniowe całego ciała lub jego poszczególnych części, nieskoordynowane ruchy lub wzmożoną liczbę wykonywanych przez dziecko współruchów (machanie nogami, kręcenie loczków, stukanie palcami lub rękami po stole, itp.), wskazujących na zwiększający się poziom pobudzenia. Także mowa dziecka może być sygnałem wzrastającego poziomu pobudzenia, które będzie utrudniało utrzymanie prawidłowej kontroli uwagowej. Jeśli dziecko zaczyna mówić szybko, dopowiadać lub przeszkadzać w trakcie wyjaśnianie zadań lub nie odpowiadać na polecenie i długo zastanawiać się nad rozpoczęciem zadania, to warto rozważyć zrobienie krótkiej przerwy na wyciszenie dziecka. Ponadto należy obserwować długość utrzymania uwagi na zadaniach wymagających skupienia lub częstotliwość rozproszenia uwagi i popełniania błędów, a także tzw. momenty zawieszenia uwagi u dziecka (jakby było nieobecne). Na ich podstawie można ustalać optymalny czas trwania zajęć. Zachowania te mogą świadczyć o obniżeniu koncentracji uwagi lub spadku zaangażowania się dziecka w wykonywanie kolejnych zadań. Spadek motywacji do współpracy z osobą prowadzącą zajęcia lub przeżywany niepokój związany z doświadczanym niepowodzeniem, mogą być sygnałem nie tylko narastającego zmęczenia lub znudzenia, lecz także przejawem

negatywizmu dziecka, który ma charakter rozwojowy. Warto wiedzieć, że większość dzieci w wieku 3-4 lat ma naturalną potrzebę zaznaczenia swojej niezależności. Gdy osoba prowadząca zajęcia zaobserwuje takie zachowania u dziecka, powinna pozwolić dziecku na kilka minut swobodnej aktywności, np. wykonanie zadań według schematu, który zaproponuje dziecko lub zapewnienie mu możliwości podjęcia decyzji – co chce przez chwilę robić samo, aby dziecko mogło po chwili własnej, nienarzuconej zabawy - wrócić do zabaw proponowanych przez osobę dorosłą.

Ponadto, w trakcie zajęć profilaktycznych (dla młodszych, 3-4-letnich dzieci) być może wskazana będzie obecność osoby zapewniającej dziecku poczucie bezpieczeństwa – rodzica lub opiekuna, który może towarzyszyć dziecku podczas zajęć. Osoba taka powinna nie tylko wspierać dziecko w sytuacji zajęć, ale także współuczestniczyć w procesie oddziaływania na dziecko, by potem w warunkach domowych kontynuować te pozytywne doświadczenia.

Od osoby prowadzącej zajęcia oczekuje się również przygotowania do zajęć, to znaczy zapoznania ze scenariuszem w taki sposób, by zajęcia prowadzić swobodnie i płynnie (ewentualnie korzystać ze scenariusza w dyskretny sposób). Ważne jest także wcześniejsze zgromadzenie wszystkich pomocy, które będą wykorzystywane w trakcie spotkania, aby podczas zajęć czynności wykonywane przez osobę dorosłą (rodzica lub terapeutę) były uporządkowane i modelowały postawę planowego działania. Chodzi bowiem o to, aby dziecko, obserwując zachowania osoby prowadzącej zajęcia, nauczyło się dobrych nawyków działania, zgodnie z planem.

2.3.2 Po zajęciach terapeutycznych

Po całym cyklu zajęć opisanych w scenariuszach (po 5 lub więcej spotkaniach, podczas których wykorzystano wszystkie proponowane zabawy), warto zwrócić uwagę na obserwacje poczynione podczas pierwszych i ostatnich zajęć, aby ustalić, jakie zachowania dziecka uległy poprawie, a jakie wymagają jeszcze wsparcia. Na podstawie tych analiz należy ustalić dodatkowy plan wsparcia procesów uwagowych, wymagający być może ponownego wykorzystania scenariuszy zaproponowanych zajęć. Jak wskazano, scenariusze zajęć – zarówno profilaktycznych, jak i terapeutycznych – mogą być prowadzone w sposób elastyczny.

Oznacza to, że mogą być wielokrotnie powtarzane konkretne zabawy, zanim dziecko nie osiągnie w nich sukcesu, bądź też powtarzamy cały scenariusz zajęć do momentu, w którym umiejętności dziecka ulegną poprawie. Dlatego tak ważne jest monitorowanie zachowań dziecka w trakcie zajęć (w postaci wypełniania zaproponowanego wcześniej arkusza obserwacji), który może być wypełniany nie tylko na początku i na końcu zajęć, ale także w trakcie każdego spotkania z dzieckiem. Jak wykazano w innej innowacji, opisanej przez autorki niniejszej publikacji (Wójtowicz-Szeffler, Deja, 2022), wielokrotne powtarzanie tych samych doświadczeń, pomaga dziecku dokończyć zbudowanie schematów intelektualnych, które powstały w umyśle dziecka pod wpływem wcześniejszych oddziaływań. Ponadto, znane zabawy dają dziecku większe zadowolenie z zajęć i wzmacniają jego poczucie radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.



3.1 Uwagi ogólne o realizacji programu zajęć profilaktycznych i terapeutycznych

- **Obydwa scenariusze zajęć zostały podporządkowane realizacji tego samego celu ogólnego**, czyli wspomaganie rozwoju mechanizmu kontroli uwagowej u dzieci aby zapobiegać wystąpieniu u nich zaburzeń funkcji kontroli uwagi (zajęcia profilaktyczne) oraz zniwelowania już obserwowanych trudności w funkcjonowaniu poznawczym u dzieci z dysfunkcjami kontroli uwagowej w wieku przedszkolnym (zajęcia terapeutyczne). Wspomaganie to bazuje na naturalnej aktywności i spontaniczności dziecka, a także ciekawości poznawczej i otwartości na nowe doświadczenia.
- **Cele szczegółowe zostały opisane przy każdym scenariuszu zajęć – oddzielnie dla zajęć profilaktycznych i terapeutycznych.** Należy podkreślić, iż cele te nie zostały wypisane przypadkowo, lecz są zgodne z prawidłowościami rozwojowymi dotyczącymi procesów uwagi oraz możliwościami zarówno 3-4-letnich dzieci, jak i 5-6-letnich.
- **Wszystkie scenariusze zajęć opracowano według jednego, ogólnego schematu - zawierającego informacje o metodach i formach pracy, proponowanym czasie zajęć oraz wykorzystywanych pomocach.** Zdajemy sobie sprawę, że prezentowane scenariusze zajęć są naszą, autorską wizję ich realizacji, sprawdzoną w toku testowania tej innowacji, za którą bierzemy pełną odpowiedzialność. Mamy jednakże świadomość, że każde dziecko rozwija się w sposób indywidualny, stąd niektóre zabawy będą wymagały modyfikacji odpowiedniej do indywidualnych możliwości lub potrzeb dziecka. Jeśli te modyfikacje będą nieznaczne – to wskazane przez nas cele (zarówno ogólne jak i szczegółowe) zostaną zrealizowane. W innym przypadku, nie jesteśmy w stanie gwarantować zamierzonych efektów, jeśli zajęcia będą znacznie odbiegały od naszych propozycji.

- **Zaproponowane zabawy wymagają powtarzania – odpowiednio do potrzeb i możliwości rozwojowych dzieci – zarówno w trakcie zajęć profilaktycznych, jak i terapeutycznych. Po zakończeniu spotkań, zabawy powinny być kontynuowane w sposób, który jest zaproponowany w scenariuszu lub zmodyfikowane odpowiednio do potrzeb dziecka.** Z doświadczenia wiemy, że powtarzanie zabaw jest bardzo ważną częścią zajęć, gdyż dzieci w wieku przedszkolnym lubią powtarzać dobrze znane schematy czynnościowe w celu utrwalenia ich, a także poczucia sprawstwa i radości z wyuczonych już czynności. Zachęcamy, aby dzieci kontynuowały zabawy, których nauczyły się podczas spotkania np. rodzeństwem lub z innymi osobami dorosłymi (babcią lub dziadkiem, ciocią, wujkiem, itd.). W trakcie testowania niniejszej innowacji zarówno dzieci, jak i rodzice podkreślali, że zabawy, których dzieci nauczyły się podczas zajęć podobały się innym członkom rodziny, a dzieciom uczestniczącym w spotkaniach dawały ogromne poczucie sprawstwa i motywowały do podejmowania dalszych ćwiczeń wspomagających procesy uwagowe.
- **Jeśli zajęcia prowadzone są poza domem, po zajęciach warto zaopatrzyć rodzica w listę przedmiotów, którymi osoba prowadząca zajęcia (nauczyciel, terapeuta) posługiwała się podczas spotkania, aby w warunkach domowych dziecko wraz z rodzicami mogło doskonalić sprawności zaproponowane podczas zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych.** W czasie zajęć, najczęściej wykorzystywane są przedmioty codziennego użytku, które większość rodziców ma w domu (artykuły kuchenne lub papierniczne, włóczka, plastikowe zakrętki, itp.). Do niektórych zajęć potrzebne będą nagrania, które dostępne będą w postaci plików audio. Pliki te nadają się do przesłania rodzicom na telefon i odtwarzania w domu z dowolnego urządzenia multimedialnego.
- **W każdym scenariuszu zajęć znajdują się stałe punkty programu, takie jak: piosenka na powitanie oraz wizualizacja-relaksacja na koniec zajęć.** Te zabawy mają na celu ustrukturalizowanie zajęć i podkreślenie ich planowego charakteru, a także przypomnienie dziecku, kiedy zajęcia

się zaczynają, a kiedy kończą. Zostały one zbudowane według jednego schematu, który nieznacznie zmienia się podczas kolejnych zajęć, z uwagi na stopniowo zwiększające się możliwości rozwojowe dziecka.



3.2 Scenariusze zajęć profilaktycznych rozwijających mechanizmy kontroli uwagi u dzieci 3-4-letnich

Cele zajęć:

- rozwijanie gotowości do podejmowania działań
- rozwijanie koncentracji uwagi i doskonalenie uwagi dowolnej
- ćwiczenie hamowania reakcji
- ćwiczenie podzielności uwagi
- nauka kontroli interferencji
- uczenie detekcji błędów
- uczenie umiejętności przeczutności uwagi
- rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Metody pracy: zabawy manipulacyjne, ruchowe, czynności życia codziennego, proste wierszyki

Formy pracy: indywidualna w relacji z dorosłym

Czas trwania spotkania: 30-35 minut (w zależności od możliwości rozwojowych dziecka)

Potrzebne pomoce – zostały opisane przy każdej zabawie

SPOTKANIE 1

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza – z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) – podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zaczyna śpiewać: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. W tym miejscu można zrobić pauzę, aby zaprosić dziecko do wspólnego śpiewania. Następnie dorosły ponownie włącza nagranie (wyłącza pauzę) i zachęca dziecko, aby zaśpiewało razem z nim: „Witaj, <imię

terapeuty lub rodzica, jeśli uczestniczy w zajęciach>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Odroczona gratyfikacja”

Potrzebne materiały: atrakcyjne naklejki, odpowiednie do wieku i zainteresowań dziecka

Cel: rozwijanie zdolności do samokontroli zachowania i hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły mówi do dziecka, że podczas dzisiejszych zajęć otrzyma ono prezent. Proponuje dziecku, aby zdecydowało czy chce jedną naklejkę na początku zajęć, czy dwie pod koniec zajęć. Nagradzamy dziecko zgodnie z jego wyborem.

ZABAWA 3. „Zakazany prezent”

Potrzebne materiały: kartonik, papier do pakowania prezentów (szeleszczący), wstążka

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji w sytuacji doświadczania pokusy

Przebieg: Dorosły prosi dziecko, by usiadło tyłem do niego lub zasłoniło oczy rękoma i nie podglądało, kiedy będzie pakował dla niego prezent. Ćwiczenie wykonujemy od 30 do 90 sekund, w zależności od możliwości rozwojowych dziecka. Po zapakowaniu wręczamy dziecku „prezent”, w którym może być np. dawna, ulubiona zabawka dziecka.

ZABAWA 4. „Piramida”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole, który ustawia piramidę z plastikowych kubków, ułożonych pionowo jeden na drugim.

Potrzebne materiały: kilka plastikowych lub papierowych kubków (od 10 do 16)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły prezentuje dziecku, jak można ułożyć piramidę z 10 kubków.

Zadaniem dziecka jest ułożenie takiej samej piramidy jak ta, którą ułożył wcześniej dorosły (o podstawie z 4 kubków – jak na zdjęciu). Jeśli dla dziecka to zadanie okaże się zbyt łatwe, to można powtórzyć zabawę z większą liczbą kubków (np. o podstawie składającej się z 5 kubków).

ZABAWA 5. „Co zniknęło”

Zdjęcie przedstawia chłopca siedzącego przy stole wraz z terapeutką, a na stole leżą plastikowe przedmioty z zestawu dla lalek: kubek, nożyk, talerzyk i łyżeczka ułożone w rzędzie.



Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów z najbliższego otoczenia (np. sztuczce i talerze z zestawu dla lalek, długopis, słomka do napojów, taśma klejąca, itp.)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem cztery przedmioty w rzędzie i prosi, aby dziecko dokładnie przyjrzało się kolejności występowania tych przedmiotów przez ok. 5 sek. Następnie dziecko zamyka oczy, a dorosły przestawia jeden z przedmiotów w inne miejsce w rzędzie. Zadaniem dziecka jest wskazanie, który przedmiot zmienił swoje miejsce. Jeśli dziecko nie odgadnie, to układamy przed dzieckiem mniej przedmiotów (np. jeśli były 4, to teraz układamy 3) i powtarzamy zadanie, wydłużając dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 10 sek. Powtarzamy tak długo, aż dziecko zgadnie. Jeśli dziecko bez trudu odgaduje – dokładamy kolejny przedmiot lub przedmioty, ale w taki sposób,

aby dziecko miało okazję odnosić sukces w zgadywaniu. Następnie role zamieniają się i dorosły musi zasłonić oczy, a potem odgadnąć przedmiot, który przestawiło dziecko.

ZABAWA 6. „Misio mówi”

Potrzebne materiały: zabawka misia dowolnej wielkości, **NAGRANIE „Misio mówi”**

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji motorycznej, ćwiczenie motoryki

Przebieg: Osoba dorosła kładzie na stole misia i wyjaśnia dziecku, że „teraz misio będzie rozkazywał”. Oznacza to, że za chwilę dziecko usłyszy nagranie, w którym będzie kilka poleceń. Zadaniem dziecka jest wykonywanie tylko tych poleceń, które zaczynają się od słów „Misio mówi”. Jeśli zatem dziecko usłyszy „Misio mówi” to ma zrobić to, co powiedział misio, a pozostałych poleceń nie ma wykonywać. Aby dziecko zrozumiało instrukcję, można najpierw bez nagrania poćwiczyć z dzieckiem kilka przykładowych poleceń: np. „ Misio mówi: pokaż język”, „ Misio mówi: schowaj język”, „chwyc się za głowę”. Jeśli dziecko chwyci się za głowę, a polecenie nie było poprzedzone słowami „Misio mówi” należy przerwać na chwilę zabawę i ponownie wytłumaczyć dziecku, że wykonujemy tylko te polecenia, które zaczynają się od słów: „Misio mówi”, a pozostałych poleceń, nie wykonujemy. Zabawę możemy przeprowadzić w dowolnym miejscu, np. przy stoliku. Gdy mamy pewność, że dziecko zrozumiało instrukcję, włączamy nagranie i pilnujemy, aby dziecko wykonywało tylko te polecenia, które zaczynają się od słów: „Misio mówi”. Jeśli dziecko pomyli się w jakimś momencie nagrania, to włączamy pauzę i przypominamy instrukcję. Zabawę można powtarzać wielokrotnie.

ZABAWA 7. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: brak

Cel: nauka kontroli interferencji, rozwój motoryki

Przebieg: Dorosły prezentuje dziecku dwie sekwencje działania, np. klasnięcie w rękę i tupnięcie nogą, a następnie wyjaśnia, że jego zadaniem będzie wykonywanie czynności odwrotnie do tego, co zrobi dorosły – np. jeśli dorosły klasnie w rękę, dziecko ma tupnąć nogą; jeśli tupnie – dziecko ma klasnąć w rękę. Inne możliwe sekwencje schematu zabawy: dorosły chwyci się za nos, dziecko dotyka swojego ucha, i odwrotnie; dorosły robi w powietrzu kółko ręką (obojętnie, w którą stronę), a dziecko dotyka swojej nogi, itp.

ZABAWA 8. „A nie B”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole wraz z terapeutką. Chłopiec trzyma w ręce plastikowy kubek, pod którym była zabawka, a na stole stoją w rzędzie jeszcze dwa takie kubki.

Potrzebne materiały: mała zabawka, trzy plastikowe kubeczki

Cel: nauka umiejętności skupiania się na jednej rzeczy, ćwiczenie przerzutności uwagi

Przebieg: Dorosły ustawia na stole, w pewnej odległości od dziecka, trzy kubki w rzędzie, a następnie chowa niewielką zabawkę pod jeden z kubków (np. stojący po lewej stronie dziecka) i przesuwa kubek z zabawką na środkowe miejsce. Następnie przybliży kubki do dziecka, a dziecko ma wskazać, pod którym kubkiem jest zabawka. Dorosły powtarza zabawę kilka razy, za każdym razem chowając zabawkę pod ten sam kubek (po lewej stronie) i przesuwając go na środkowe miejsce, dopóki dziecko od razu nie sięgnie po właściwy kubek. Później zmienia lokalizację chowania zabawki pod inny kubek (np. środkowy) i przesuwa ten kubek w miejsce po lewej stronie. Zadaniem dziecka jest śledzenie miejsca ukrycia zabawki i wskazanie jej pod właściwym kubkiem. Miarą efektywności ćwiczenia jest zmniejszająca się liczba błędów, jakie popełnia dziecko, poszukując zabawki nie w pierwszej lokalizacji, ale w kolejnej.

ZABAWA 9. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Nad morzem” (lub NAGRANIE „W lesie”)

w zależności od upodobań dziecka (warto wcześniej dopytać dziecko lub rodzica, gdzie lubi odpoczywać)

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że jest ono w miejscu, które lubi, np. nad morzem (lub w lesie, w zależności od upodobań dziecka). W tym celu dziecko ma usiąść albo położyć się na kocu/pufie (lub przytulić do rodzica), zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a dorosły, z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu, włącza nagranie „Nad morzem ” (lub „W lesie”). Przed włączeniem nagrania zabawę można poprzedzić rozmową o tym, co dziecko może zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego może dotknąć, co może poczuć, jakie dźwięki może usłyszeć. Jeśli dziecku trudno o tym mówić lub wyobrazić to sobie, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: np. „zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, dotykasz ciepłego piasku, czujesz delikatny powiew wiatru i słyszysz szum morza (pauza na dźwięki z nagrania), poczuj jak jest ci dobrze, jest ci naprawdę dobrze.” Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie.

SPOTKANIE 2

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Panie Janie”

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły zaczyna zajęcia od włączenia z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkładu muzycznego z melodią „Panie Janie” i zaczyna śpiewać piosenkę w pozycji stojącej lub siedzącej: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!” Następnie osoba prowadząca zajęcia zachęca dziecko do śpiewania razem z nią: „Witaj, <imię terapeuty lub rodzica> jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Chodzenie po torze”



Na zdjęciu widać terapeutkę pochylającą się nad chłopcem, który trzyma w ręce łoapatkę z piłką i idzie wzdłuż zwiniętego w rulon koca, leżącego na podłodze.

Potrzebne materiały: łoapatka do piasku, nieduża piłka (lub łyżka i piłeczka do ping ponga, albo jajko), przedmioty do stworzenia prostego toru przeszkód (np. zrolowany koc, poduszka lub karton)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły przygotowuje z dostępnych w otoczeniu przedmiotów prosty tor przeszkód: np. układa zwinięty koc w linii prostej. Zadaniem dziecka będzie przejście wzdłuż zrolowanego koca z piłką na łoapatce (jak na zdjęciu) tak, aby piłka nie spadła. Jeśli piłka upadnie dziecko musi cofnąć się do początku. Gdy się to zadanie będzie dla dziecka zbyt łatwe, można wprowadzić łyżkę z piłeczką pingpongową. Dla dzieci starszych (4-latków) lub bardziej sprawnych, można wprowadzić jeszcze jedno utrudnienie – na końcu koca można położyć poduszkę lub karton i poprosić, aby dziecko obeszło go dookoła, cały czas trzymając w ręce łyżkę z piłeczką pingpongową.

ZABAWA 3. „Co zniknęło”

Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów z najbliższego otoczenia (3 lub 4 mogą być te same, co podczas poprzedniego spotkania, dodatkowo 2–3 nowe, np. otwieracz do butelek, zszywacz, spinacz do papieru, itp.)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem na stoliku pięć przedmiotów w rzędzie i prosi, aby dziecko dokładnie przyjrzało się przez ok. 5 sek. kolejności występowania tych przedmiotów. Następnie dziecko zamyka oczy, a dorosły przestawia jeden z przedmiotów w inne miejsce w rzędzie, a zadaniem dziecka jest wskazanie, który przedmiot zmienił swoje miejsce. Jeśli dziecko nie odgadnie, to układamy przed dzieckiem mniej przedmiotów (np. jeśli było 5, to teraz układamy 4) i powtarzamy zadanie, wydłużając dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 10 sek. Powtarzamy tak długo, aż dziecko zgadnie. Gdy dziecko bez trudu odgadnie, dokładamy kolejny przedmiot lub przedmioty, ale w taki sposób, aby dziecko miało okazję odnosić sukces w zgadywaniu. Następnie role zamieniają się i teraz dorosły musi zasłonić oczy, a potem odgadnąć przedmiot, który przestawiło dziecko.

ZABAWA 4. „Misio mówi”

Potrzebne materiały: przybory toaletowe dostępne w łazience

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji motorycznej, uczenie planowania działań motoryki

Przebieg: Zabawę przeprowadzamy w łazience. Osoba dorosła instruuje dziecko, że podobnie jak poprzednio, za chwilę usłyszy kilka poleceń od Misia. Zadaniem dziecka będzie wykonywanie tylko tych poleceń, które zaczynają się od słów „Misio mówi”. Pozostałych poleceń dziecko nie ma wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Misio mówi: weź mydło do ręki”, „Odkręć kran”, „Misio mówi: odkręć kran”, „ Misio mówi: umyj ręce”, „Wytrzyj ręce”, „ Misio mówi: wytrzyj ręce”, itd. Jeśli dziecko pomyli się w trakcie wykonywania jakiejś czynności, to przypominamy zasadę wykonywania poleceń i zaczynamy zabawę od nowa.

ZABAWA 5. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: kostka lodu, coś ciepłego (np. łyżka nagrzana w ciepłym, ale nie gorącym roztworze)

Cel: nauka kontroli interferencji, usprawnianie percepcji dotykowej

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie mówienie „na odwrót” do tego, co będzie odczuwało, gdy osoba prowadząca zajęcia będzie dotykała dziecko. Dziecko zamyka oczy, a dorosły dotyka np. dłoni dziecka kostką lodu – wówczas dziecko powinno powiedzieć „ciepło”, a gdy dotyka dłoni ciepłą łyżką,

musi powiedzieć „zimno”. Zabawę powtarzamy kilka razy, dotykając różnych części ciała, a miarą skuteczności zabawy jest zmniejszająca się liczba błędów w trakcie mówienia „na odwrót”.

ZABAWA 6. „Głowa, ręka, brzuch”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole wraz z terapeutką. Na stole leżą karty z obrazkami części ludzkiego ciała (usta, głowa, ręka i stopa). Chłopiec i terapeuta dotykają ust.

Potrzebne materiały: kartka z częściami ciała (głowa, ręka, noga, brzuch, nos, ucho, itp.) – bezpłatnie pobrana ze strony: <https://eduzabawy.com/plansze-dydaktyczne/plansze-dydaktyczne-czesci-ciala/#>

Cel: nauka przerzutności uwagi, uczenie schematu ciała

Przebieg: Dorosły kładzie przed dzieckiem kartkę z postacią człowieka i razem z dzieckiem nazywa poszczególne części ciała. Następnie kładzie na stole (lub podłodze) karty z wybranymi częściami ciała (np. usta, głowa, ręka, noga) i uczy dziecko wskazywania na sobie części ciała, które są widoczna na kartach. Zadanie wykonujemy kilka razy w jednej sekwencji, po czym zmieniamy sekwencję kart i zachęcamy dziecko do coraz szybszego pokazywania na sobie części ciała, które są zaprezentowane na kartach. Po jakimś czasie można zaproponować dziecku, aby ono wymyśliło własną sekwencję kart pozwalających na wskazywanie części ciała.

ZABAWA 7. „Potrafię dotknąć nosa i ucha”



Na zdjęciu widać chłopca i terapeutkę stojących przy lustrze, którzy jedną ręką dotykają swojego nosa, a drugą ucha.

Potrzebne materiały: lustro

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dorosły staje z dzieckiem przed lustrem i demonstruje ruch, który polega na tym, że prawa ręka dotyka nosa, a lewa ręka prawego ucha (ręce są skrzyżowane). Zachęcamy dziecko do naśladowania tego układu rąk. Następnie zmieniamy układ dotykania rękoma nosa i ucha, tj. jeśli prawa ręka dotykała nosa, to teraz dotyka ucha, a lewa ręka, która dotykała prawego ucha, teraz dotyka nosa. Opis zadania może wydać się skomplikowany, dlatego warto spojrzeć na przykładowe zdjęcie, aby zrozumieć, jak należy przeprowadzić tę zabawę.

ZABAWA 8. „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”

Potrzebne materiały: brak

Cel: nauka hamowania reakcji motorycznej, ćwiczenie motoryki

Przebieg: Dorosły poleca dziecku stanąć w jednym końcu pokoju, a sam staje w drugim, w pewnej odległości od dziecka. Następnie dorosły wyjaśnia, że zabawa polega na tym, aby dziecko zbliżało się do dorosłego, gdy ten będzie odwrócony do dziecka tyłem. W momencie gdy dorosły wypowie sekwencję słów „Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy”, a także odwróci się do dziecka i spojrzy na nie, musi ono

się zatrzymać i nie może poruszać się tak długo, dopóki dorosły na dziecko patrzy. Ponownie odwracamy się do dziecka, a ono ma w tym czasie podchodzić do dorosłego. Zabawę kontynuujemy do momentu, w którym dziecko zbliży się do dorosłego i dotknie go. Dla młodszych dzieci zabawa może być na początku trudna do zrozumienia i dlatego wymaga wsparcia dodatkowej osoby (starszego rodzeństwa lub innej osoby dorosłej), która wraz z dzieckiem będzie podchodziła do osoby prowadzącej zajęcia, gdy ta jest odwrócona i nie patrzy na osoby zbliżające się do niej.

ZABAWA 9. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” („W lesie”)** w zależności od upodobań dziecka

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Tak jak podczas pierwszego spotkania, na koniec zajęć dorosły proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że dziecko jest w miejscu, które lubi, np. nad morzem (lub w lesie, w zależności od upodobań dziecka). W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a osoba prowadząca zajęcia odtwarza z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu nagranie „Nad morzem” (lub „W lesie”). Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku trudno to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „zamknij o czy i wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, dotykasz ciepłego piasku, czujesz delikatny powiew wiatru i słyszysz szum morza, jest ci dobrze, jest ci naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie.

SPOTKANIE 3

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu), podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zachęca dziecko do wspólnego śpiewania piosenki na powitanie: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Piosenkę można śpiewać stojąc lub siedząc przy stoliku. Śpiewając za drugim razem, dorosły ścisza głos i śpiewa tak, tak aby było słychać przede wszystkim dziecko: „Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Zagraj dźwięki”

Potrzebne materiały: kolorowe klocki lub woreczki z ryżem

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, uczenie się wykonywania dwóch czynności równocześnie

Przebieg: Dorosły siedzi z dzieckiem przy stole i śpiewa dziecku prostą piosenkę (np. „Włazł kotek na płotek i mruga, ładna to piosenka niedługa! Niedługa, niekrótka, a w sam raz, zaśpiewaj koteczku jeszcze raz”) jednocześnie demonstruje dziecku ruch przesuwania klockami po stole w górę i w dół (przy słowach „włazł kotek na płotek i mruga”), a następnie uderzania klockami o siebie przy słowach „ład-na to pio-sen-ka nie-długa”. Następnie dorosły robi klockami kółka na stole (kręci nimi w lewo lub prawo) przy słowach „nie-dłu-ga, nie-krót-ka, a w sam raz”, a na koniec raz ponownie uderza klockiem o klocek przy słowach „zaśpiewaj koteczku jeszcze raz”! Zadaniem dziecka jest powtórzyć piosenkę wraz z sekwencją ruchów. Piosenkę można powtarzać kilka razy, dopóki dziecko nie nauczy się słów i sekwencji ruchów.

ZABAWA 3. „Układanie kamyków”



Na zdjęciu widać dziewczynkę siedzącą przy stole, na którym leży taca z rozsypaną solą. Dziewczynka układa na tacy z solą żółte kółka wzdłuż narysowanej w soli linii.

Potrzebne materiały: kilkanaście małych kamyków (lub wyciętych z kartonu kółek, albo nakrętki), taca z piaskiem (kaszka manną lub solą kuchenną)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły stawia przed dzieckiem tacę z solą, na której jest narysowana palcem zygzakowana linia. Zadaniem dziecka jest ułożenie kamyków (kółek, nakrętek) wzdłuż narysowanej na tacy linii. Po zakończeniu zadania dorosły zmienia układ linii, wstrząsając tacą z solą i zachęca dziecko do ponownego ułożenia kamyków (lub nakrętek) wzdłuż linii.

ZABAWA 4. „Misio mówi”

Potrzebne materiały: sztuczce (łyżka, widelec), serwetka, talerzyk

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji, doskonalenie samoobsługi

Przebieg: Zabawę wykonujemy w kuchni lub jadalni. Osoba dorosła wyjaśnia dziecku, że będą się bawić w „Misio mówi”. Ponieważ dziecko bawiło się w ten sposób podczas wcześniejszych spotkań, to być może nie będzie potrzebna dodatkowa instrukcja. Jeśli jednak dziecko nie pamięta, na czym polega zabawa, wyjaśniamy dziecku, że jego zadaniem będzie wykonywanie poleceń zaczynających się od słów „Misio mówi”. Pozostałych poleceń nie należy wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Misio mówi: weź do ręki łyżkę”, „Połóż na serwetkę”, „Misio mówi: połóż na serwetkę”, „Misio mówi: złóż serwetkę”, „Misio mówi: schowaj

serwetkę pod talerz”, „Połóż obok siebie widelec i łyżkę”, „Weź serwetkę i rozerwij ją na pół”, „Misio mówi: weź serwetkę”, „Misio mówi: pokaż, jak wyciera się buzię serwetką”, „Odłóż serwetkę na stół”, „Misio mówi: zaprosz wszystkich do stołu” itd.

ZABAWA 5. „Na odwrót”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego na pufie i zakładającego skarpetkę na nogę.

Potrzebne materiały: kilkanaście skarpetek (warto wybrać nieco większe niż takie, które są odpowiednie dla dziecka, najlepiej bez ściągaczy – jak na zdjęciu)

Cel: nauka kontroli interferencji, rozwój samoobsługi

Przebieg: Najpierw dorosły sprawdza, czy dziecko potrafi założyć i zdjąć skarpetę. Jeśli tak, to wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie wykonywanie czynności „na odwrót” niż powie dorosły – tj. jeśli osoba prowadząca zajęcia powie „zdejmij skarpetkę”, dziecko ma ją założyć; a jeśli powie „załóż skarpetkę”, dziecko ma ją zdjąć. Zabawę można poprowadzić w taki sposób, by dziecko najpierw założyło 2-3 skarpetki na jedną stopę, następnie jedną lub dwie ściągało, a potem znowu zakładało.

ZABAWA 6. „Sortowanie materiałów”

Potrzebne materiały: 4 przezroczyste plastikowe kubki, pocięte fragmenty materiałów (miękką szmatka do mycia naczyń w dwóch kolorach, szorstka gąbka w dwóch tych samych i dwóch innych niż szmatka kolorach)

Cel: nauka przetrzutności uwagi

Przebieg: Osoba dorosła stawia przed dzieckiem cztery przezroczyste plastikowe kubki, a do każdego z nich wkłada po jednym z kolorowych fragmentów materiału. Następnie przed dzieckiem wykłada pocięte skrawki materiałów w różnych kolorach. Zadaniem dziecka jest jak najszybsze posortowanie tych materiałów według koloru, który został wrzucony do kubków. Dla dzieci starszych (czteroletnich) to zadanie może być zbyt łatwe, dlatego można wprowadzić dodatkową instrukcję. Dorosły wyjmuje wszystkie pocięte części materiałów z kubków i stawia przed dzieckiem tylko dwa kubki, do których wkłada po kawałku szmatki i gąbki dowolnego koloru. Następnie prosi dziecko, by jak najszybciej posortowało pocięte części materiałów (szmatki i gąbki) według faktury do dwóch kubków, nie zważając na ich kolor, czyli aby wrzuciło kawałki miękkiej szmatki do kubeczka, w którym jest szmatka, a kawałki gąbki do kubeczka, w którym jest gąbka. Gdy dziecko wrzuci kilka kawałków, dorosły mówi: „Stop!” i zmienia zasadę sortowania – prosi dziecko, by teraz sortowało według koloru, niezależnie od faktury materiału, czyli wkładało np. żółte kawałki obu materiałów (szmatki i gąbki) do jednego kubeczka, w którym na wierzchu jest żółty skrawek materiału, a zielone do kubeczka z zielonym skrawkiem materiału na wierzchu,. Po jakimś czasie można znowu powrócić do pierwszej zasady sortowania. Zabawa trwa do momentu, kiedy dziecko posortuje wszystkie skrawki materiałów.

ZABAWA 7. „Wyścigi”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole, na którym leży taca z rozsypaną solą i czterema kubkami ułożonymi wzdłuż falowanej linii, zrobionej w soli. Chłopiec jedną ręką trzyma nakrętkę i przesuwają ją na tacy, po falowanej linii między kubkami, a drugą ręką trzyma mały samochodzik i przesuwają nim wzdłuż tacy.

Potrzebne materiały: taca z piaskiem lub solą, kilka kubków (plastikowych lub papierowych), mała nakrętka, mały samochodzik lub większa nakrętka, np. od słoika

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dorosły najpierw ustawia kubki na stole i zachęca dziecko do przesuwania palcem po stole między kubkami. Następnie stawia na stole przed dzieckiem tacę z piaskiem lub solą, na której układa kilka kubków w niedużych odstępach od siebie i rysuje w piasku lub soli linię pomiędzy kubkami, zachęcając dziecko do przesuwania nakrętki po narysowanej w piasku linii za pomocą dominującej ręki (jeśli dziecko jest praworęczne, to ręki prawej, a jeśli leworęczne – lewej).

Gdy dziecko opanuje już ten ruch przesuwania nakrętki po linii pomiędzy kubkami, dorosły stawia obok tacy, po stronie niedominującej ręki, mały samochodzik (lub większą nakrętkę) i mówi do dziecka, że teraz odbędzie się wyścig, w którym jedną ręką dziecka będzie jeździła małą nakrętką między kubkami, a druga ręką dziecka będzie prowadziła samochodzik (lub dużą nakrętkę) wzdłuż tacy i sprawdzimy, która ręką wygra. Na koniec można zaproponować dziecku

zamianę rąk, tzn. ta, która wcześniej jeździła po tacy, teraz może prowadzić samochodzik i odwrotnie.

ZABAWA 8. „Czy tu jest tyle samo kaszki?”

Potrzebne materiały: dwa przezroczyste pojemniki, na których naklejamy cienki pasek lub rysujemy linię, sypanki materiał w innym pojemniku (np. ryż lub sól)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, umiejętności detekcji błędów

Przebieg: Najpierw dorosły sypie ryż (lub sól) do swojego pojemnika, a potem dziecko ma wsypać ryż (lub sól) do swojego pojemnika, do poziomu zaznaczonego na pojemniku. Następnie dziecko bez przystawiania pojemników zbyt blisko do siebie ma powiedzieć, czy w obydwu pojemnikach jest tyle samo ryżu (soli).

Jeśli po sprawdzeniu dziecko uzna, że w obydwu pojemnikach jest różna ilość substancji, to dorosły dosypuje trochę ryżu do swojego pojemnika, a dziecko ma ponownie powiedzieć, czy w pojemnikach jest tyle samo ryżu. Na początku dorosły powinien nasypać ryżu poniżej poziomu oznaczonego na pojemniku, a następnie dosypywać stopniowo w taki sposób, aby po kilku (2–3) próbach dziecko mogło stwierdzić, że w obydwu pojemnikach jest tyle samo substancji. Zabawa w porównywanie może być za trudna dla młodszych, trzyletnich dzieci, dlatego dla tych dzieci możemy zastosować tylko przesypywanie łyżką ryżu (soli) z pojemnika do pojemnika.

ZABAWA 9. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” („W lesie”)** w zależności od upodobań dziecka

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że dziecko jest w miejscu, które lubi, np. nad morzem lub w lesie, w zależności od upodobań dziecka. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a osoba prowadząca zajęcia włącza nagranie „Nad morzem” (lub „W lesie”), które może być odtwarzane z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu.

Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego można dotknąć, co można poczuć,

jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku nadal trudno jest to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, dotykasz ciepłego piasku, czujesz delikatny powiew wiatru i słyszysz szum morza (pauza na dźwięki z nagrania), w takim miejscu jest ci dobrze, jest naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecku podoba się ta zabawa, można odtworzyć nagranie ponownie.

SPOTKANIE 4

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zachęca dziecko do wspólnego śpiewania piosenki na powitanie: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Następnie zachęca dziecko do samodzielnego zaśpiewania piosenki: „Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Przenoszenie”

Potrzebne materiały: dwa kubeczki plastikowe lub papierowe, cukier lub sól, łyżka

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, doskonalenie czynności życia codziennego

Przebieg: Dorosły stawia na stole przed dzieckiem, w odległości kilkunastu centymetrów, dwa kubki – jeden pusty, a drugi z cukrem (lub solą). Zadaniem dziecka jest nabranie cukru łyżką z jednego kubka i przeniesienie go do drugiego kubka bez rozsypania. Zabawa trwa tak długo, aż cały cukier zostanie przeniesiony z jednego kubka do drugiego.

ZABAWA 3. „Robienie pompona”



Na zdjęciu widać ręce osoby dorosłej, która trzyma nożyczki i przecina nimi włóczkę. Na stole leżą dwie obręcze w kształcie kółek, wykonane z kartonu.

Potrzebne materiały: kolorowa nitka lub włóczka (długości około 6-8 metrów), mocny sznurek, 2 kartonowe obręcze w kształcie kółka (jak na zdjęciu), nożyczki

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, doskonalenie manipulacji

Przebieg: Dorosły kładzie na stole przygotowane wcześniej obręcze z kartonu i łączy je razem, a następnie demonstruje dziecku, jak przeciągać przez nie włóczkę. Zadaniem dziecka jest nawinięcie kolorowej włóczki na obręcze, raz przy razie – w taki sposób, aby cała przestrzeń obręczy została pokryta włóczką. Dalej dorosły przecina włóczkę w miejscu, gdzie obręcze się stykają i po przecięciu owija kawałek sznurka wokół pociętych fragmentów włóczki oraz mocno zawiązuje sznurek. Następnie wyjmuje obręcze i formuje z dzieckiem pomponik (jak na zdjęciu).

ZABAWA 4. „Misio mówi 2”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Misio mówi – wersja 2”**

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji motorycznej, ćwiczenie przerzutności uwagi

Przebieg: Zabawę możemy przeprowadzić w dowolnym miejscu, np. przy stoliku. Osoba dorosła instruuje dziecko, że za chwilę usłyszy nagranie, na którym znajduje się kilka poleceń. Jednak tym razem będzie inaczej i zadaniem dziecka będzie

wykonywanie tylko tych poleceń, które nie zaczynają się od słów „Misio mówi”, gdyż teraz misia nie ma i nie będzie nam rozkazywał. Jeśli zatem dziecko usłyszy „Misio mówi” to nie ma robić nic. Ma wykonywać tylko te polecenia, które nie są poprzedzone słowami: „Misio mówi”. Aby dziecko dobrze zrozumiało zmienioną instrukcję, można najpierw bez nagrania poćwiczyć z dzieckiem kilka przykładowych poleceń: np. „podnieś rękę”, „opuść rękę”, „Misio mówi: wysuń język”. Jeśli dziecko wysunie język, pomimo, że polecenie było poprzedzone słowami „Misio mówi” należy przerwać na chwilę zabawę i ponownie wytłumaczyć dziecku, że teraz jest inaczej i ma wykonać tylko te polecenia, które nie zaczynają się od słów: „Misio mówi”. Gdy mamy pewność, że dziecko zrozumiało instrukcję, włączamy nagranie i pilnujemy, aby dziecko wykonywało tylko te polecenia, które nie zostały poprzedzone słowami „Misio mówi”. Jeśli dziecko pomyli się w jakimś momencie nagrania, to ponownie wyjaśniamy zmienioną zasadę zabawy, a następnie zaczynamy zabawę od nowa, cofając się do początku nagrania.

ZABAWA 5. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: lizak i paczka słonych paluszków

Cel: nauka kontroli interferencji, różnicowanie smaków

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że ma pod stołem lizaka (który jest słodki) oraz paluszki (które są słone) i będzie mu pokazywał jeden z tych produktów (albo lizaka, albo paluszka). Zadaniem dziecka będzie powiedzenie – odwrotnie do tego, co pokazuje dorosły – jaki smak ma dany produkt. Oznacza to, że jeśli dorosły pokaże dziecku lizaka, ma ono powiedzieć „słony”, a jeśli paluszki, ma powiedzieć „słodki”. Produkty należy pokazywać dziecku powoli, w różnej kolejności, np. lizak, paluszki, lizak, paluszki, paluszki, itp. W zależności od preferencji dziecka – lizaka lub paluszki może ono, w ramach nagrody, na końcu zabawy zjeść.

ZABAWA 6. „Detektyw pomyłek”

Potrzebne materiały: zabawki dziecka – lalki lub samochodziki (w zależności od zainteresowań dziecka), akcesoria dla lalek lub dla aut, przedmioty codziennego użytku (łyżeczka, woreczek, szczoteczka do zębów, ołówki lub kredki)

Cel: ćwiczenie umiejętności detekcji błędów

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku wspólną zabawę, w której dziecko będzie detektywem. Jego zadaniem jest rozpoznanie pomyłek dorosłego w trakcie posługiwania się różnymi przedmiotami. Dziecko może stać lub siedzieć. Dorosły tak animuje zabawę, by w jej trakcie posługiwać się przedmiotami w sposób prawidłowy i nieprawidłowy, np. najpierw myje zęby lalce, potem myje zęby kołom samochodu lub klockowi, ubiera w piżamkę lalkę, worek na klocki kładzie spać, przykrywa kołderką tylko twarz lalki, lalkę karmi kredką, a łyżeczką próbuje rysować, próbuje założyć lalce sukienkę na lewą stronę itd.

ZABAWA 7. „Sortowanie skarpetek”

Potrzebne materiały: kilkanaście par skarpetek, koszyk

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji, planowania czynności

Przebieg: Dorosły kładzie na stole zrolowane skarpetki (kilkanaście par skarpetek złożonych razem po dwie, oraz 4–5 skarpetek, które nie pasują do siebie). Zadaniem dziecka jest wrzucanie skarpetek do kosza, ustawionego 1 metr od niego, ale tylko tych, które są prawidłowo sparowane. Skarpetki nie do pary dziecko odkłada na bok. Zadanie dziecko musi wykonać jak najszybciej.

ZABAWA 8. „Dwie czynności jednocześnie”

Potrzebne materiały: packa na muchy, mały samochodzik

Cel: ćwiczenie koncentracji i podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dorosły daje dziecku do jednej ręki packę na muchy, a do drugiej mały samochodzik. Dziecko może podczas tego zadania stać lub siedzieć przy stoliku. Zadaniem dziecka jest uderzanie packą w stół po tej stronie, w którą będzie przesuwano samochodzik po stole.

ZABAWA 9. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” („W lesie”)** w zależności od tego, co dziecko wybrało wcześniej

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie, ale tym razem dziecko ma w wyobraźni przenieść się w inne miejsce niż poprzednio,

ozn. jeśli dziecko wcześniej wybrało morze, to teraz powinno wyobrazić sobie pobyt w lesie. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest w lesie, a osoba prowadząca zajęcia włącza nagranie „W lesie”, które może być odtwarzane z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu. Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć w lesie, czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku trudno to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „jestem w lesie, dotykam miękkiej trawy i mchu, czuję zapach sosen, słyszę śpiewy ptaków, jest mi dobrze, jest mi naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecko ma ochotę pobawić się dłużej, można odtworzyć nagranie ponownie.

SPOTKANIE 5

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Panie Janie”

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” lub zachęca dziecko do wspólnego śpiewania bez podkładu muzycznego: „Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Ponieważ dziecko już powinno już dobrze znać tę piosenkę, za drugim razem zachęcamy dziecko do samodzielnego zaśpiewania piosenki: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Odroczona gratyfikacja”

Potrzebne materiały: atrakcyjne naklejki, odpowiednie do wieku i zainteresowań dziecka

Cel: rozwijanie zdolności do samokontroli zachowania i hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły mówi do dziecka, że podczas dzisiejszych zajęć również otrzyma prezent, gdyż są to ostatnie zajęcia. Dziecko samo może sobie wybrać, czy chce

jedną naklejkę teraz, czy dwie pod koniec zajęć. Nagradzamy dziecko zgodnie z jego wyborem.

ZABAWA 3. „Przenoszenie wody”

Potrzebne materiały: dwie miseczki z wodą, szmatka lub gąbka

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, doskonalenie czynności życia codziennego

Przebieg: Dorosły stawia przed dzieckiem dwie miski, w jednej z nich jest woda. Zadaniem dziecka jest przenoszenie wody z jednej miski do drugiej za pomocą szmatki lub gąbki. Zabawa trwa tak długo, aż cała woda zostanie przeniesiona z jednej miski do drugiej.

ZABAWA 4. „Misio mówi”

Potrzebne materiały: kredki, kartki, zabawka misia

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji motorycznej, ćwiczenie przerzutności uwagi oraz motoryki

Przebieg: Osoba dorosła wyjaśnia dziecku, że za chwilę znów usłyszy kilka poleceń od misia – można wskazać na misia, który leży obok. Zadaniem dziecka ponownie będzie wykonywanie tylko tych poleceń, które zaczynają się od słów „Misio mówi”. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Misio mówi: weź kredkę do ręki”, „narysuj domek”, „ Misio mówi: narysuj auto”, „pokoloruj auto żółtą kredką”, „dorysuj kierowcę”, „Misio mówi: pokoloruj koła auta na czarno”, itd. Jeśli dziecko popełni błąd i zrobi coś bez polecenia „Misio mówi” to zaczynamy zabawę od nowa.

ZABAWA 5. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: brak

Cel: nauka kontroli interferencji, usprawnianie percepcji słuchowej

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie powtarzanie czegoś „na odwrót” do tego, co lub jak powie osoba dorosła. Np. jeśli dorosły powie jakieś słowo głośno, to dziecko musi powtórzyć to słowo cicho, jeśli dorosły wypowie słowo powoli, dziecko ma powtórzyć to słowo szybko, i na odwrót.

ZABAWA 6. „Przewidywanie sekwencji zapachów”

Potrzebne materiały: waciki nasączone różnymi zapachami – np. cytryną, kisiem truskawkowym, rybą wędzoną, itp.

Cel: nauka przerzutności uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada waciki nasączone różnymi zapachami i demonstruje dziecku określone miny do zapachów (np. uśmiech do zapachu kisielu, skrzywienie twarzy do zapachu cytryny, itd.). Następnie ustawia przed dzieckiem waciki z zapachami w różnej sekwencji, a zadaniem dziecka jest pokazaniem odpowiednich min do zapachów na wacikach. Po jakimś czasie można zaproponować dziecku, aby ono wymyśliło własne miny do zapachów lub stworzyło inną sekwencję wacików.

ZABAWA 7. „W którą stronę patrzy zwierzątko?”

Potrzebne materiały: klamerki do bielizny, sznurek, pacynka lub maskotka

Cel: nauka kontroli interferencji, usprawnianie motoryki małej

Przebieg: Osoba dorosła rozciąga sznurek, np. między dwoma krzesłami, siada na krześle naprzeciwko dziecka mniej więcej w połowie długości sznurka. Następnie pokazuje dziecku maskotkę, która patrzy raz w lewo, a raz w prawo. Zadaniem dziecka jest przypiąć klamerkę po przeciwnej stronie niż ta, w którą patrzy maskotka (np. jeśli maskotka patrzy w prawo, dziecko przypina klamerkę po lewej stronie, i odwrotnie).

ZABAWA 8. „Stop-sygnal”

Potrzebne materiały: kartki, kredki, dowolny obrazek do kolorowania

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji motorycznej

Przebieg: Dorosły kładzie na stole kartkę i kredki do rysowania i prosi dziecko o wykonanie prostego obrazka. Na sygnał dorosłego „STOP, zrób teraz coś innego” dziecko ma natychmiast przerwać wykonanie tej czynności, wstać od stolika i obejść go dokoła. Na kolejny sygnał dorosłego „START, wróć do rysowania” dziecko kontynuuje rysowanie obrazka. Sygnały można prezentować kilka lub kilkanaście razy, zawsze w nieregularnych odstępach czasu.

ZABAWA 9. „Słucham i rysuję”

Potrzebne materiały: lista słów (słońce, drzewo, zamek, torba, góra, sianko, talerz, itd.)

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie), hamowanie reakcji

Przebieg: Dorosły mówi do dziecka pojedyncze słowa (np. słońce, drzewo, zamek, torba, góra, sianko, talerz, itd.), a zadaniem dziecka jest słuchanie tego, co mówi

dorośli i jednocześnie wykonywanie drugiej czynności, np. bazaranie lub rysowanie po kartce. Gdy dziecko usłyszy określone słowo (np. zamek) ma podnieść do góry rękę, w której nie trzyma kredki i nie rysuje, ale nie ma przestać rysować. Zadanie może być za trudne dla małych dzieci (3-latków), dlatego wobec małych dzieci możemy zastosować tylko tę część zadania, która dotyczy słuchania i rysowanie w tym samym czasie.

ZABAWA 10. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Nad morzem” („W lesie”) – takie samo, jak podczas spotkania 4

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Tak jak podczas poprzednich spotkań, dorośli proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że dziecko jest w ciekawym miejscu, w którym było w wyobraźni ostatnio, czyli na przykład w lesie. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest w lesie, a osoba prowadząca zajęcia odtwarza z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu nagranie „W lesie”. Tak jak podczas poprzednich wizualizacji, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć w lesie, czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku nadal trudno to sobie wyobrazić, dorośli może wspomóc wyobraźnię dziecka znanymi słowami: „jestem w lesie, dotykam miękkiej trawy i mchu, czuję zapach sosen, słyszę śpiewy ptaków, jest mi dobrze, jest mi naprawdę dobrze.” Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecko ma ochotę pobawić się dłużej, można odtworzyć nagranie ponownie.



3.3. Scenariusze zajęć terapeutycznych doskonalących mechanizmy kontroli uwagi u dzieci 5-6-letnich

Cele zajęć:

- uczenie gotowości do podejmowania działań
- doskonalenie koncentracji uwagi i uwagi dowolnej
- ćwiczenie hamowania reakcji
- ćwiczenie podzielności uwagi
- nauka kontroli interferencji
- uczenie detekcji błędów
- uczenie umiejętności przeczutności uwagi
- rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Metody pracy: zabawy manipulacyjne, ruchowe, czynności życia codziennego, proste wiersze

Formy pracy: indywidualna w relacji z dorosłym

Czas trwania spotkania: 35-45 minut (w zależności od indywidualnych możliwości dziecka)

Potrzebne pomoce zostały opisane przy każdej zabawie

SPOTKANIE 1

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza – z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) – podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zaczyna śpiewać: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. W tym miejscu można zrobić pauzę, aby zaprosić dziecko do wspólnego śpiewania. Następnie dorosły ponownie włącza nagranie (wyłącza pauzę) i zachęca dziecko, aby zaśpiewało razem z nim: „Witaj, <imię terapeuty lub rodzica, jeśli uczestniczy w zajęciach>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Odroczona gratyfikacja”

Potrzebne materiały: atrakcyjne naklejki, odpowiednie do wieku i zainteresowań dziecka

Cel: rozwijanie zdolności do samokontroli zachowania i hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły mówi do dziecka, że podczas dzisiejszych zajęć otrzyma prezent. Proponuje dziecku, aby zdecydowało czy chce jedną naklejkę na początku zajęć, czy dwie pod koniec zajęć. Nagradzamy dziecko zgodnie z jego wyborem.

ZABAWA 3. „Slalom”



Na zdjęciu widać chłopca, który trzyma w ręce łyżkę z piłeczką pingpongową i idzie wzdłuż zwiniętego w rulon koca, leżącego na podłodze.

Potrzebne materiały: łyżka, jajko (może być piłeczka do ping ponga), przedmioty do stworzenia toru przeszkód (np. zrolowany koc, poduszka lub karton)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Z dostępnych w otoczeniu przedmiotów dorosły przygotowuje tor przeszkód: układa zwinięty koc w kształcie węża, a na jego końcu kładzie poduszkę lub karton. Zadaniem dziecka będzie przejście wzdłuż zrolowanego koca, okrążenie poduszki i powrót do punktu wyjścia z piłeczką pingpongową na łyżce (jak na zdjęciu), w taki sposób, aby piłeczka nie spadła.

ZABAWA 4. „Ruchowe klocki”

Potrzebne materiały: 3 klocki w różnych kolorach (warto przypomnieć dziecku nazwy kolorów, w razie gdyby nie pamiętało ich lub nie znało)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, uczenie oparte o skojarzenia

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem 3 kolorowe klocki i każdemu z nich przypisuje jakąś czynność do wykonania, np. niebieski klocek to dotknięcie głowy, czerwony to wytknięcie języka, a zielony klocek to dotknięcie nogi. Następnie dorosły układa przed dzieckiem klocki w określonej sekwencji, a zadaniem dziecka będzie odtworzenie sekwencji odpowiadających im czynności. Jeśli dziecko ma problem z zapamiętaniem tego, jaką czynność odzwierciedla dany kolor klocka, to dorosły może nadać klockom znaczenie oparte o skojarzenia, np. niebieski klocek to dotknięcie głowy (bo głowa jest wysoko, jakby była w chmurach), czerwony klocek to wytknięcie języka (bo język jest czerwony), a zielony klocek to dotknięcie nogi (bo nogi chodzą po zielonej trawie), itd. Następnie dziecko ćwiczy wraz z dorosłym sekwencję ruchów odpowiednio do układu klocków, wykonując ruchy coraz szybciej. Jeśli dziecko opanuje tę część zadania, można je utrudnić układając klocki w coraz dłuższej sekwencji, po kilka klocków w danym kolorze, np. niebieski, niebieski, zielony, czerwony, zielony, niebieski, itd.

ZABAWA 5 „Co zniknęło”

Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów z najbliższego otoczenia (np. łyżeczka, widelec, obieraczka do jarzyn, małe sitko, ołówek, klamerka, słomka do napojów, taśma klejąca, itp.)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem 5 przedmiotów. Dziecko przygląda się im przez ok. 5 sek., po czym zamyka oczy. Dorosły zabiera jeden z przedmiotów, a jeden przedmiot przestawia w inne miejsce. Zadaniem dziecka jest powiedzieć, co zniknęło i co zmieniło swoje miejsce. Jeśli dziecko nie odgadnie, to układamy przed dzieckiem mniej przedmiotów (np. jeśli było 5, to teraz układamy 4) i powtarzamy zadanie, wydłużając dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 10 sek. Powtarzamy zadanie zwiększając liczbę przedmiotów, ale pilnujemy, aby dziecko odnosiło sukces w zadaniu, czyli dokładamy do momentu, aż zacznie popełniać błędy. Pod koniec zabawy role mogą się zamienić – dziecko chowa i przestawia przedmioty, a dorosły musi zgadywać.

ZABAWA 6. „Szymon mówi”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Szymon mówi”

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji motorycznej, ćwiczenie motoryki

Przebieg: Osoba dorosła wyjaśnia dziecku, że w tej zabawie pewien „Szymon” będzie rozkazywał i trzeba robić tylko to, co Szymon mówi. Oznacza to, że za chwilę dziecko usłyszy nagranie, w którym będzie kilka poleceń. Zadaniem dziecka będzie wykonywanie tylko tych poleceń, które zaczynają się od słów: „Szymon mówi”.

Jeśli zatem dziecko usłyszy „Szymon mówi” to ma zrobić, to co nakazuje Szymon, a pozostałych poleceń nie ma wykonywać. Aby dziecko zrozumiało instrukcję, można najpierw bez nagrania poćwiczyć z dzieckiem kilka przykładowych poleceń: np. „Szymon mówi: pokaż język”, „Szymon mówi: schowaj język”, „chwyc się za głowę”. Jeśli dziecko chwyci się za głowę, a polecenie nie było poprzedzone słowami „Szymon mówi”, należy przerwać na chwilę zabawę i ponownie wytłumaczyć dziecku, że wykonujemy tylko te polecenia, które zaczynają się od słów: „Szymon mówi”, a pozostałych poleceń nie wykonujemy. Zabawę możemy przeprowadzić w dowolnym miejscu, np. przy stoliku. Gdy mamy pewność, że dziecko zrozumiało instrukcję, włączamy nagranie i pilnujemy, aby dziecko wykonywało tylko te polecenia, które zaczynają się od słów: „Szymon mówi”. Jeśli dziecko pomyli się w jakimś momencie nagrania, dorosły włącza pauzę i ponownie wyjaśnia instrukcję, a następnie zaczyna zabawę od nowa, włączając nagranie od początku.

ZABAWA 7. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: brak

Cel: nauka kontroli interferencji, rozwój motoryki

Przebieg: Dorosły prezentuje dziecku dwie sekwencje działania, np. klaśnięcie w ręce i tupnięcie nogą, a następnie wyjaśnia, że jego zadaniem będzie wykonywanie czynności odwrotnie do tego, co zrobi lub powie dorosły – np. jeśli dorosły klaśnie w ręce, dziecko ma tupnąć nogą; jeśli tupnie, dziecko ma klasnąć; jeśli dorosły powie „idź”, dziecko ma stać, a jeśli powie „stój”, dziecko ma iść, itd.. Inne możliwe sekwencje schematu zabawy: dorosły chwytą się za nos, dziecko dotyka swojego ucha; dorosły mówi „skrzyżuj ręce”, dziecko ma trzymać je prosto, itp. Na koniec można zaproponować, aby dziecko wymyśliło własną sekwencję ruchów, a dorosły będzie wykonywał je „na odwrót”.

ZABAWA 8. „Sortowanie skarpetek”

Potrzebne materiały: kilkanaście skarpetek, które nadają się do połączenia w pary, w dwóch wyraźnie różniących się od siebie odcieniach kolorystycznych (np. białe i czarne), kilka skarpetek bez pary, mogą być kolorowe, 2 koszyki lub wiaderka

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły kładzie na stole niesparowane skarpetki w różnych kolorach, a dziecko ma połączyć je w pary oraz powrzucać do odpowiedniego kosza (wiaderka), tzn. pary jasnych skarpet do jednego kosza, a pary ciemnych skarpet do drugiego kosza. Łączenie w skarpet w pary i wrzucanie do odpowiedniego wiaderka dziecko ma wykonać jak najszybciej. Skarpetki, które nie mają pary ma odkładać na bok.

ZABAWA 9. „Potrafię zrobić tak i tak”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole, który układa palce wskazujące obydwu rąk na stole równoległe do siebie i spogląda na nie.

Potrzebne materiały: brak

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dorosły demonstruje dziecku ruch (jak na zdjęciu), który polega na tym, że palcem wskazującym jednej ręki puka jednostajnie po stole, a palcem

wskazującym drugiej ręki przesuwa po stole na boki. Następnie dziecko powinno zmienić układ pukania i przesuwania palcem, tj. jeśli palec lewej ręki pukał po stole, to teraz przesuwa się w prawo i lewo, a palec prawej ręki ma pukać po stole.

ZABAWA 10. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” lub „W lesie”**, w zależności od upodobań dziecka (warto wcześniej dopytać dziecko lub rodzica, gdzie lubi odpoczywać)

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że jest ono w miejscu, które lubi, np. nad morzem (lub w lesie), w zależności od upodobań dziecka. W tym celu dziecko ma usiąść lub położyć się na kocu lub pufie (albo przytulić do rodzica), zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a dorosły – z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu – włącza nagranie „Nad morzem ” (lub nagranie „W lesie”). Przed włączeniem nagrania zabawę można poprzedzić rozmową o tym, co dziecko może zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego może dotknąć, co może poczuć, jakie dźwięki może usłyszeć. Jeśli dziecku trudno o tym mówić lub wyobrazić to sobie, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: np. „zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, dotykasz ciepłego piasku, czujesz delikatny powiew wiatru i słyszysz szum morza (pauza na dźwięki z nagrania), poczuj jak ci dobrze, jest ci naprawdę dobrze.” Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie.

SPOTKANIE 2

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły zaczyna zajęcia od włączenia z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkładu muzycznego z melodią „Panie Janie” i rozpoczyna śpiewać piosenkę w pozycji stojącej lub siedzącej: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Następnie osoba prowadząca zajęcia zachęca dziecko

do wspólnego śpiewania, w celu powitania terapeuty (lub rodzica, jeśli uczestniczy w zajęciach): „Witaj, <imię terapeuty lub rodzica>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Przenoszenie przedmiotów”



Na zdjęciu widać chłopca siedzącego przy stole, na którym znajdują się dwa papierowe talerze z nakrętkami. Chłopiec za pomocą pałeczków do sushi chwyta nakrętkę z talerza.

Potrzebne materiały: pałeczki do ryżu (sushi), papierowa serwetka, dwa pojemniki na żywność (lub papierowe talerzyki), małe przedmioty do przenoszenia, np. pocięte gąbeczki, nakrętki od butelek, kawałki owoców

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Najpierw dorosły pokazuje dziecku, co zrobić z pałeczkami do sushi, aby utworzyły szczypcę (jak na zdjęciu), tj. łączy je ze sobą szerszymi końcówkami i zawija w papierową serwetkę, a następnie zgina w miejscu połączenia. Zadaniem dziecka jest przenoszenie przedmiotów z jednego pojemnika do drugiego szczypcami utworzonymi z pałeczek do sushi.

ZABAWA 3. „Na straganie”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Na straganie”, łyżka, pokrywka od garnka (w razie potrzeby obrazki z warzywami lub prawdziwe warzywa, tj. koper, szczypiorek, kalarepka, rzepa, groch, pietruszka, seler, fasola, marchew, kapusta)

Cel: ćwiczenie koncentracji i czujności uwagi

Przebieg: Na początku dziecko słucha z dorosłym nagrania wiersza Jana Brzechwy „Na straganie”. Następnie dorosły rozmawia z dzieckiem o tym, jakie warzywa można było usłyszeć w tym wierszu. Proponuje dziecku, aby wybrało 4 warzywa, które już zna (np. szczypiorek, marchew, pietruszka, kapusta, itp.). Jeśli dziecko nie zna żadnego warzywa można pokazać dziecku cztery wybrane warzywa na obrazkach lub zaprezentować mu prawdziwe warzywa. Zadaniem dziecka będzie wsłuchiwanie się w wiersz ponownie i uderzenie łyżką w pokrywkę od garnka zawsze wtedy, gdy usłyszy nazwę jakiegoś wybranego wcześniej warzywa.

ZABAWA 4. „Co zniknęło”

Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów z najbliższego otoczenia (3 mogą być takie same, jak z poprzedniego spotkania oraz 2-3 nowe, np. otwieracz do butelek, krajalnica do jajek, klamerka)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem 5-6 przedmiotów. Dziecko przypatruje się im przez ok. 5 sekund, po czym zamyka oczy. Dorosły zabiera jeden z przedmiotów, a dwóm przedmiotom zmienia miejsce na stole. Zadaniem dziecka jest powiedzieć, co zniknęło i co zmieniło swoje miejsce. Jeśli dziecko nie odgadnie, to układamy przed dzieckiem mniej przedmiotów (np. jeśli było 6, to teraz układamy 5) i powtarzamy zadanie, wydłużając dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 10 sek. Powtarzamy tak długo, aż dziecko zgadnie. Gdy dziecko odgadnie – role zamieniają się i dorosły musi odgadnąć, co schowało lub przestawiło dziecko.

ZABAWA 5. „Szymon mówi”

Potrzebne materiały: przybory toaletowe dostępne w łazience

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji, doskonalenie samoobsługi

Przebieg: Zabawę wykonujemy w łazience. Osoba dorosła instruuje dziecko, że za chwilę usłyszy od Szymona kilka poleceń. Jego zadaniem jest wykonywać tylko te, które zaczynają się od słów „Szymon mówi”. Pozostałych poleceń nie należy

wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Szymon mówi: weź mydło do ręki”, „Odkręć kran”, „Szymon mówi: odkręć kran i zmocz ręce”, „Szymon mówi: umyj ręce mydłem”, „Wytrzyj ręce”, „Szymon mówi: wytrzyj ręce w ręcznik”, „Szymon mówi: odwieś ręcznik”, itd.

ZABAWA 6. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: kostka lodu, coś ciepłego, np. łyżka zanurzona w ciepłym (ale nie gorącym) płynie

Cel: nauka kontroli interferencji, usprawnianie percepcji dotykowej

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie mówienie „na odwrót” do tego, co poczuje, np. gdy dorosły dotknie jakiejś części jego ciała kostką lodu, musi powiedzieć „ciepło”, a gdy dotknie czymś ciepłym, musi powiedzieć „zimno”.

ZABAWA 7. „Sortowanie figur”



Na zdjęciu widać trzy kubki z naklejkami (czerwony trójkąt, niebieski kwadrat i żółte koło) oraz rękę dziecka z figurą niebieskiego kwadratu nad kubkiem z naklejką kwadratu.

Potrzebne materiały: 3 papierowe kubeczki, figury geometryczne (koła, trójkąty, kwadraty) – po ok.10 sztuk w trzech różnych kolorach (plastikowe lub wycięte z papieru/tektury)

Cel: nauka przerzutności uwagi

Przebieg: Dorosły na każdym kubeczku nakleja jedną figurę w dowolnym kolorze (np. żółte kółko, niebieski kwadrat i czerwony trójkąt – jak na zdjęciu). Najpierw dorosły kładzie przed dzieckiem wszystkie figury i prosi je, by sortowało według

kształtu, niezależnie od koloru figury, czyli aby wrzucało trójkąty do kubka z naklejonym trójkątem, kwadraty do kubka z naklejką w kształcie kwadratu itd. Gdy dziecko wrzuci kilka figur, dorosły mówi: „Stop!” i zmienia zasadę sortowania – prosi dziecko, by teraz sortowało według koloru, czyli np. wszystkie żółte figury, niezależnie od ich kształtu, wkładało do kubeczka z naklejoną żółtą figurą, itd., a czerwone do kubka z naklejoną czerwoną figurą, itd. Po jakimś czasie można ponownie powrócić do pierwszej zasady sortowania. Zabawa trwa do momentu posortowania wszystkich figur.

ZABAWA 8. „Odkurzacz”

Potrzebne materiały: odkurzacz, kilkanaście (ok.18-20) piłek w jednym kolorze, np. żółtym, kilka (4-6) piłek w różnych kolorach (piłki powinny być większe niż średnica rury od odkurzacza), koszyk

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły włącza odkurzacz i podaje dziecku rurę ssącą. Następnie siada naprzeciwko dziecka i turla do niego piłki w różnych kolorach, zwracając uwagę na to, aby przede wszystkim turlać piłki żółte, a tylko co pewien czas piłki w pozostałych kolorach. Zadaniem dziecka jest złapanie – rurą ssącą od odkurzacza – piłek w jednym, umówionym wcześniej kolorze (np. żółtym). Piłek w innym kolorze nie ma dziecko łapać, tylko je pomijać. Złapane piłki dziecko wrzuca do koszyka. Piłek w kolorze, który dziecko ma złapać, powinno być ok. 80%, a w pozostałych kolorach ok. 20% (chodzi o wyrobienie automatyzmu, który następnie trzeba zahamować).



ZABAWA 9. „Dwie czynności jednocześnie”



Na zdjęciu widać dziewczynkę siedzącą przy stole, która w jednej ręce trzyma ołówek i rysuje nim po kartce, a w drugiej ręce, która jest nad stołem, trzyma łyżkę z piłeczką pingpongową.

Potrzebne materiały: łyżka, piłeczka pingpongowa (lub jajko), kartka z narysowanym szlaczkiem lub dowolnym labiryntem, ołówek

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dziecko siedzi przy stoliku i jedną ręką (dominującą) stała się przejść kredką przez prosty labirynt (lub rysuje na kartce szlaczki), a drugą ręką jednocześnie trzyma łyżkę z piłeczką i pilnuje, by piłeczka nie zsunęła się z łyżki (jak na zdjęciu). Zabawa trwa tak długo, aż dziecko nie przejdzie kredką przez cały labirynt.

ZABAWA 10. „Tak się nie robi”

Potrzebne materiały: lista zdań dotyczących aktywności na placu zabaw

Cel: ćwiczenie umiejętności detekcji błędów, uczenie zasad życia codziennego

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku wspólną zabawę, w której zapowiada, że będzie mówił co można zrobić na placu zabaw i prosi dziecko, by rozpoznało, czy to bezpieczna forma zabawy czy nie. W przypadku podania przez dorosłego niebezpiecznej formy zabawy (np. na huśtawce można się bujać na stojąco) zadaniem dziecka jest przerwanie dorosłemu wypowiedzi słowami: „Tak się nie robi”, a następnie wskazanie, jak należy bawić się na placu zabaw bezpiecznie. Dorosły

tak buduje zdania, aby w trakcie zabawy padały sformułowania zawierające zabawy zarówno w bezpiecznej (np. na koniku bujanym można się bujać na siedząco, w piaskownicy można robić babki), jak i niebezpiecznej formie (np. ze zjeżdżalni można zjeżdżać tyłem, można rzucać piaskiem z piaskownicy w inne osoby). Dorosły zachęca dziecko do zabawy obietnicą wyjścia na plac zabaw w ustalonym terminie.

ZABAWA 11. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” lub „W lesie”**, w zależności od upodobań dziecka

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że dziecko jest w miejscu, które lubi, np. nad morzem lub w lesie, w zależności od upodobań dziecka. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a osoba prowadząca zajęcia włącza nagranie „Nad morzem” (lub „W lesie”), które może być odtwarzane z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu.

Tak jak poprzednio, słuchanie nagrania możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku nadal trudno to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „jestem nad morzem, dotykam ciepłego piasku, czuję delikatny powiew wiatru i słyszę szum morza, jest ci dobrze, jest naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecku się spodoba, można odtworzyć nagranie ponownie.

SPOTKANIE 3

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczęcia czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zachęca dziecko do wspólnego

śpiewania piosenki na powitanie: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

Piosenkę można śpiewać stojąc lub siedząc przy stoliku. Za drugim razem dorosły ścisza głos i śpiewa z dzieckiem tak, tak aby było słychać przede wszystkim dziecko: „Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Ruchowe klocki”

Potrzebne materiały: 4 klocki w różnych kolorach (warto przypomnieć dziecku nazwy kolorów, w razie gdyby ich nie pamiętało)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły układa przed dzieckiem trzy klocki, które były używane w poprzedniej zabawie (niebieski, czerwony i zielony), a zadaniem dziecka jest odtworzyć sekwencję odpowiadających im czynności. Jeśli dziecko ma problem z zapamiętaniem tego, jaką czynność odzwierciedla kolor klocka, to dorosły może przypomnieć, jakie znaczenia zostało im nadane w zabawie podczas poprzedniego spotkania, tj. niebieski klocek to dotknięcie głowy (bo głowa jest wysoko, jakby w chmurach), czerwony klocek to wytknięcie języka (bo język jest czerwony), a zielony klocek to dotknięcie nogi (bo nogi chodzą po trawie). Gdy dziecko wykona zadanie poprawnie, dorosły rozkłada przed dzieckiem cztery kolorowe klocki (trzy, które dziecko już zna – czerwony, niebieski i zielony) oraz wprowadza dodatkowy klocek, np. żółty, na który należy zareagować klaśnięciem (bo cieszymy się, że świeci słońce). Zadaniem dziecka jest odtworzyć sekwencję czynności odpowiadających poszczególnym kolorom klocków. Jeśli dla dziecka to zadanie będzie już zbyt łatwe, to można je utrudnić, układając dłuższe sekwencje klocków, po kilka w danym kolorze, np. niebieski, niebieski, żółty, zielony, czerwony, zielony, żółty, niebieski, itd.

ZABAWA 3 „Na straganie – wersja 2”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Na straganie – głośno-cicho”**

Cel: ćwiczenie koncentracji i czujności uwagi

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) nagranie „Na straganie – głośno-cicho” zawierające wiersz Jana Brzechwy z podziałem na głośne i ciche frazy). Na początku dziecko słucha nagrania wiersza,

a po jego wysłuchaniu wybiera 5 lub 6 warzyw, które zna (np. koper, szczypiorek, kalarepka, groch, pietruszka, kapusta, itp.). Dorosły wyjaśnia, że podczas nagrania niektóre frazy wiersza zostały nagrane głośno, a inne cicho. Zadaniem dziecka jest klaśnięcie w dłonie zawsze wtedy, gdy usłyszy nazwę warzywa, które wypowiedziane zostało cicho.

ZABAWA 4. „Co zniknęło”

Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów z najbliższego otoczenia (ok. łyżeczka, widelec, obieraczka do jarzyn, małe sitko, ołówek)

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem 9 przedmiotów w trzech rzędach. Dziecko przypatruje się im przez ok. 10 sek., po czym zamyka oczy. Dorosły zabiera jeden z przedmiotów, a trzem przedmiotom (po jednym w każdym rzędzie) zmienia miejsce. Zadaniem dziecka jest powiedzieć, co zniknęło oraz co zmieniło swoje miejsce. Jeśli dziecko nie odgadnie, to układamy przed dzieckiem mniej przedmiotów i powtarzamy zadanie, wydłużając dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 15 sek. Powtarzamy tak długo, aż dziecko zgadnie. Gdy odgadnie schowany przedmiot zmianę miejsca przedmiotów – role zamieniają się i dorosły musi odgadnąć, co schowało dziecko.

ZABAWA 5. „Szymon mówi”

Potrzebne materiały: sztuczce (łyżka, widelec), serwetka, talerzyk

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji, doskonalenie samoobsługi

Przebieg: Zabawę przeprowadzamy w kuchni. Osoba dorosła instruuje dziecko, że za chwilę usłyszy kilka poleceń. Jego zadaniem jest wykonywać tylko te, które zaczynają się od słów „Szymon mówi”. Pozostałych poleceń nie należy wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Szymon mówi: postaw talerz na stole”, „połóż obok kubek”, „Szymon mówi: połóż obok talerza kubek”, „umyj ręce i buzię”, „Szymon mówi: umyj ręce i buzię”, „połóż na talerzu chlebek”, „Szymon mówi: możesz zacząć jeść, smacznego” itd.

ZABAWA 6. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: kilkanaście skarpetek

Cel: nauka kontroli interferencji, rozwój samoobsługi

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie robienie wszystkiego „na odwrót” niż powie dorosły. Np. jeśli dorosły powie „zdejmij skarpetkę”, dziecko ma ją założyć, jeśli powie „załóż skarpetkę”, dziecko ma ją zdjąć. Zabawę można poprowadzić w taki sposób, by dziecko najpierw założyło 3-4 skarpetki na jedną stopę, następnie jedną lub dwie ściągało, potem znowu zakładało.

ZABAWA 7. „Raz w prawo, raz w lewo”

Potrzebne materiały: maskotka, packa na muchy

Cel: nauka kontroli interferencji, nauka przeczutności uwagi

Przebieg: Dorosły i dziecko siadają naprzeciwko siebie przy stole. Dziecko otrzymuje packę na muchy. Dorosły (mniej więcej w połowie stołu) pokazuje dziecku maskotkę, która przekręca w taki sposób, aby patrzyła w lewo lub prawo. Zadaniem dziecka jest uderzyć packą na muchy w stół po tej stronie, w którą patrzy maskotka (jeśli maskotka patrzy w prawo, dziecko uderza packą prawą stroną stołu, a jeśli w lewo, to dziecko uderza w lewą stroną stołu). Po kilku próbach dorosły zmienia zasadę i prosi dziecko, by uderzało packą w stół po odwrotnej stronie, niż patrzy maskotka (czyli, jeśli maskotka patrzy w prawo, dziecko powinno uderzyć packą w stół po lewej stronie i odwrotnie). Po jakimś czasie można wrócić do pierwotnej zasady uderzania w stół.



ZABAWA 8. „Odtwarzanie sekwencji”



Na zdjęciu widać osiem kartek z narysowanymi figurami geometrycznymi, ułożonych w dwóch rzędach. Po jednej stronie rzędu widoczne są nogi dziecka, a po drugiej nogi osoby dorosłej.

Potrzebne materiały: 8 kartek papieru A4 z narysowanymi figurami, np. po dwa koła, kwadraty, prostokąty i trójkąty

Cel: nauka koncentracji uwagi oraz hamowania reakcji i przerzutności uwagi

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku wspólne zakolorowanie dowolnymi kolorami czterech figur w środku, a w czterech innych figurach dorysowanie jakiś elementów, które nadadzą figurze znaczenia, np. w kole dzieci mogą dorysować oczy i usta, aby utworzyć buźkę, do prostokąta można dorysować dach oraz drzwi i okna, aby powstał dom a z trójkąta można zrobić drzewo. Następnie dorosły kładzie kartki na podłodze w dwóch rzędach (jak na zdjęciu). Dziecko staje naprzeciwko dorosłego, po jednej stronie rzędu z obrazkami, a dorosły po drugiej stronie rzędu z figurami geometrycznymi. Zadanie polega na tym, że najpierw dorosły przeskakuje od kartki do kartki w określonej sekwencji, wypowiadając nazwy figur – zaczynamy od trzech

(np. trójkąt, koło, prostokąt), a następnie dziecka ma odtworzyć tę sekwencję, skacząc przy swoich kartkach i wypowiadając nazwy obrazków, które powstały z figur (np. drzewo, buźka, dom). Gdy dziecko nauczy się tej sekwencji, można ją zmieniać, dodając kolejne figury (koło, kwadrat, koło, trójkąt, prostokąt), a dziecko musi powtórzyć tę sekwencję, skacząc przy odpowiednich obrazkach i wypowiadając ich nazwy (np. buźka, robot, buźka, drzewo, dom). Na koniec można zaproponować zamianę ról, aby dziecko wymyślało własną sekwencję skoków przy figurach, a dorosły odtwarzał ją wypowiadając nazwy obrazków, które powstały z figur.

ZABAWA 9. „Stop - sygnał”



Na zdjęciu widać dziewczynkę siedzącą przy stole i przewlekającą sznurówkę przez otwory w kartonie. Na stole leży również kartka z rysunkiem labiryntu i kredka.

Potrzebne materiały: kartonik z wyciętymi otworami, sznurówka, kartka z labiryntem (lub ze szlaczkami)

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji motorycznej

Przebieg: Dorosły kładzie na jednej części stołu kartonik z otworami i sznurówkę, a obok, na innej części stołu kartkę z labiryntem. Dziecko siada przy stoliku i rozpoczyna przewlekanie sznurówki z góry i z dołu przez otwory w kartonie (jak na zdjęciu). Na umówiony sygnał dorosłego (np. „STOP, przejdź do innej części stołu”) dziecko natychmiast przerywa wykonanie tej czynności (np. odkłada karton z otworami) i przechodzi do innej części stolika, aby rozpocząć wykonywanie drugiej czynności (rysowanie w labiryncie). Na kolejny sygnał ponownie zmienia wykonanie

czynności. Sygnał „STOP, przejdź do innej części stołu” można powtarzać kilka, kilkanaście razy, zawsze w nieregularnych odstępach czasu.

ZABAWA 10. „Czy tu jest tyle samo wody?”

Potrzebne materiały: dwa przezroczyste pojemniki, na których naklejamy cienki pasek lub rysujemy linię, woda w dzbanku

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, umiejętności detekcji błędów

Przebieg: Dorosły stawia na stole dwa przezroczyste pojemniki i wodę w dzbanku. Najpierw dziecko nalewa wodę z dzbanka do swojego pojemnika, tak, aby woda sięgała do poziomu zaznaczonego na pojemniku. Następnie dorosły nalewa wodę z dzbanka do swojego pojemnika, poniżej poziomu oznaczonego na szklance, a dziecko bez przystawiania pojemników do siebie ma odgadnąć, czy w obydwu pojemnikach jest tyle samo wody. Jeśli po sprawdzeniu wody w obydwu pojemnikach dziecko uzna, że poziomy różnią się (a tak właśnie powinno być), to dorosły dolewa wody do swojego pojemnika, a dziecko ma ponownie odgadnąć, czy w pojemnikach jest tyle samo wody. Dorosły dolewa wody swojego pojemnika małymi porcjami, aby dziecko odgadywało błędne poziomy wody i dopiero po kilku (2-3) próbach dolania wody przez dorosłego, stwierdziło, że w obydwu pojemnikach jest jej tyle samo.

ZABAWA 11. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” / „W lesie”**, w zależności od upodobań dziecka

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że dziecko jest w miejscu, które lubi, np. nad morzem lub w lesie, w zależności od upodobań dziecka. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest nad morzem (lub w lesie), a osoba prowadząca zajęcia odtwarza – z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu – nagranie „Nad morzem ” (lub „W lesie”). Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć nad morzem (lub w lesie), czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć.

Jeśli dziecku nadal trudno to sobie wyobrazić, dorosły może ponownie wspomóc

wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „wyobraź sobie, że jesteś nad morzem, dotykasz ciepłego piasku, czujesz delikatny powiew wiatru i słyszysz szum morza (pauza na dźwięki z nagrania), w takim miejscu jest ci dobrze, jest naprawdę dobrze.” Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecko ma ochotę na dalszą wizualizację, to nagranie można odtworzyć ponownie.

SPOTKANIE 4

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Panie Janie”**

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” i zachęca dziecko do wspólnego śpiewania piosenki na powitanie: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Następnie zachęca dziecko do samodzielnego zaśpiewania piosenki: „Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Robienie pompona”

Potrzebne materiały: kolorowa nitka lub włóczka (długości około 3-4 metrów), mocny sznurek, dwie kartonowe obręcze w kształcie kółka, nożyczki

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły kładzie na stole przygotowane obręcze z kartonu i łączy je razem, a następnie pokazuje dziecku, jak ma przewlekać włóczkę, aby nawijać ją na obręcze raz przy razie, tak, aby cała przestrzeń obręczy została pokryta włóczką. Dalej dorosły przecina włóczkę w miejscu, w którym obręcze się stykają, a po przecięciu owija kawałek sznurka wokół pociętych fragmentów włóczki i mocno zawiązuje sznurek, po czym wyjmuje obręcze i formuje z dzieckiem pomponik (zdjęcie do tej zabawy znajduje się w scenariuszach zajęć profilaktycznych).

ZABAWA 3. „Dźwiękowe klocki”

Potrzebne materiały: 4-5 klocków w różnych kolorach

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem klocki w różnych kolorach i każdemu z nich przypisują jakiś dźwięk, np. żółty klocek to „fiu-fiu” (jak ptaszek), czerwony to „hop”(jak skoki wiewiórki), biały to „kle-kle” (jak bocian), zielony to „kum-kum” (jak żabka) i niebieski klocek to „plum” itp. Następnie dorosły rozkłada przed dzieckiem sekwencję klocków (np. biały, czerwony, zielony, żółty), a zadaniem dziecka jest odtworzyć sekwencję dźwięków, które zostały ustalone dla tych kolorów. Gdy dziecko poradzi sobie z tym zadaniem można zwiększyć liczbę klocków i ułożyć je w sekwencji po kilka klocków w każdym kolorze (np. żółty, niebieski, niebieski, biały, biały, czerwony, zielony, zielony, zielony) a dziecko odtwarza dźwięki odpowiednie do koloru klocków w rzędzie, a brzmi to bardzo zabawnie (np. fiu, fiu; plum, plum; kle-kle, kle-kle, hop, kum-kum, kum-kum, kum-kum).

ZABAWA 4. „Otwieranie słoików”

Potrzebne materiały: dwa słoiki lub inne zakręcane pojemniki z drobno pokrojonymi przekąskami (np. kawałkami brzoskwini lub dyni, krojonymi pomidorami lub małymi ogóreczkami), widelec lub wykałaczka

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, doskonalenie czynności życia codziennego

Przebieg: Dorosły stawia przed dzieckiem dwa zakręcone słoiki z małymi przekąskami i prosi o ich odkręcenie oraz wydobywanie po kolei za pomocą małego widelczyka lub wykałaczki przekąsek ze słoika. Przekąski mogą być dodatkiem do obiadu dla rodziny lub deseru dla dziecka.

ZABAWA 5. „Co zniknęło”

Potrzebne materiały: kilka dowolnych przedmiotów codziennego użytku

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi i hamowanie reakcji motorycznej

Przebieg: Dorosły rozkłada przed dzieckiem przedmioty w kręgu, a pośrodku tego kręgu ustawia łyżkę, zwróconą na jeden z przedmiotów. Dziecko przypatruje się im przez ok. 5 sek., zwracając również uwagę na to, jak ułożona jest łyżka (tzn. na jaki przedmiot wskazuje). Następnie dziecko, po czym zamyka oczy. Dorosły zabiera jeden z przedmiotów i głośno obraca kilka razy łyżką (jak w ruletce), ale dziecko

nie może otwierać oczu. Zadaniem dziecka jest powiedzieć, co zniknęło oraz jak zmieniło się położenie łyżki. Jeśli dziecko nie odgadnie, to wydłużamy dziecku czas przypatrywania się przedmiotom do 10 sek. Potem role odwracają się i dorosły musi odgadnąć, co schowało dziecko.

ZABAWA 6. „Szymon mówi 2”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Szymon mówi 2”

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji, ćwiczenie przerzutności uwagi i motoryki

Przebieg: Osoba dorosła wyjaśnia dziecku, że ponownie będą bawili się w „Szymon mówi”, ale tym razem inaczej. Dorosły instruuje dziecko, że za chwilę usłyszy kilka poleceń, a jego zadaniem będzie nie wykonywanie tych poleceń, które zaczynają się od słów „Szymon mówi”.

Dorosły jeszcze raz dokładnie wyjaśnia, że teraz poleceń, które zaczynają się od słów „Szymon mówi” nie należy wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Szymon mówi: usiądź”, „Stój prosto”, „Chwyć się za nos”, „Szymon mówi: zrób trzy przysiady”, „Podrap się po uchu”, „Szymon mówi: podskocz na jednej nodze”, „Obróć się dookoła trzy razy”, „Podaj mi prawą rękę”, „Szymon mówi: podaj mi lewą rękę”, „Zatańczmy wkoło”, „Szymon mówi: puść moje ręce”, „Usiądź na krześle” itd.

ZABAWA 7. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: lizaki i paluszki słone

Cel: nauka kontroli interferencji, różnicowanie smaków

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że ma pod stołem lizaka (który jest słodki) oraz paluszki (które są słone) i będzie mu pokazywał jeden z tych produktów (albo lizaka, albo paluszka). Zadaniem dziecka będzie powiedzenie – odwrotnie do tego, co pokazuje dorosły – jaki smak ma dany produkt. Oznacza to, że jeśli dorosły pokaże dziecku lizaka, ma ono powiedzieć „słony”, a jeśli paluszki, ma powiedzieć „słodki”. Produkty należy pokazywać dość szybko w różnej kolejności, np. lizak, paluszki, lizak, paluszki, paluszki, itp. W zależności od preferencji dziecka – lizaka lub paluszki może ono, w ramach nagrody, na końcu zabawy zjeść.

ZABAWA 8. „Stop - sygnał”

Potrzebne materiały: skarpetki, rękawiczki

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji motorycznej

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że będzie na zamianę zakładało skarpetki lub rękawiczki. W tym celu dorosły ustala, że do zmiany czynności posłuży słowo: STOP, po którym dziecko musi – najszybciej jak potrafi – zmienić czynność. Następnie kładzie na stole skarpetki i rękawiczki i wydaje dziecku polecenie: „załóż skarpetki”. Na umówiony sygnał: „STOP, teraz załóż rękawiczkę” dziecko ma natychmiast przerwać wykonanie tej czynności (np. odłożyć skarpetkę) i rozpocząć wykonanie innej czynności (nakładanie rękawicy). Na kolejny sygnał dziecko ma ponownie zmienić wykonanie czynności. Sygnały można powtarzać kilka, kilkanaście razy, w nieregularnych odstępach czasu.

ZABAWA 9. „Dwie czynności jednocześnie”

Potrzebne materiały: ściereczka do wycierania kurzu, serwetka, konewka, kwiatek

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie)

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie wykonanie dwóch czynności jednocześnie – np. jedną ręką ma podnosić serwetkę, a drugą wycierać pod nią kurz. Po opanowaniu tej czynności można wprowadzić dwie kolejne czynności, które dziecko ma wykonywać równocześnie, np. jedną ręką ma wycierać kurz, a drugą podlewać kwiatka.

ZABAWA 10. „Przewidywanie sekwencji ruchów do dźwięków”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „sekwencja dźwięków bębna i trójkąta”**

Cel: nauka przeczutności uwagi

Przebieg: Dorosły prezentuje dziecku nagranie sekwencji dźwięków, które odtwarza z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu. Nagranie zawiera określoną sekwencję uderzeń bębna i trójkąta. Zadaniem dziecka jest reagowanie na dźwięk bębna uderzaniem w stół, a na dźwięk trójkąta klaśnięciem w dłoń. Po jakimś czasie dorosły zmienia polecenie i teraz dziecko ma klaskać w dłonie na dźwięk bębna i uderzać, w stół, gdy usłyszy dźwięk trójkąta. Można też zaproponować dziecku, aby wymyśliło własny układ ruchów do dźwięków bębna i trójkąta z nagrania.

ZABAWA 11. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Nad morzem”/„W lesie”, w zależności od tego, co dziecko wybrało wcześniej

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie, ale tym razem dziecko ma w wyobraźni przenieść się w inne miejsce, niż poprzednio, tzn. jeśli dziecko wcześniej wybrało morze, to teraz powinno wyobrazić sobie pobyt w lesie. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest w lesie, a osoba prowadząca zajęcia odtwarza – z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu – nagranie „W lesie”. Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć w lesie, czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku trudno to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „jestem w lesie, dotykam miękkiej trawy i mchu, czuję zapach sosen, słyszę śpiewy ptaków, jest mi dobrze, jest mi naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecku się spodoba się zabawa, można odtworzyć nagranie ponownie.

SPOTKANIE 5

ZABAWA 1. „Powitanie”

Potrzebne materiały: NAGRANIE „Panie Janie”

Cel: uczenie orientacji w kierunku źródła stymulacji, rozwijanie u dziecka funkcji sygnałowej, pozwalającej na zdobycie gotowości do rozpoczynania czynności

Przebieg: Dorosły włącza z dowolnego urządzenia multimedialnego (np. telefonu) podkład muzyczny z melodią „Panie Janie” lub zachęca dziecko do wspólnego śpiewania bez podkładu muzycznego: Witaj, <imię rodzica lub terapeuty>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”. Ponieważ dziecko już powinno już dobrze znać tę piosenkę, za drugim razem zachęcamy dziecko do samodzielnego zaśpiewania piosenki, aby powitało osobę prowadzącą zajęcia: „Witaj, <imię dziecka>, jak się masz, jak się masz, wszyscy Cię witamy, wszyscy Cię witamy, bądź wśród nas, bądź wśród nas!”.

ZABAWA 2. „Odroczona gratyfikacja”

Potrzebne materiały: atrakcyjne naklejki, odpowiednie do wieku i zainteresowań dziecka

Cel: rozwijanie zdolności do samokontroli zachowania i hamowania reakcji

Przebieg: Dorosły oznajmia dziecku, że podczas dzisiejszych zajęć również otrzyma prezent, gdyż jest to ostatnie spotkanie. Dziecko samo może sobie wybrać, czy chce jedną naklejkę na początku zajęć, czy dwie pod koniec zajęć. Nagradzamy dziecko zgodnie z jego wyborem.

ZABAWA 3. „Domino zapachowe”

Potrzebne materiały: 2-3 papierowe kubeczki, małe pojemniczki z produktami o różnym zapachu (cytryny – żółty, budyń czekoladowy – brąz, kisiel truskawkowy – czerwony), małe karteczki z kolorami i waciki z zapachami potraw (cytryny, kisielu, budyniu)

Cel: nauka koncentracji uwagi

Przebieg: Osoba dorosła na każdym kubeczku nakleja karteczkę z jednym kolorem (np. żółty, czerwony, brązowy). Stawia przed dzieckiem pojemniki z produktami, a zadaniem dziecka jest je posortować, czyli powąchać potrawy i wrzucać do odpowiedniego pojemnika. Następnie dorosły nasącza waciki zapachami potraw i prosi o dopasowanie wacików do kartek z kolorami, pasującymi do potraw (żółty – cytryna, czerwony – kisiel truskawkowy, brązowy – budyń czekoladowy), jak w zabawie w domino.

ZABAWA 4. „Utrudnione przenoszenie”



Na zdjęciu widać chłopca, który pochyla się nad kubkiem stojącym na podłodze, obok zrolowanego koca. Chłopiec w ręce trzyma łyżkę, na której jest sól.

Potrzebne materiały: dwa pojemniki do produktów sypkich, kasza lub sól, łyżka, tor z koca w kształcie węża

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi, doskonalenie czynności życia codziennego

Przebieg: Dorosły stawia pojemnik z produktem sypkim (kasza/sól) na początku węża, a drugi pusty na końcu węża. Zadaniem dziecka jest przenoszenie kaszy/soli łyżką z jednego pojemnika do drugiego. Następnie dorosły zwiększa stopień trudności w zadaniu, gdyż tworzy tor przeszkód, np. na końcu węża stawia poduszkę, przed którą trzeba przejść, aby dotrzeć do drugiego pojemnika i wsypać kaszę/sól. Zabawa trwa tak długo, aż cała kasza/sól zostanie przeniesiona z jednego pojemnika do drugiego.

ZABAWA 5 „Piłka do wiadra”



Na zdjęciu widać dziewczynkę i terapeutkę, które siedzą na pufach i trzymają w rękach rozciągnięty sznurek. Na sznurku jest piłka, a pod sznurkiem wiaderko.

Potrzebne materiały: dwie linki (lub skakanki), piłka gumowa dowolnej wielkości, wiaderko takiej wielkości, aby mogła tam wpaść piłka

Cel: ćwiczenie koncentracji uwagi

Przebieg: Dorosły siada naprzeciwko dziecka i razem trzymają dwie linki w rękach. Linki muszą być napięte i w takiej odległości od siebie, aby zmieściła się na nich piłka i mogła się turlać (jak na zdjęciu). Pod linkami osoba prowadząca zajęcia stawia wiaderko, w połowie odległości między dzieckiem a dorosłym. Następnie kładzie piłkę na linkach, tak aby turlała się do dziecka. Dziecko musi rozszerzyć linki w momencie, gdy piłka jest nad wiaderkiem, aby wpadła do środka. Zabawę można powtórzyć kilka razy, zmieniając położenie wiaderka.

ZABAWA 6. „Szymon mówi”

Potrzebne materiały: dowolne zabawki, pojemniki do zabawek lub kartony

Cel: nauka hamowania automatycznej reakcji, doskonalenie samoobsługi

Przebieg: Zabawę wykonujemy w pokoju dziecka. Osoba dorosła instruuje dziecko, że za chwilę znowu usłyszy kilka poleceń od Szymona, a jego zadaniem będzie wykonywanie tylko tych, które zaczynają się od słów „Szymon mówi”. Pozostałych poleceń nie należy wykonywać. Polecenia mogą brzmieć następująco: „Szymon mówi: powkładaj wszystkie klocki do pojemnika”, „Połóż na półce misie”, „Szymon

mówi: połów na półce misie”, „Szymon mówi: pozbieraj papierki do kosza”, „Wyrzuć śmieci”, „Szymon mówi: możesz zacząć znowu się bawić”, itd.

ZABAWA 7. „Na odwrót”

Potrzebne materiały: brak

Cel: nauka kontroli interferencji, usprawnianie percepcji słuchowej

Przebieg: Dorosły wyjaśnia dziecku, że jego zadaniem będzie robienie odwrotnie do tego, co powie dorosły. Np. jeśli dorosły wypowie dowolne słowo głośno, to dziecko musi powtórzyć to słowo cicho, a gdy dorosły powie cicho – dziecko głośno; jeśli dorosły wypowie słowo bardzo wolno, to dziecko ma powiedzieć je szybko, jeśli wypowie szybko, to ma powiedzieć wolno, itd.

ZABAWA 8. „Słucham i rysuję”

Potrzebne materiały: lista prostych zdań, które dotyczą sytuacji dobrze znanych dziecku

Cel: ćwiczenie podzielności uwagi (koordynacji dwóch czynności jednocześnie), hamowanie reakcji

Przebieg: Dorosły czyta dziecku proste zdania („Słońce świeci jasno”, „Drzewa się kołyszą”, „Drzewa są wysokie”, „W zamku mieszka królowa”, „Zamek jest na górze”, „Na talerzu są owoce”, „W czasie burzy drzewa się połamały” itd.). Zadaniem dziecka jest słuchanie tego, co mówi dorosły i jednoczesne wykonywanie drugiej czynności, np. rysowanie po kartce i gdy usłyszy określone słowo (np. „drzewa”) dziecko musi podnieść do góry tę rękę, którą nie rysuje, bez zaprzestania rysowania.

ZABAWA 9. „Raz w prawo, raz w lewo”

Potrzebne materiały: samochód dziecięcy, packa na muchy

Cel: nauka kontroli interferencji, nauka przerzutności uwagi

Przebieg: Dorosły i dziecko siadają naprzeciwko siebie przy stole. Dziecko otrzymuje packę na muchy. Dorosły, mniej więcej w połowie stołu pokazuje dziecku samochód, który przesuwają w lewo lub prawo. Najpierw zadaniem dziecka jest uderzanie w stół packą na muchy po tej stronie, w którą przemieszcza się samochód. Po kilku próbach dorosły zmienia zasadę i prosi dziecko, by uderzało packą w stół po odwrotnej stronie, niż przemieszcza się samochód (czyli jeśli samochód

przemieści się w prawo, dziecko uderza w stół po lewej stronie i odwrotnie).
Po jakimś czasie można wrócić do pierwotnej zasady.

ZABAWA 10. „Tak się nie mówi”

Potrzebne materiały: lista zdań poprawnych i niepoprawnych

Cel: ćwiczenie umiejętności detekcji błędów

Przebieg: Dorosły proponuje dziecku wspólną zabawę, w której wypowiada różne zdania i prosi dziecko, by w trakcie wypowiedzi odnajdywało zdanie niepoprawne, a gdy je zauważy, aby podniosło rękę i powiedziało: „Tak się nie mówi”. Następnie dziecko może samodzielnie lub z pomocą dorosłego spróbować powiedzieć to zdanie poprawnie. Dorosły tak buduje zdania, aby w trakcie zabawy padały one zarówno w poprawnej (np. „Latem słońce świeci mocno”, „Dzieci bawią się na placu zabaw”, „Mama ma ładne włosy”), jak i niepoprawnej formie (np. „Na trampolinie dzieci skakają wysoko”, „Psy scekają głośno”, „Na obiad bede jadł lody”). Dorosły nagradza dziecko uśmiechem lub dobrym słowem za każdym razem, gdy dziecko zauważy niepoprawne zdanie i wypowie je w poprawnej formie.

ZABAWA 11. „Stop - sygnał” – zmiana czynności

Potrzebne materiały: kartka papieru, kredki, serwetki papierowe

Cel: ćwiczenie hamowania reakcji motorycznej

Przebieg: Dorosły kładzie na stole kartkę papieru, kredki oraz papierową serwetkę. Dziecko siada przy stoliku, a jego zadaniem jest rysowanie na kartce dowolnego rysunku. Na umówiony sygnał dorosłego (np. „STOP, zrób coś innego”) dziecko natychmiast przerywa wykonanie tej czynności (np. odkłada kartkę) i rozpoczyna wykonywanie innej (składanie serwetki w trójkąt). Na kolejny sygnał ponownie zmienia wykonanie czynności. Sygnały mogą wystąpić kilka, kilkanaście razy, zawsze w nieregularnych odstępach czasu.

ZABAWA 12. „Wizualizacja i relaksacja”

Potrzebne materiały: **NAGRANIE „Nad morzem” / „W lesie”** – takie samo, jak podczas spotkania 4

Cel: skupianie uwagi na otaczającej rzeczywistości, rozwijanie umiejętności obserwacji otoczenia, wizualizacji i relaksacji

Przebieg: Dorosły ponownie proponuje dziecku zabawę w wyobrażanie sobie, że jest ono w ciekawym miejscu, w którym było w wyobraźni podczas poprzedniego spotkania, czyli na przykład w lesie. W tym celu dziecko siada lub kładzie się na kocu/pufie, zamyka oczy i stara się wyobrazić sobie, że jest w lesie, a osoba prowadząca zajęcia włącza nagranie „W lesie”, które może być odtwarzane z dowolnego urządzenia multimedialnego, np. telefonu. Tak jak poprzednio, zabawę możemy poprzedzić rozmową o tym, co można zobaczyć w lesie, czego można dotknąć, co można poczuć, jakie dźwięki można usłyszeć. Jeśli dziecku nadal trudno to sobie wyobrazić, dorosły może wspomóc wyobraźnię dziecka krótkim tekstem do relaksacji: „jestem w lesie, dotykam miękkiej trawy i mchu, czuję zapach sosen, słyszę śpiewy ptaków, jest mi dobrze, jest mi naprawdę dobrze”. Wizualizacja powinna trwać przynajmniej tyle, ile trwa nagranie, ale jeśli dziecko ma ochotę na dalszą wizualizację, można odtworzyć nagranie ponownie.

Bibliografia

Białecka-Pikul, M. (2011). Wczesne dzieciństwo. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 172-201). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Deja, M. (2022). *Efekty treningu uwagi wykonawczej u dzieci w wieku przedszkolnym*. Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.

Kielar-Turska, M. (2011). Średnie dzieciństwo – wiek przedszkolny. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 202-233). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kołąkowski, A.; Wolańczyk, T.; Pisula, A.; Skotnicka, M.; Bryńska, A, (2021). *ADHD Zespół Nadpobudliwości Psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*. Gdańsk: GWP

Kostka-Szymańska, M., Krasowicz-Kupis, G. (2022). *Ocena rozwoju intelektualnego dzieci z wybranymi zaburzeniami neurorozwojowymi. Podręcznik dla studentów i praktyków*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej

Landry, S. H., Miller-Loncar, C. L., Smith, K. E., Swank, P. R. (2002). The role of early parenting in children's development of executive processes. *Developmental Neuropsychology*, 21(1), 15-41.

Maruszewski, T. (1996). *Psychologia poznawcza. Znak – Język – Rzeczywistość*. Warszawa: Polskie Towarzystwo Semiotyczne.

Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, ACADEMICA Wydawnictwo SWPS.

Pajalunga, L. (2018). *Joga dla najmłodszych. Baw się rośnij zdrowo i szczęśliwie*. Warszawa: Wydawnictwo ARKADY

Rothbart, M. K., Sheese, B. E., Rueda, M. R., Posner, M. I. (2011). Developing Mechanisms of Self-Regulation in Early Life. *Emotion Review*, 3(2), 207-213.

Skibska, J. (2013). Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi - najważniejsze problemy oraz sposoby postępowania. [W:] Ogrodzka-Mazur, E.; Szucik, U.; Oleksy, J.; *Edukacja małego dziecka. Konteksty rozwojowe i wychowawcze*, T.4, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Impuls

Striano, T., Reid, V. M., Hoehl, S. (2006). Neural mechanisms of joint attention in infancy. *European Journal of Neuroscience*, 23(10), 2819-2823.

Swingler, M. M., Perry, N. B., Calkins, S. D. (2015). Neural plasticity and the development of attention: Intrinsic and extrinsic influences. *Development and Psychopathology*, 27, 443-457.

Świącicka, M. (2005). *Uwaga, samokontrola, emocje. Psychologiczna analiza zachowań dzieci z zaburzeniami uwagi*. Warszawa: Wydawnictwo Emu

Wójtowicz-Szeffler, M. (2018). *Diagnozowanie rozwoju małego dziecka. Część 1*. Warszawa: Difin

Wójtowicz-Szeffler, M. (red.) (2018a). *Dzieci przedwcześnie urodzone. Możliwości wsparcia i pomocy*. Warszawa: Difin

Vasta, R., Haith, M., Miller, S. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: WSiP.

Wojciechowska, J. (2015). Wiek poniemowlęcy. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać? W: A. Brzezińska (red.). *Psychologiczne portrety człowieka* (s. 131-163). Sopot: GWP.

Zajac-Lamparska, L., Deja, M. (2020). Funkcje wykonawcze. W: H. Liberska, J. Trempała (red.). *Psychologia wychowania. Wybrane problemy* (s. 89-108). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Załączniki

Załącznik 1: Arkusz wywiadu dla terapeuty/rodzica/opiekuna dziecka przedszkolnego kwalifikujący do zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
PROBLEMY Z UWAGĄ:			
→ Sprawia wrażenie nieobecnego, jakby „bujalo w obłokach”	→	→	→
→ Zwraca uwagę na bodźce zewnętrzne, nawet te nieistotne	→	→	→
→ Nieuważnie słucha	→	→	→
→ Nie rozumie poleceń	→	→	→
→ Nie potrafi postępować zgodnie z instrukcją	→	→	→
→ Nie pamięta, co miało do zrobienia	→	→	→
→ Nie zwraca uwagi na to, co i jak robi	→	→	→
→ Nie potrafi organizować swojej aktywności	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
→ Unika zajęć, które wymagają wytrwałości, szybko się męczy	→	→	→
→ Gubi rzeczy, które są potrzebne do wykonania zadania	→	→	→
→ Zapomina o różnych rzeczach	→	→	→
NADMIERNA AKTYWNOŚĆ:			
→ Jest nadmiernie aktywne ruchowo	→	→	→
→ Niespokojnie porusza rękoma	→	→	→
→ Wierci się lub porusza nogami	→	→	→
→ Chodzi, biega lub wspina się gdy inne dzieci siedzą	→	→	→
→ Opuszcza swoje miejsce w trakcie zajęć	→	→	→
→ Jest hałaśliwe w zabawie	→	→	→
→ Nie zachowuje spokoju w czasie odpoczynku	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU <small>(wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)</small>	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU <small>(rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)</small>	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH <small>(rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)</small>
→ W sytuacji ograniczonej aktywności przejawia ruchy przymusowe lub tiki	→	→	→
IMPULSYWNOŚĆ:			
→ Robi coś pod wpływem impulsu, który pojawił się w danej chwili	→	→	→
→ Działa bez planu, bez przemyślenia – wie, co ma zrobić, ale nie potrafi zrobić tego, co wie	→	→	→
→ Nie potrafi przerwać rozpoczętej czynności	→	→	→
→ Przypadkowo niszczy różne rzeczy	→	→	→
→ Bardzo dużo mówi	→	→	→
→ Mówi bez zastanowienia się	→	→	→
→ Udziela odpowiedzi przed dokończeniem pytania	→	→	→
→ Mówi nie pytane	→	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	JAK CZĘSTO W OSTATNIM TYGODNIU (wcale, czasami, tj. 2-3 razy w tyg., prawie codziennie)	JAK CZĘSTO W OSTATNIM MIESIĄCU (rzadko, np. 1-2 razy na miesiąc; czasami, np. 5-6 razy w miesiącu)	JAK CZĘSTO W OSTATNICH 6 MIESIĄCACH (rzadko, tj. 1-2 razy na 6 m-cy, czasami, tj. 3-4 razy ciągu pół roku)
→ Nie umie czekać na swoją kolej	→	→	→
→ Przerывa i przeszkadza innym	→	→	→

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Skibska, 2013; Święcicka, 2005; Kołakowski i inni, 2021.

Załącznik 2: Arkusz obserwacji dziecka przedszkolnego w trakcie zajęć profilaktycznych lub terapeutycznych

ZACHOWANIA DZIECKA	PODCZAS PIERWSZYCH ZAJĘĆ	PODCZAS OSTATNICH ZAJĘĆ
→ Czy wybiera jedną naklejkę na początku zajęć czy dwie na koniec zajęć?	→	→
→ Ile czasu czeka na prezent bez otwierania oczu?	→	→
→ Ile razy podczas śpiewania „Witaj,...” zwraca uwagę na bodźce zewnętrzne?	→	→
→ Ile razy rozumie polecenia i potrafi postępować zgodnie z instrukcją, np. w zadaniu „Baba Jaga patrzy”?	→	→
→ Ile razy przeszkadza (dopowiada, komentuje) w trakcie wyjaśniania zadania?	→	→
→ Ile razy zapomina o tym, co ma wykonać?	→	→
→ Ile razy nie potrafi utrzymać uwagi (odwraca się, dopowiada coś) w czasie zadań wymagających skupienia, np. chodzenie po torze?	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Misio mówi” lub „Szymon mówi”?	→	→

ZACHOWANIA DZIECKA	PODCZAS PIERWSZYCH ZAJĘĆ	PODCZAS OSTATNICH ZAJĘĆ
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Na odwrót”?	→	→
→ Jak długo zastanawia się nad rozpoczęciem zadania?	→	→
→ Jak długo wykonuje zadania wymagające koncentracji uwagi, np. „układanie kamyków” lub „zagraj dźwięki”?	→	→
→ Ilu użyto elementów w zadaniach, np. „Co zniknęło?” czy „Ruchowe klocki”	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas sortowania przedmiotów?	→	→
→ Ile błędów popełnia podczas zadania „Głowa, ręka, brzuch” lub „Potrafię dotknąć nosa i ucha”?	→	→
→ Ile pomyłek wyłapuje podczas zadania „Detektyw pomyłek”?	→	→
→ Jak często chce powtarzać zadania?	→	→
→ Czy wprowadza do zadań własne pomysły?	→	→
→ Jak długo potrafi wykonywać zadanie „Dwie czynności jednocześnie”?	→	→

Źródło: opracowanie własne



Dr Małgorzata Wójtowicz-Szefler – psycholog, specjalista z zakresu integracji sensorycznej, a także wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka i wczesnej interwencji z wykorzystaniem metod neurofizjologicznych. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu diagnozowania rozwoju i zaburzeń rozwojowych dzieci i młodzieży, a także kursy i warsztaty dotyczące pomocy i wsparcia w rozwoju dzieci z utrudnieniami rozwojowymi, zagrożonych niepełnosprawnością lub niepełnosprawnych. Doświadczenie zawodowe zdobywała w różnych placówkach oświatowych lub oświatowo- wychowawczych (przedszkolach, szkołach, placówkach pomocy dziecku i rodzinie). Od ponad 25 lat pracuje także na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i prowadzi zajęcia dotyczące diagnozowania i wspomaganie rozwoju dzieci i młodzieży dla studentów psychologii, pedagogiki i logopedii. Jest autorką wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych dotyczących problematyki rozwoju dzieci i młodzieży. Wraz z dr Moniką Deją jest autorką materiałów dla terapeutów i rodziców dzieci przedwcześnie urodzonych, które powstały jako efekt testowania poprzedniej innowacji społecznej, realizowanej w ramach Inkubatora Włącznik Innowacji:
<https://innowacje.rops.poznan.pl/2022/04/29/zabawki-3d/>



Dr Monika Deja - psycholog, specjalista z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka i wczesnej interwencji z wykorzystaniem metod neurofizjologicznych. Ukończyła kurs terapii ręki. Jest zatrudniona na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy i prowadzi głównie zajęcia z psychologii rozwoju człowieka. Pracuje także w przedszkolu z dziećmi z opinią o wczesnym wspomaganie rozwoju i orzeczeniem o kształceniu specjalnym, prowadząc dla nich terapię psychologiczną i terapię ręki. Jest autorką licznych publikacji z zakresu psychologii rozwoju człowieka i psychologii rodziny.

