

O koncentracji uwagi u dzieci

Podczas spotkań z rodzicami często słyszę: *Moje dziecko jest roztargnione, roztrzępane, bardzo ruchliwe... Kasia ma kłopoty ze skupieniem uwagi na jednej czynności... Jurek bardzo szybko się rozprasza, wystarczy, że coś stuknie, spadnie... Karolina ma kłopoty z zapamiętaniem krótkich, rymowanych wierszyków i piosenek... Halinka po przeczytaniu przeze mnie książeczki nie potrafi przypomnieć sobie jej treści... Co robić, za chwilę pójdzie do szkoły?*

Nauczyciele natomiast zadają pytania: *Co robić, aby dzieci lepiej koncentrowały swoją uwagę na tym, czym się zajmują? Czy koncentrację uwagi można ćwiczyć?* itp. Bardzo trudno jest jednym zdaniem odpowiedzieć na te pytania. Zanim jednak zaprezentuję sposoby poprawiające zdolność dzieci do skupienia uwagi, na początku krótko omówię problem koncentrowania się i warunków pomocnych w kształtowaniu tej umiejętności.

Co to jest koncentracja uwagi?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Do około trzeciego roku życia u dzieci występuje tzw. uwaga mimowolna, wywoływana przez dźwięki, kolory, ruch. W późniejszym czasie pojawia się uwaga dowolna umożliwiającą zrozumienie poleceń i ich wykonywanie. U dzieci trzyletnich koncentracja uwagi może trwać od 5 do 15 minut, u czterolatek do 20 minut, u pięcioletków i sześciolatek nawet do 40 minut. Jest to możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, gdy dziecko samoczynnie podejmuje działalność i jest nią bardzo zainteresowane. Jeżeli czynność jest dziecku narzucona przez dorosłego, to czas koncentracji jest o połowę krótszy.

Problemy z koncentracją obserwujemy zarówno u dzieci pobudzonych, jak i wyciszonych, spokojnych. Zarówno jedno, jak i drugie nie mogą się skupić na tym, co mają zrobić lub co mają zapamiętać, a to znacząco wpływa na edukację w przedszkolu i później w szkole. Czynnikiem potęgującym

te trudności są niewłaściwa motywacja, brak wiary we własne siły i możliwości, brak umiejętności pokonywania trudności, mało atrakcyjne zabawy (zajęcia), zaburzenia percepcyjno-motoryczne. Do tego dochodzi jeszcze za szybkie wprowadzanie nowych treści, zbyt krótki czas na doskonalenie nowych umiejętności, a także atmosfera w domu lub przedszkolu (szkole).

Wskazówki pomocne w kształtowaniu umiejętności koncentrowania uwagi

Pierwszym warunkiem, który może wpływać korzystnie na kształtowanie umiejętności koncentracji uwagi, jest **odżywianie**, a dokładnie dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Węglowodany uwalniają glukozę, która jest paliwem dla mózgu, a kwasy omega, które są m.in. w rybach, mają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego. Lecytyna, która jest w jajkach, fasoli czy orzechach, wspomaga pamięć i koncentrację, podobnie jak witaminy z grupy B.

Drugim ważnym aspektem jest **aktywność fizyczna**. Nie każde dziecko ma być sportowcem, ale każde musi przebywać na powietrzu, bawić się, ćwiczyć i pokonywać naturalne przeszkody. Najprostsza gimnastyka, zawsze przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i dlatego korzystnie wpływa na wykonywanie zadań i czynności wymagających skupienia uwagi.

Trzecim elementem wpływającym na lepszą koncentrację jest sen, ale **regularny sen**, o stałych porach. To dzięki niemu następuje regeneracja sił. Czwartym jest **dbałość o otoczenie**. Podczas zajęć, ćwiczeń, odrabiania lekcji, wykonywania różnych czynności należy unikać na biurku lub w innym miejscu pracy niepotrzebnych rzeczy, które mogą przyczyniać się do rozpraszania uwagi. Kolejnym elementem jest **ograniczenie bodźców** przyczyniających się do zaburzania koncentracji,

takich jak głośna muzyka, telewizor, radio, tablet, telefon. Ostatnim, równie ważnym, jest **właściwe oświetlenie i optymalna temperatura**. Warto również pamiętać, że podczas zajęć należy robić przerwy i ograniczać czas spędzany w ciągu dnia przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu. Korzystanie z tych urządzeń sprawia, że zaczynamy być mniej uważni w czasie innych czynności.

Rodzaje i przykłady ćwiczeń oraz zabaw poprawiających zdolność skupiania uwagi

Ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację uwagi u dziecka powinny systematycznie realizować nauczyciele oraz rodzice bez względu na wiek dziecka. Przed każdym ćwiczeniem (zabawą) należy odpowiednio przewietrzyć salę i zachęcić dziecko, by nabrało powietrze głęboko przez nos, tak aby poruszyć mięśnie przepony. W trakcie wdechu brzuch powinien się wypuklić. Wydech powinien trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. To ćwiczenie trzeba powtórzyć cztery razy, aby mięśnie się rozluźniły, a umysł stał się jaśniejszy.

Zabawy dla dzieci w wieku do dwóch lat

- **Obrazki kontrastowe.** Zadaniem dziecka jest początkowo samo skupienie się na obrazku, później wodzenie za nim wzrokiem. Tę rolę może pełnić maskotka czy grzechotka.
- **Sortery.** Dopasowywanie elementów do odpowiednich otworów. Świetnie sprawdzają się zarówno te kupione w sklepie, jak i zrobione samodzielnie. Nie zawsze muszą

być to różnorodne kształty, równie dobrze możemy samodzielnie naciąć pudełko, do którego dziecko musi wrzucać guziki lub patyczki.

- **Budowanie wieży.** Budować można dosłownie ze wszystkiego! Klocki, kubeczki, książki... Uważne położenie jednego przedmiotu na drugim wymaga skupienia.
- **Nawlekanie.** Makaron lub koraliki można nawlekać na sznurek lub w początkowym etapie na sztywny patyczek. Zadanie możemy utrudniać, prosząc o nawlekanie różnych kolorów lub kształtów w określonej kolejności.

Zabawy dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym

- **Zapamiętywanie słów.** Powtarzanie po nauczycielu ciągu słów, np. *kot, drzewo, dom*. Im starsze dziecko, tym więcej słów należy zaproponować do powtórzenia.
- **Rysowanie w powietrzu.** Rysowanie różnych przedmiotów, obiektów (np. domek, gwiazdka) lub figur geometrycznych prawą ręką, lewą ręką i splecionymi dłońmi.
- **Wskazywanie części ciała.** Dorosły wymienia nazwy części ciała i wskazuje na nie. Dziecko słucha, patrzy i robi to samo. Następnie nauczyciel co innego mówi i co innego pokazuje, a zadaniem dziecka jest pokazywanie tylko tego, co mówi dorosły.
- **Rymowanki.** Zapamiętywanie krótkich wierszyków, rymowanek i wyliczanek urozmaiconych różnymi gestami.
- **Zabawa „Mucha”.** Dorosły rysuje kwadrat podzielony na osiem części-pól, a na jego środku rysuje muchę. Następnie mówi, gdzie leci mucha (np. *w górę, w prawo, w dół, w lewo* – każde polecenie to przesunięcie o jedno pole), a zadaniem dziecka jest wodzenie palcem lub wyobrażanie sobie tego lotu i powiedzenie, kiedy mucha wylatuje z kwadratu.
- **Układanie według wzoru.** Nauczyciel układa z mozaiki geometrycznej lub koralików wzór, a dzieci wiernie go odwzorowują. Można też zachęcić dziecko do zapamiętania wzoru i odtworzenia go z pamięci (natomiast wzór zostaje zakryty).
- **Bazgroły.** Rysowanie jednocześnie dwoma rękami w powietrzu lub na kartce papieru (w lustrzanym odbiciu). Do takiego rysowania świetnie nadają się symetryczne obrazki, np. koło, motyl, choinka.
- **Uważne słuchanie.** Dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione wcześniej słowo, np. *dom*.
- **Masażyki.** Prowadzący „rysuje” na plecach dziecka figury geometryczne, litery lub cyfry, a jego zadaniem jest powiedzenie, co dorosły narysował, lub narysowanie tego samego na kartce.



- **Memory.** Odnajdywanie par takich samych obrazków lub obrazków pasujących do siebie (np. kot – kłębek wełny, pies – buda, wiaderko – łoPATKA, kubeczek – łyżeczka).
- **Różnice.** Szukanie różnic pomiędzy dwoma obrazkami. Im starsze dziecko, tym więcej szczegółów do odszukania i tym bardziej skomplikowany obrazek.
- **Popatrz, zapamiętaj i powiedz.** Dziecko ma przed sobą obrazek, na który patrzy przez minutę, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zakrywa obrazek i ma opowiedzieć jego treść ze wszystkimi szczegółami.
- **Co narysowałeś?** Dziecko otrzymuje wypunktowaną kartkę (punkty są ponumerowane). Jego zadaniem jest stworzenie rysunku poprzez połączenie punktów.
- **Labirynt.** Dziecko otrzymuje kartkę z narysowanym labiryntem. Przed wejściem do labiryntu jest narysowana myszka (lub inna postać), a w jego środku ziarenko. Zadaniem dziecka jest zaprowadzenie myszki do ziarenka poprzez rysowanie trasy tak, aby myszka nie uderzyła się w ściany labiryntu. Inny wariant tego samego ćwiczenia to samodzielne rysowanie labiryntów.
- **Gra towarzyska „Bierki”.** Jedno z dzieci rozsypuje bierki na stole. Następnie rozpoczyna się pojedyncze zbieranie patyczków przez poszczególnych graczy tak, aby nie poruszyć pozostałych. Wygrywa gracz, który zdobędzie najwięcej punktów.
- **Przerysuj rysunek.** Dziecko ma przed sobą rysunek (stopień skomplikowania zależy od indywidualnych możliwości). Jego zadaniem jest jak najdokładniej przerysować ten obrazek na swojej kartce. Następnie wspólnie z dorosłym sprawdza, co umknęło jego uwadze.
- **Odszukaj podaną literę.** Dziecko ma przed sobą krótki tekst. Jego zadaniem jest odnaleźć w nim wszystkie wielkie i małe litery odpowiadające wybranej głosce. Może je podkreślić lub otoczyć pętelką, a następnie przeliczyć, ile ich jest w tekście.
- **Jak ubrana jest koleżanka?** Dwoje dzieci z uwagą przygląda się sobie. Następnie siadają plecami do siebie i teraz kolejno (raz jedna osoba, raz druga) mówią, jak jest ubrana koleżanka/kolega stojąca/-y tyłem. Na zakończenie odwracają się i sprawdzają, czy miały rację.
- **Której zabawki brakuje?** Dorosły kładzie przed dzieckiem w jednej linii kilka przedmiotów. Daje mu chwilę na dokładne przyjrzenie się. Teraz zasłania dziecku oczy, a następnie zabiera jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, który przedmiot został zabrany. Zabawę warto zacząć od trzech–czterech przedmiotów, stopniowo zwiększając ich liczbę.
- **Co masz w ręce?** Dorosły zasłania dziecku oczy i daje do rąk dowolny, prosty w kształcie przedmiot, np. drewniany klocek.

Dziecko poznaje kształt przedmiotu przez dotyk, a następnie oddaje go prowadzącemu. Gdy odsłoni oczy, próbuje narysować to, co przed chwilą trzymało w rękach. Po wykonaniu rysunku prowadzący pokazuje dziecku przedmiot.

- **Słuchaj i powtórz.** Dorosły wyklaskuje, wytupuje lub wygrywa dowolny rytm. Zadaniem dziecka jest powtórzenie usłyszanego rytmu za pomocą np. bębenka, kołatki, cymbałków.

Jeszcze kilka zdań na zakończenie

Wymienione przeze mnie ćwiczenia i zabawy są tylko propozycjami. Ich zasób jest nieograniczony, a atrakcyjność wdrażanych zabaw zależy przede wszystkim od kreatywności dorosłych, a więc nauczycieli i rodziców. Dlatego warto poszukiwać jeszcze innych sposobów doskonalenia u dzieci umiejętności skupiania uwagi, koncentracji i zapamiętywania. Należy przy tym pamiętać, że edukacja przedszkolaków powinna przybierać formę zabawy i stanowić przyjemną aktywność, generującą radość. Dzięki temu w dzieciach pobudzona zostanie motywacja do rozwiązywania problemów, co z kolei pozytywnie wpłynie na ich edukację w szkole. Koncentracja uwagi umożliwia efektywne przyswajanie wiedzy i wpływa skutecznie na rozwiązywanie problemów, również tych, które pojawiają się w codziennym życiu. Niestety współczesna codzienność obfituje w elektroniczne gadżety i zabawki, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka zbędnymi, nadmiernymi bodźcami. Chcąc mieć pewność, że dziecko poradzi sobie w szkole i będzie osiągać wyniki w nauce adekwatne do swoich faktycznych możliwości, warto poprawiać i ćwiczyć jego koncentrację oraz uwagę. Niewątpliwie zapoczątkuje to w przyszłości i ułatwi małemu uczniowi naukę w szkole. ■

Bibliografia

- Dennison P., Dennison G., *Gimnastyka mózgu. Przewodnik dla rodziców i nauczycieli*, Międzynarodowy Instytut NeuroKinezylogii Rozwoju Ruchowego i Integracji Odruchów, Warszawa 2005.
- Jaglarz A., *Ćwiczę koncentrację*, Wydawnictwo WiR, Kraków 2006.
- Janiszewska B., *Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat*, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 2007.
- Jurek A., *Skoncentruj się*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005.
- Mańkowska I., *Kreowanie rozwoju dziecka. Kinezylogia edukacyjna i inne nowoczesne metody terapeutyczne w praktyce*, Wydawnictwo Operon, Gdynia 2005.
- Pyrgies D., *Skoncentruj się. Zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację*, Wydawnictwo Epideixis, Kraków 2018.
- Wesołe lekcje. *Zabawy matematyczne i inne zadania logiczne*, praca zbiorowa, Wydawnictwo Publicat SA, Poznań 2001.
- Weyhreter H., *Zaburzenia koncentracji u dzieci. Wskazówki dla rodziców*, Klub dla Ciebie, Warszawa 2001.



Ewa Zielińska – nauczycielka wychowania przedszkolnego, współautorka programów edukacyjnych, publikacji dla nauczycieli i rodziców. Wspólnie z profesorem Edytą Gruszczyk-Kolczyńską prowadzi badania nad metodami lepszej efektywności procesu wychowania i kształcenia dzieci w warunkach przedszkola.