

KONCENTRACJA UWAGI U DZIECI

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy, czynności. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Dziecko w wieku 2- 4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

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

W ostatnich latach rośnie liczba dzieci, które mają problemy ze skupieniem uwagi i koncentracją na wybranym zadaniu. Już od przedszkola daje się zauważyć u najmłodszych brak zainteresowania tematem prowadzonych zajęć, porzucanie jednej zabawy na rzecz innej, czy niekończenie rozpoczętego zadania. Nadmiar bodźców, które rozpraszają uwagę, częste i długie korzystanie z urządzeń mobilnych, jak również duża ilość zajęć dodatkowych w tygodniu przyczyniają się do tego, że coraz więcej dzieci ma problemy z koncentracją. Tymczasem jest to umiejętność, którą należy ćwiczyć od najmłodszych lat, dostosowując czas skupienia do wieku dziecka.

- 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. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodycze, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.
- 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.

Jakie zachowania świadczą o braku koncentracji uwagi naszej pociechy?

- Dziecko ma ciągłe problemy z utrzymaniem skupienia, łatwo rozproszyc jego uwagę,
- Odnosisz wrażenie, że mówisz a dziecko nie słyszy, mimo, że patrzy na Ciebie,

- Zaczyna zadanie ale go nie kończy,
- Nie utrzymuje porządku i ma trudności z organizacją stanowiska pracy/zabawy,
- Często gubi rzeczy lub zapomina, gdzie je zostawiło,
- Jeśli jakieś zadanie wydaje mu się za trudne, łatwo się poddaje,
- Często zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach.

Jak wspomagać dziecko w przezwyciężaniu jego trudności?

- a) Ważne jest dostosowanie zadań do możliwości dziecka tzw. „skalowanie trudności”,
- b) Należy często zmieniać wykonywane aktywności,
- c) Jeżeli chcemy aby dziecko coś zapamiętało, to lepiej powtarzać krócej i często, niż rzadko a długo (codziennie po kilka minut a nie raz w tygodniu przez godzinę),
- d) Gdy dziecko nie może usiedzieć w miejscu, należy wprowadzić trochę ruchu do wykonywanej czynności lub zrobić krótką przerwę,
- e) Aby wzmocnić koncentrację, należy zmniejszyć ilość zabawek w pokoju. Lepiej co jakiś czas je zamieniać,
- f) Jeśli chcemy dziecku udostępnić multimedia, to należy zachować w tym wielki umiar. Komputer, czy telewizor bardzo rozpraszają i utrudniają koncentrację,
- g) Bardzo ważnym elementem jest aktywność fizyczna – dzieci powinny się dużo ruszać, skakać, biegać, huśtać – pamiętajmy o tym!
- h) Niezbędna jest również prawidłowa i urozmaicona dieta, która powinna zapewnić odpowiednią ilość białka, węglowodanów i tłuszczu.
- i) Należy również zadbać o odpowiedni rytm dnia i porządkowanie spraw. Dzięki temu wzmocnimy poczucie bezpieczeństwa oraz nauczymy małego człowieka odpowiedzialności i uporządkowania.

Już we wczesnym etapie rozwoju warto jednak wykonywać z dzieckiem proste ćwiczenia usprawniające pamięć i inne procesy myślowe. Ułatwi mu to w przyszłości naukę i świadome skupienie uwagi na zadaniu. Najlepszym treningiem pamięci i koncentracji dla dzieci w wieku przedszkolnym jest zabawa. Oto kilka pomysłów:

- **Zapamiętywanie słów**- powtarzanie ciągu słów np.: kot, drzewo, dom. Im starsze dziecko tym więcej słów należy zaproponować.
- **Rymowanki**- zapamiętywanie krótkich wierszyków, rymowanek i wyliczanek urozmaiconych różnymi gestami.
- **Układanie wzorów**- rodzic układa z mozaiki wzór lub koralików, a dziecko go odwzorowuje. Można też zachęcić dziecko do zapamiętywania wzoru i odtworzenia go z pamięci.
- **Uważne słuchanie**- dorosły wolno czyta opowiadanie, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie/podskoczenie zawsze wtedy, kiedy usłyszy uzgodnione słowo.
- **Układanie puzzli** – doskonały trening koncentracji dla najmłodszych dzieci. Warto zacząć od prostych wzorów, aby nie zniechęcić malucha i sukcesywnie zwiększać trudność obrazka i ilość elementów.
- **Słuchanie odgłosów otoczenia** - dziecko zamyka oczy, prosimy, aby skoncentrowało się na dźwiękach dochodzących z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?

- **Labirynty** – szukanie wyjścia w skomplikowanym układzie dróg.
- **Gry planszowe** - wspomagają rozwój intelektualny dziecka, uczą poprzez zabawę. Gry takie jak warcaby czy szachy uczą rozważania różnych opcji rozgrywki, rozwijają umiejętność zapamiętywania poszczególnych sytuacji oraz poprawiają zdolność logicznego myślenia.
- **Rysunek na plecach** - dziecko siedzi na podłodze, zamyka oczy, druga osoba rysuje mu na plecach, np. domek, słońce, kwiat, itp. Dla starszych dzieci mogą to być litery, cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie - czynność powtarzamy.
- **Gry typu memory** – na rynku dostępne są różne wersje gry dostosowane do możliwości dzieci w różnym wieku. Dla najmłodszych można wybrać wersję z obrazkami, które należy łączyć w pary. Memory to doskonały przykład ćwiczenia na pamięć krótkotrwałą dla najmłodszych.
- **Porównywanie (znajdź różnicę)** – na rynku dostępne są również gry polegające na szukaniu różnic w obrazkach. Najczęściej zabawa ma kilka etapów o różnym stopniu trudności. To świetny sposób na ćwiczenie koncentracji i pamięci fotograficznej dziecka.
- **Lampa, podłoga, nos** – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy).

Koncentracja uwagi umożliwia przyswajanie wiedzy. Niestety współczesna codzienność obfituje w elektroniczne gadżety i zabawki, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka nadmiernymi bodźcami. Chcąc mieć pewność, że dziecko poradzi sobie w szkole, warto poprawiać i ćwiczyć koncentrację oraz uwagę.

Bibliografia:

„Bliżej przedszkola”, styczeń 2020

A. Jaglarz: „Ćwiczę koncentrację”

B. Janiszewska: „Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat”

Opracowała: Magdalena Tomaszewska