

Jak wspomagać koncentrację uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym?

Koncentracja to zdolność mózgu do skupienia uwagi na jednym bodźcu przez dłuższy czas. Prawidłowo rozwijająca się koncentracja pozwala skupić się na jednej czynności tak długo, jak wymaga tego sama działalność, nawet jeśli istnieją zakłócenia wewnętrzne lub zewnętrzne.

Koncentracja i skupienie uwagi są umiejętnością, którą trzeba wyćwiczyć i cały czas trenować. Np. małe dziecko, któremu nie czytamy książeczek będzie miało trudności w skupieniu się dłużej na książce. Koncentracja wymaga spokoju, odgradzenia się od bodźców rozpraszających, dania dziecku możliwości skupienia się na jednej aktywności przez dłuższą chwilę.

Czas utrzymywania uwagi na zadaniu jest różny w zależności od wieku dziecka. Kształtuje się od ok. 5 -10 minut przed 3 rokiem życia do ponad 20, a nawet do 30 minut powyżej 6 roku życia. W wieku szkolnym stopniowo następuje wydłużenie czasu skupiania uwagi, ale nawet dorośli nie powinni koncentrować się bez przerwy na jednym działaniu dłużej niż 60 minut. Po jednej godzinie powinna nastąpić kilku lub kilkunastominutowa przerwa, aby wrócić do efektywnej pracy.

KIEDY SIĘ MARTWIĆ KŁOPOTAMI Z KONCENTRACJĄ?

Dzisiaj wiele się mówi i pisze na temat zaburzeń koncentracji. Rodzice często niepokoją się, obserwując swoje pełne energii maluchy, które przerzucają uwagę z jednej czynności na drugą. Nie zawsze świadczy to o kłopotach ze skupieniem uwagi. Może być jednak sygnałem, że środowisko wychowawcze nie sprzyja rozwijaniu koncentracji. Dzieje się tak wtedy, gdy dziecko

doświadcza zbyt wielu bodźców (nieustanny hałas, głośna muzyka, migoczące ekrany telewizora i komputera, chaotyczne i nerwowe poczynania bliskich, nieporządek, porzucane zabawki czy pomoce do lekcji, ciągły ruch itd.), ale źródłem takiego zachowania może być też przemęczenie, brak snu, stres związany z sytuacją w domu lub w szkole, błędy żywieniowe (nadmiar cukru, źle zbilansowana dieta), choroby somatyczne (np. alergię), brak wewnętrznej motywacji i brak umiejętności planowania i organizacji pracy.

Jeśli jednak wyeliminowane zostają wszystkie te czynniki, niepokój rodziców powinno wzbudzić utrzymujące się przez co najmniej kilka miesięcy:

- nieuważność i niedbałość dziecka podczas wykonywania zadań (w domu i w szkole czy przedszkolu),
- częste gubienie i niszczenie przedmiotów,
- kłopoty z wykonywaniem czynności zgodnie z instrukcją,
- przerzucanie się z jednej nieukończzonej czynności do drugiej, niemożność powrócenia do przerwanej zadania,
- kłopoty z organizacją pracy,
- zapomnianie o rzeczach istotnych,
- łatwość rozpraszania się pod wpływem bodźców zewnętrznych.

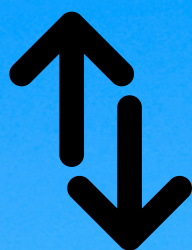
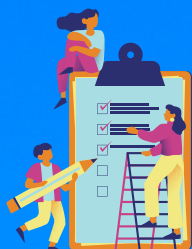
W takiej sytuacji zdecydowanie dobrze jest, aby rodzice zasięgnęli opinii specjalisty. Najlepiej psychologa z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Lepiej tego nie odkładać. Im szybciej dziecko dostanie specjalistyczne wsparcie, tym lepiej będzie sobie radziło w szkole. A dla Państwa, jako rodziców dziecka to także okazja do zrozumienia tego, co dzieje się z Waszą pociechą i odpowiedniej pracy w domu.

DROGI RODZICU, OTO KILKA SPOSOBÓW WSPOMAGANIA DZIECKA W PRZEZWYCIĘŻANIU ZABURZEŃ KONCENTRACJI UWAGI.

- **Skorzystaj z zasady „Skalowanie trudności”, czyli dostosuj zadanie do jego możliwości** – zobacz, co Twoje dziecko potrafi REALNIE zrobić. Jeśli sprawnie liczy do 20, spróbuj policzyć z nim do 30. Jeśli koloruje coraz dokładniej, podaruj mu bardziej wymagające kolorowanki. Ale – jeśli ma ciągły problem z liczeniem do 20 to najpierw utrwal z nim liczenie do 10 i pomóż mu w tym posługując się konkretnymi materiałami np. żetonami, kasztanami, kredkami itp. Jeśli ma już 6 lat i ciągle wyjeżdża za linię to zadbaj o to, żeby odpowiedzieć mu, na co ma zwracać uwagę podczas kolorowania, zaczynając od prostych obrazków. Potem stopniowo zwiększaj stopień trudności.

- **Często zmieniaj aktywność** – im mniejsze dziecko tym bardziej ta zasada jest przydatna. Czas koncentracji u 2-3 latka wynosi nie więcej niż 2 minuty. Jeśli każemy takiemu dziecku robić coś przez 10 minut, nie ma szans żeby to się udało. Ale... przecież możemy w przeciągu 10 minut zaproponować mu kilka aktywności. Dla przykładu: 2 minuty układa klocki, 2 minuty tworzy sekwencje, 2 minuty nawleka koraliki, 2 minuty skacze po kolorowych kropkach na dywanie, 2 minuty śpiewa piosenkę. Oczywiście – jeśli dziecko chce coś robić dłużej – pozwalamy na to, ponieważ to znak, że jest zainteresowane. Im starsze dziecko, tym bardziej staramy się wydłużyć czas zadania lub zabawy.

- **Jeśli widzisz, że dziecko nie może „usiedzieć w miejscu” daj mu trochę ruchu** – przecież to normalne, że dziecko potrzebuje się ruszać. Jeśli jest tak, że już nie może wytrzymać przy stole zmień aktywność na ruch (np. wystarczy wyjść na dwór, potańczyć do muzyki czy zrobić konkurs kto potrafi wyżej skakać).



- **Lepiej krócej, a częściej** – Zamiast robić coś z dzieckiem długo i rzadko (1 raz w tygodniu przez godzinę) rób codziennie, a krótko (codziennie 3 razy po 3 minuty). I można do tego wykorzystać takie okazje jak jazda samochodem, spacer, czy leżenie w łóżku. Idealna opcja? Wymyśl sobie cel np. nauka kolorów i przy każdej sposobności ćwicz z dzieckiem znajomość barw.



- **Zmniejsz ilość zabawek i innych rzeczy w pokoju** – świetnym sposobem jest rotowanie zabawkami (sprawdza się również wtedy, kiedy z okazji urodzin Wasze dziecko dostaje stos zabawek). Schowaj część zabawek na kilka tygodni, a kiedy zobaczysz, że dziecko traci zainteresowanie zrób wymianę. Ze starszym dzieckiem można wspólnie ustalić, jakie zabawki zostają, a jakie chowamy. Dodatkowo można zapytać je czy nie chciałoby oddać kilku swoich zabawek dzieciom, które ich potrzebują (przy okazji uczymy empatii i umiejętności dzielenia się lub obdarowywania innych).



- **Komputer, telewizor, tablet, telefon? Tak, ale (naprawdę!) z dużym umiarem** – oglądanie bajki przed snem to prawie standard... A przecież mózg dziecka potrzebuje czasu na to, żeby wyciszyć się w zdrowy sposób (najlepiej w swobodnej zabawie lub podczas czytania bajek). Niestety problem zaburzeń koncentracji uwagi wynika często z tego, że dziecko spędza przy sprzęcie multimedialnym kilka godzin, a powinno nie więcej niż... 15-20 minut. I tutaj żaden najlepszy psycholog nie pomoże, tylko zmiana nawyków.



- **Aktywność fizyczna jest tak ważna, a dzisiaj coraz częściej o niej zapominamy** – nie chodzi tu o zapisywanie dziecka na specjalne zajęcia sportowe. Po prostu ma mieć możliwość biegania, skakania, huśtania, bujania, wspinania.



- **Dieta** – na śniadanie chlebek, na obiad zupa z makaronem, na kolację chlebek. W międzyczasie doprawimy batonem. A potem zastanawiamy się, czemu nasze dziecko jest takie pobudzone.



- **Czytanie dziecku** - nie trzeba czytać całego tekstu z książki. Niektórym dzieciom jest się wtedy trudno skupić. Można pokazywać obrazki mówiąc: „tutaj świeci słońce”, „zobacz – kot stoi na płocie!”, „piesek szczeka”, itp. Można pytać dziecko i zachęcać, aby pokazało obrazek. Czytamy w ciszy i spokoju, przy wyłączonym telewizorze, odłożonym telefonie i tablecie.

- **Zabawy służące skupieniu uwagi** – malowanie, kolorowanie, wspólne czytanie/oglądanie książek, układanie układanek i puzzli, słuchanie piosenek i bajek dla dzieci (bez ekranu), budowanie z klocków, itp.

- **Naucz dziecko porządku i zadbaj o rytm dnia** – jeśli wszystko ma swoje miejsce, to łatwiej zapamiętać gdzie należy odłożyć. Dziecko, które zostało nauczone dbałości i porządek w domu uczy się równocześnie tego, że organizacja = lepsza koncentracja. A rytm dnia? Jest bardzo przydatny, ponieważ dziecko (szczególnie małe) ma własny zegar biologiczny. Ono wie, że po kolacji będzie czas na kąpiel, chwilę zabawy i sen. Brak rytmu sprawia, że nie tylko dziecko jest „rozregulowane”, ale również cała rodzina.

Podsumowując, uwaga i koncentracja u dzieci są rozwijające się i zależą od wieku oraz indywidualnych cech dziecka. Kluczem do wspierania ich rozwoju jest cierpliwość, odpowiednie podejście i zrozumienie, że każde dziecko potrzebuje czasu na osiągnięcie pełnej koncentracji i skupienia.

Nauczyciel dyplomowany
Sylvia Katarzyna Lisowska-Wałęcka