

## JAK ZAPOBIEGAĆ TRUDNOŚCIOM W KONCENTRACJI U DZIECI



Rzeczywistość, w której żyjemy wymusza na nas dorosłych nieustanny pośpiech. Jesteśmy zabiegani, ciągle zajęci i łapiemy się na tym, że nieustannie brakuje nam czasu. Tempo codziennego życia nie ominęło również naszych dzieci. Z moich obserwacji wynika, że dzieci podobnie jak dorośli żyją w ciągłym napięciu, wynikającym z presji czasowej i czasami zbyt dużej ilości zajęć. Od najmłodszych lat mają ściśle wypełniony dzień, co nie oznacza, że jest to dla nich korzystne.

W przedszkolu dzieci uczestniczą w różnych zajęciach. Jest to taniec, plastyka, rytmika, język angielski...wszystko jest zorganizowane. A kiedy wracają do domu, często zaczyna się szaleństwo popołudniowych zajęć. Dzieci nie mają czasu, by się ponudzić, pomyśleć. Nie rzadko rodzic staje się „zawodowym taksówkarzem”. W szkole zaczyna się prawdziwy „wyścig szczurów”. Niektórzy rodzice popadają wręcz w poczucie winy, że nie są w stanie zapewnić swojemu dziecku takiej stymulacji rozwoju jak inni. Dzieciom brakuje czasu na swobodną zabawę, na spotkania z rówieśnikami. Na podwórkach można spotkać najczęściej maluchy w piaskownicy. Nie widać gumy do skakania, zabaw w klasy, w chowanego, w podchody, itp. Nie ma dzieci starszych. Niestety jeśli nie są na zajęciach to spędzają czas przed telewizorem, grając na komputerze, „bawią się” telefonem komórkowym, który daje wiele „możliwości”..... My dorośli żyjemy w ciągłym pośpiechu, z telefonem przy uchu, robimy kilka rzeczy naraz. Towarzyszy nam nieustanny pośpiech i niepokój, czujemy przymus do robienia „czegoś”. Nie sprzyja to skupieniu uwagi i nie stanowi dobrego przykładu dla naszych dzieci.

Coraz częściej słyszymy, że dzieci mają problemy z koncentracją i pamięcią. Nie są w stanie słuchać nauczyciela, skupić się na zajęciach, wykonać pracy do końca. Myślę, że warto się zastanowić jak my rodzice powinniśmy postępować, żeby zapobiegać trudnościami koncentracji u dzieci, bo przecież to UWAGA pozwala wprowadzać w naszym codziennym funkcjonowaniu porządek i harmonię: Umożliwia wybór z otaczającego nas świata tylko tego, co jest w danej chwili dla nas istotne. Zdolność koncentracji uwagi, czyli świadomego kierowania i utrzymania jej na określonym rodzaju czynności oraz możliwość nierozpraszciania się pod wpływem innych, nawet stosunkowo silnych bodźców niezwiązanych z wykonywaniem czynności, jest jednym z podstawowych czynników odpowiedzialnych za sukces szkolny dziecka. Do około 5 roku życia uwaga ma charakter mimowolny - dziecko skupia ją na wyrazistych cechach nowego bodźca oraz na przedmiotach czy zdarzeniach dla niego atrakcyjnych. Z tego powodu dzieci w okresie przedszkolnym są bardzo podatne na rozproszenie uwagi, w ich aktywności może pojawić się nagła zmiana kierunku

zainteresowania, bez dokończenia rozpoczętej czynności. W miarę rozwoju dziecka czas koncentracji uwagi i odporność na działanie czynników zakłócających normalny przebieg działania ulega stopniowemu wydłużeniu. Ma to związek z rozwojem układu nerwowego oraz osiąganiem dojrzałości dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego. Zmiana w zakresie funkcjonowania uwagi pojawia się między 5 a 7 rokiem życia. Dzieci powinny już stopniowo kontrolować swoją uwagę, potrafić dłużej i efektywniej skupiać się na wybranej przez siebie aktywności, stawać się coraz bardziej systematyczne, samodzielne oraz bardziej elastyczne. Podejmujące naukę w szkole uczeń powinien posiadać zdolność do koncentracji uwagi przez dłuższy czas trwania lekcji. Dzieci różnią się stopniem koncentracji uwagi i umiejętnością skupiania uwagi dowolnej, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w postępach w nauce. Jak postępować żeby rozwijać zdolność koncentracji uwagi?



### **RODZICU PAMIETAJ**

- Pozwól swojemu dziecku odkrywać świat, organizować sobie zabawę. Poczekaj, może sam wymyśli w co się bawić. Nie organizuj każdej chwili życia swojemu dziecku.
- Zachęć i pozwól dokończyć dziecku samemu zabawę, rysunek, pracę. Nauczy się doprowadzać sprawy do końca, osiągać zamierzony cel, co w przyszłości będzie niezbędne, żeby mogło odrabiać lekcje.
- Uprzedzaj, kiedy chcesz, żeby dziecko skończyło zabawę. Pomożesz mu przygotować się do tego momentu. Pokażesz mu, że to co robi jest dla Ciebie cenne i ważne. Dziecko uczy się kierować swoją zabawą i organizować ją w pewnych ramach czasowych.
- Jeśli dziecko nie wie, co robić, podsuwaj zabawy, które wymagają przetwarzania, działania. Proste materiały wyzwalają twórczość, rozwijają wyobraźnię. Uruchamiając wszystkie zmysły: wzrok, słuch, dotyk, zapach dziecko najwięcej się nauczy. Musi mieć pomysł, zaplanować jego realizację, zorganizować potrzebne narzędzia. Efekty samodzielnej pracy dają prawdziwą satysfakcję i poczucie własnej sprawczości. Kolorowe zabawki, bardzo często to gotowe pomysły, odtwarzające wizje z filmów. Podane na tacy rozwiązania prowokują dziecko do schematycznej zabawy. Silne kolory, konkretne dźwięki przyciągają uwagę mimowolną, a przecież nam właśnie zależy na uwadze dowolnej... Zbudowanie garażu czy domku dla lalek z wielkiego pudła jest okazją do wspaniałej zabawy na długie godziny. Dzieci malują wycinają, wykorzystują przedmioty domowego użytku uruchamiając wyobraźnię. Z doświadczenia wiem, że te zrobione przez dzieci przedmioty stanowią narzędzie do doskonałej zabawy.

- Wyeliminuj a przynajmniej w znacznym stopniu ogranicz korzystanie z telefonu komórkowego, komputera, telewizora. Dziecko siedząc przed telewizorem jest bombardowane bardzo silnymi bodźcami wzrokowymi i dźwiękowymi. Jeśli długo ogląda telewizję, gra używając komputera czy telefonu komórkowego to nie jest w stanie przetworzyć, przemyśleć z czym się zderzyło. Poza tym przyzwyczajają mózg do bardzo silnych bodźców. Wtedy trudniej mu się skupić na słuchaniu bajki, słuchaniu nauczyciela, w pracy nad książką. Otoczenie wydaje się wtedy nudne. PAMIĘTAJ, ŻE WŁĄCZAJĄC TELEWIZOR, WYŁĄCZASZ DZIECKO. Jego mózg jest bombardowany informacjami, z których nie wyciąga wniosków, tępieje. Jeśli decydujesz się na bajkę, gry sprawdzaj, czym dziecko nasiąka. Porozmawiaj z nim o filmie, zobacz na ile rozumie jego treść, zachęć do narysowania, ulepiania z plasteliny, namalowania tego, co go najbardziej zainteresowało. Poszukajcie razem w książkach wiadomości rozszerzających ciekawostki z bajki.
- Pokazuj dziecku nowe możliwości wykorzystania zabawek, rozszerzaj zabawę o nowe elementy- przedłużasz wtedy jego uwagę na tej samej czynności. Zabawy też trzeba się uczyć.
- Motywuj dziecko do działania, zaciekawiaj otaczającym go światem. Właśnie motywacja pomaga dziecku dążyć do celu nawet, gdy nie jest on łatwy albo ciekawy dla dziecka.
- Ogranicz liczbę zabawek w pokoju. Zbyt dużo przedmiotów utrudnia dziecku skupienie się, zapanowanie nad otoczeniem, powoduje rozkojarzenie i zmęczenie.
- Ćwicz słuchanie na pojedynczych bodźcach np. słuchaniu bajki, odgadywaniu ukrytych przedmiotów w worku, grze memory itp.
- Włączaj dziecko w codzienne czynności. Pozwól mu robić rzeczy naprawdę dorosłe. Pomagając rodzicom w segregowaniu prania, zmywaniu, sprzątaniu pracach w ogródku- dziecko rozwija w sobie umiejętności organizowania czasu, wykonywania czynności, które składają się z wielu etapów. Dziecko ma poczucie, że robi coś ważnego. Jeśli Twoje dziecko nie radzi sobie, podpowiadaj mu kolejne kroki.
- Pokazuj dziecku większą wartość rzeczy, które sam wymyślił czy zrobi, nad tymi gotowymi, kupionymi.
- Chwal dziecko za wymyślenie ciekawej zabawy, samodzielność, dokończenie zadania, słuchanie Twoich poleceń, spostrzegawczość itp. Chwaląc wzmacniasz takie zachowania.
- Słuchaj uważnie- ucz wzajemnej komunikacji. Nawiązuj z dzieckiem jak najczęściej kontakt werbalny: pytaj, jak minął dzień, jak się czuje, co dobrego i złego się wydarzyło. Utrzymuj kontakt wzrokowy z dzieckiem, słuchaj uważnie i bądź autentycznie zainteresowany jego przeżyciami. Jeśli popada w dygresje, gubi wątek, jest chaotyczne w swoich wypowiedziach- subtelnie naprowadzaj je na główny temat. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz.
- Ucz staranności i dokładności w działaniu Pokazuj dziecku, że na osiągnięcie efektu końcowego składa się cała sekwencja czynności. Dokładne wykonanie każdej z nich jest niezbędne, aby osiągnąć zamierzony cel. Dobrym ćwiczeniem może tu być wspólne gotowanie. Pokaż dziecku, jak należy przygotowywać jego ulubiony posiłek albo deser, dbaj o to aby dokładnie wykonywało (bądź asystowało) przy kolejnych etapach pracy. Pozwól cieszyć się efektem końcowym- dbaj o to, byście choć jeden posiłek dziennie jedli razem przy stole.

- Pamiętaj o zaspokojeniu potrzeby ruchu. Dzieci mają zazwyczaj dużo energii i chętnie angażują się w aktywność fizyczną. Kiedy trochę się wyszaleją, łatwiej jest im myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowywanie nadmiaru energii- sport to doskonała pasja dla każdego.
- Pozwalaj samodzielnie podejmować decyzje. Ważne jest, aby angażować dziecko w proces świadomego podejmowania decyzji, rozważania za i przeciw, analizowania możliwych konsekwencji danego wyboru. Dziecko musi uczyć się trudu decydowania wraz z ponoszeniem konsekwencji swoich wyborów. Pamiętaj jednak, aby być wyrozumiałym, dziecko szczególnie potrzebuje twojego wsparcia w trudnych chwilach.
- Pomóż zapanować nad chaosem- ucz porządku w codziennym funkcjonowaniu. Konieczne jest nakierowanie uwagi dziecka na pracę. Pierwszym krokiem powinno być uporządkowane biurko. Może to stać się codziennym rytuałem, sygnałem, że nadszedł czas skupienia się. Pusty blat, na którym leży tylko to, co jest potrzebne do pracy, nauki,- sprzyja koncentracji.
- Organizuj domowe obowiązki. Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem.
- Doceniaj wysiłki i ich efekty- nawet te najmniejsze. Nic tak nie wzmacnia motywacji do pracy jak drobne pochwały, dostrzeganie nawet minimalnych efektów. Pamiętaj, że jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobaty pod adresem twojego dziecka ma istotny wpływ w kształtowaniu obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości. A to z kolei do pokonywania napotykanymi trudnościami.



## **POWODZENIA**

### Bibliografia:

- Janiszewska B(2007) „wspomaganie koncentracji i nie tylko” Warszawa, Seventh Sea
- Norman Ursula „Trening pamięci”, Klub dla Ciebie, Warszawa 2002,
- Gruszczyk-Kolczyńska Edyta, Zielińska Ewa „Wspomaganie dzieci w rozwoju zdolności do skupiania uwagi i zapamiętywania”, WSiP, Warszawa 2005,
- Sikorska Iwona „Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka”, Wydawnictwo Edukacyjne, Lublin 2010.

Opracowała: Monika Kacprzyk