

Zaburzenia koncentracji uwagi – jak wspierać dzieci?

Koncentracja uwagi – co to jest?

Koncentracja uwagi to bardzo ważna umiejętność, która pozwala człowiekowi na skupieniu się na wykonywanym zadaniu, czynności. W praktyce polega ona na efektywnym odrzucaniu przez nasz mózg nadmiaru informacji tak, aby dotarły do niego jedynie te, które są najważniejsze z punktu widzenia wykonywanej czynności. Dziecko w wieku 2-4 lat potrafi skupić uwagę przez około 5-15 minut, natomiast dzieci 5-6 letnie przez około 20-30 minut. Koncentracja uwagi u dzieci jest selektywna i krótkotrwała i jest umiejętnością, którą można rozwinąć poprzez odpowiednie ćwiczenia.

Dlaczego koncentracja uwagi jest taka ważna?

Umiejętność skupienia uwagi jest kluczowym czynnikiem kształtującym pamięć, wspomaga efektywną naukę, pomaga osiągać sukcesy życiowe. Najważniejszą funkcją koncentracji uwagi jest poprawne wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązania problemu czy zrozumienie danego zagadnienia. To wszystko sprawia, że umiejętność skupiania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz umiejętnością logicznego myślenia.

Czynniki wpływające na różnice w umiejętności skupienia uwagi:

W literaturze pedagogicznej, psychologicznej, ale i tzw. parentingowej przeczytamy o pewnych ramach, normach wyznaczających prawidłowy rozwój dzieci oraz o umiejętnościach, które powinny pojawić się na danym etapie rozwoju. Natomiast musimy pamiętać, że każde dziecko jest inne i rozwija się we własnym tempie i poszczególne umiejętności, także nabywa według indywidualnego tempa. Umiejętność koncentracji uwagi jest związana z osobowością dziecka, jego temperamentem, wrodzonymi predyspozycjami, mechanizmami sterującymi zachowaniem czy uwarunkowaniami genetycznymi. Nie bez znaczenia jest również środowisko, w jakim dziecko się rozwija (zarówno domowe jak i przedszkolne i szkolne). Na różnice w zdolnościach skupienia uwagi mają też wpływ doświadczenia dziecka, styl wychowawczy rodziców, wiek dziecka i jego możliwości (aktualny etap rozwoju).

Wśród przyczyn występowania problemów z koncentracją uwagi można wymienić:

- po pierwsze czynniki biologiczne, a więc te związane z niedojrzałością układu nerwowego dziecka, ale także urazy, powikłania okołoporodowe, predyspozycje genetyczne, choroby czy zaburzenia funkcji percepcyjno-motorycznych,
- po drugie czynniki środowiskowe, a wśród nich: niewłaściwa dieta, przemęczenie (w tym brak odpowiedniej ilości snu, za wiele obowiązków), silne przeżycia emocjonalne, niską motywację, niekorzystną sytuację rodzinną, zbyt małą liczbę ćwiczeń ogólnorozwojowych lub nadmiar bodźców w stosunku do możliwości poznawczych i percepcyjnych dziecka, nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych.

Do czynników zakłócających koncentrację należą przede wszystkim:

- stres,
- zmęczenie,
- brak snu,
- nadmiar obowiązków,

- dystraktory, tzw. bodźce rozpraszające (hałasy zza okna, szczekający pies, jeżdżące samochody, rodzice rozmawiający przez telefon, krzyczące czy płaczące młodsze rodzeństwo, włączone radio albo telewizor).

Jakie są objawy zaburzeń koncentracji uwagi?

Dziecko, które ma trudności ze skupieniem uwagi jest bardzo łatwo rozpoznać, ponieważ w jego codziennym funkcjonowaniu czy to w domu, czy w przedszkolu daje się zauważyć szereg charakterystycznych objawów. Jednak zawsze warto przeanalizować czy mamy do czynienia z chwilowym problemem i czy sami damy radę pomóc dziecku, czy jest to jednak problem głębszy, który będzie wymagał wsparcia specjalisty pedagoga lub psychologa. Problemy z koncentracją uwagi mogą przybrać różną formę. Niektóre dzieci są powolne i zamyślane. Potrzebują dużo czasu, zanim zabiorą się do czegokolwiek i jeszcze więcej na wykonanie pracy. Nie koncentrują się dostatecznie na treści zadań i często odbiegają daleko myślami. Pracują za wolno, popełniają wiele błędów, szybko się męczą i zniechęcają, nie potrafią zapamiętać poleceń, gubią swoje rzeczy. Inne natomiast mają skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Pracują szybko, bez wystarczającej staranności, popełniając wiele błędów i nie sprawdzając poprawności wykonanego zadania. Łatwo się zniechęcają, gdy im coś nie wychodzi. Ich uwaga szybko ulega rozproszeniu, często przeszkadzają podczas zajęć zorganizowanych. Zaczynają robić wiele rzeczy na raz, niczego nie doprowadzając do końca.

Pomocy zawsze powinniśmy szukać, gdy zauważymy u dziecka:

- nieumiejętność zwrócenia uwagi na szczegóły,
- popełnianie błędów przez nieuwagę,
- brak umiejętności skupienia się na jednym zadaniu przez dłuższy czas,
- brak reakcji na przekazywane komunikaty,
- porzucanie zadania przed jego ukończeniem lub niedokładne (bez zastanowienia) wykonywanie poleceń,
- brak właściwej organizacji pracy (np. chaos na biurku, w tornistrze),
- niechęć do podejmowania aktywności umysłowej,
- gubienie ważnych rzeczy przez rozkojarzenie,
- dekoncentracja na skutek innych bodźców (nawet słabych),
- problem z pamiętaniem o codziennych obowiązkach,
- złe wyniki w nauce.

Jak pomóc dziecku, które ma zaburzoną umiejętność koncentracji uwagi? (mgr Barbara Dąbrowa, pedagog współpracujący z Consilia Centrum Wsparcia Rodziny we Wrocławiu i w Oławie):

- na początek warto ustalić aktualny poziom dziecka w zakresie czasu koncentracji jego uwagi oraz pojemności pamięci, warto sprawdzić czy nasze dziecko adekwatnie do swojego wieku potrafi wykonać powierzone mu zadania, znając możliwości percepcyjne dziecka możemy dostosować dla niego adekwatny materiał do pracy, odpowiednie ćwiczenia i zadania,
- stosować zabawy bardziej atrakcyjne i łatwiejsze dla dziecka naprzemiennie z trudniejszymi, stopniujemy trudność zadań i podążamy za dzieckiem,
- pamiętać, że bardzo ważny jest czas pracy dziecka, dlatego wybieramy chwile, kiedy dziecko jest wypoczęte, zadowolone, odpowiednio dostosowujemy zadania do czasu

skupienia uwagi dziecka, z którym pracujemy, zwracamy uwagę na porę dnia i wcześniejsze aktywności dziecka.,

- dbać o sprzyjającą atmosferę pracy i zabawy i o to, by dziecko czuło się dobrze, wyciszeniu sprzyjać będą przede wszystkim skoncentrowani i spokojni rodzice,
- ważne jest, by ograniczyć wpływ bodźców, które dekoncentrują, wyeliminujemy możliwie jak najwięcej bodźców zakłócających,
- warto odpowiednio przygotować kącik do nauki i zabawy, mnogość zabawek, porozrzucanych rzeczy, obrazków na ścianach rozpraszają uwagę. Bałagan dookoła = chaos w głowie,
- na czas nauki lepiej też wyłączyć telewizor czy głośno grającą muzykę,
- trzeba pamiętać o tym, by dostarczać organizmowi odpowiednią ilość odpoczynku i snu (podczas wzmożonego wysiłku należy też pamiętać o systematycznych przerwach),
- kolejnym ważnym elementem jest także dbałość o odpowiednio zbilansowaną dietę, bogatą w witaminy, mikroelementy, węglowodany złożone, nienasycone kwasy tłuszczowe, a także pamiętać o regularnym picu wody,
- nie można też zapomnieć, że ruch to zdrowie, więc każdego dnia należy zadbać o odpowiednią porcję ruchu i aktywności fizycznej naszego dziecka.

Warto rozsądnie wybierać zabawki dla naszych dzieci. Należy pamiętać, że wiele gotowych zabawek, zwłaszcza bogatych w silne bodźce dźwiękowe czy świetlne często pozbawiają umiejętności kreatywnego i twórczego myślenia i wpływają negatywnie na pracę umysłu małego dziecka. Lepiej zachęcać dzieci do tworzenia własnych zabawek, konstruować z nimi i tworzyć „coś z niczego”, a telewizor, tablet czy inne urządzenia multimedialne zamienić na gry planszowe, puzzle lub książki. Należy często chwalić i nagradzać (słowami, gestem) gdy dziecku uda się osiągnąć choćby najmniejszy sukces, doceniać jego wysiłek i wkład pracy. Każdą zabawę kończmy pochwałą i nazwaniem tego, co dziecku dobrze wyszło, by zwiększyć jego motywację do dalszej pracy.

Dbajcie o to, by spędzać czas całą rodziną – chwile spędzane z najbliższymi sprzyjają prawidłowemu rozwojowi emocjonalnemu, społecznemu i intelektualnemu, a to pozytywnie wpływa na gotowość do wysiłku umysłowego i lepszą motywację.

Opracowały:
Lucyna Szymańska
Izabela Brzeska
A. Chodakowska
P. Starnawska
M. Cichosz

Literatura:

1. Markowa D., Powell A., Twoje dziecko jest inteligentne. Jak poznać i rozwijać jego umysł,
2. Buzan, T., Potęga umysłu,
3. Rose C., Nicholl M.J., Ucz się szybciej, na miarę XXI wieku,
4. Cykl Porady lekarza rodzinnego pozycje: Trening Umysłu, Zdolne Dziecko rozwój inteligencji.
5. www.czasdzieci.pl