

Uwaga – koncentracja!

Zaburzenia koncentracji uwagi są dziś chyba najczęściej diagnozowanymi trudnościami dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Na tyle często, że powoli zaczynamy się do nich przyzwyczajać i traktujemy je jako znak naszych czasów. Czy rzeczywiście mamy epidemię zaburzeń koncentracji? Temu, czym jest deficyt uwagi, z czego wynika i jak można rozwijać u dziecka umiejętność skupiania uwagi, poświęcony jest poniższy tekst.

Dla dzieci poniżej siódmego roku życia charakterystyczne jest to, że z trudem utrzymują uwagę przez dłuższą chwilę, łatwo się rozpraszają pod wpływem nawet słabych bodźców, nie kończą rozpoczętych zadań, nie reagują na nasze nawoływanie, gdy są czymś bardzo zajęte, szybko zapominają itd. Różne funkcje uwagi, w tym jej koncentracja, kształtują się właśnie w okresie przedszkolnym, dlatego wymienione zachowania traktuje się jako naturalne dla przedszkolaków. Ale już na tym etapie rozwoju można zauważyć, że jedne dzieci są częściej niż inne – rozkojarzone, nieuważne, rozbiegane wzrokiem, nie są w stanie utrzymać uwagi na jednej rzeczy dłużej niż kilka sekund, podczas zabawy co chwilę zmieniają i porzucają zabawki, w trakcie zadania zapominają, co trzeba zrobić, przerywają zadania i ich nie kończą itp. Jeśli te trudności obserwujemy u dzieci często, nawet codziennie, w domu, w przedszkolu, u znajomych, na wakacjach, podczas jedzenia, zabawy, zakupów, to znak, że uwaga nie rozwija się prawidłowo. O trudnościach w koncentracji czy o deficycie uwagi mówimy zatem wtedy, gdy zdolność skupienia się jest u dziecka na niższym poziomie niż ten przewidziany dla wieku i utrudnia mu prawidłowe funkcjonowanie i rozwój.

W świecie, w którym żyjemy, jesteśmy nieustannie wystawieni na stały dopływ przeróżnych bodźców. Umiejętność skupienia się na wybranych bodźcach, a zignorowania pozostałych pozwala na efektywne działanie i osiąganie celów. Dziecięcy mózg tę umiejętność dopiero kształtuje. Zdolność skupienia uwagi zależy od wielu czynników, wśród których do najbardziej istotnych należą te neurologiczne, jak właściwości układu nerwowego (budowa i funkcjonowanie płatów czołowych i przedczołowych), a także stopień jego dojrzałości - im młodsze dziecko, tym zdolność skupienia mniejsza. Kolejne czynniki wpływające na zdolność koncentracji dziecka to aktualny stopień zaspokojenia jego podstawowych potrzeb biologicznych i psychicznych, a także ilość bodźców w jego otoczeniu i styl życia rodziny. Wiadomo, że niewyspane, zmęczone, głodne czy zaniepokojone dziecko będzie z trudem skupiało się na zabawie czy zadaniu. Podobnie, jeśli poziom stymulacji (liczba bodźców) przekracza optymalną dla niego wartość, nie będzie w stanie się skupić. Również szybkie tempo życia rodzinnego, codzienne nowe atrakcje, niespodzianki i poszukiwanie wrażeń nastawiają mózg na ciągłe i szybkie przeczucie się z obiektu na obiekt.

Dzieci, u których występują trudności z koncentracją, można podzielić na dwie grupy. W pierwszej – trudności dzieci widoczne są jak na dłoni: to dzieci bardzo ruchliwe, zmieniające co chwilę obiekt zainteresowań, wykonujące pięć czynności naraz i nie kończące żadnej z nich. Drugą grupę stanowią dzieci ciche, spokojne i „grzeczne”, nie sprawiające nikomu problemu swoim zachowaniem i dlatego często borykające się ze swoimi

trudnościami w samotności. To dzieci, które określamy jako wiecznie rozmarzone, zamyślane, nieobecne, błędzące wzrokiem, bierne i powolne, z trudem zabierające się za zadanie i wykonujące je w nieskończoność. To również dzieci, które reagują na każdy szmer i ruch, rozpraszają się co chwilę, a ich myśli błędzą niejako poza ich kontrolą. Dzieci z obu tych grup jednakowo wymagają pomocy ze strony dorosłych.

Jak wspierać dziecko, któremu trudno się skupić?

Zacznijmy od siebie i najbliższego otoczenia. Pomocne będzie używanie spokojnego tonu i prostych komunikatów w stosunku do dziecka, jeśli potrzeba - powtarzanie ich (w niezmienionej postaci), chwalenie dziecka za starania i postępy, a nie za wynik. Ważne jest, by umożliwić dziecku zaspokojenie jego naturalnej potrzeby ruchu, zwłaszcza przed ważnym zadaniem. Paradoksalnie – wiele dzieci potrzebuje ruchu, by się uspokoić, a spokojne lepiej się skoncentrują. W rozwijaniu koncentracji pomaga też uporządkowanie rytmu dnia, regularność i powtarzalność pewnych zajęć. Natomiast ograniczenie nadmiaru bodźców w najbliższym otoczeniu i uporządkowanie (uproszczenie) przestrzeni wokół dziecka ułatwi mu skoncentrowanie się na wybranej aktywności. Wszelkie zabawy-zadania o charakterze: układania, dobierania, łączenia punktów, kolorowania, dorysowywania, wycinania itp. są znakomitym ćwiczeniem skupiania uwagi, ale warto pamiętać, by dopasować zadania do aktualnych upodobań dziecka – jeśli nie lubi kolorować, niech łączy obrazki w pary lub lepi z plasteliny. I pamiętajmy jeszcze o jednej rzeczy – najlepszym i najmiłym dla dziecka, a przy tym niezwykle intensywnym treningiem koncentracji jest SWOBODNA ZABAWA W SKUPIENIU. Nie ingerujmy w nią, chyba że dziecko samo nas do niej zaprasza. Porozmawiać z dzieckiem o tym, co robiło, będzie można tuż po zakończonej zabawie czy zadaniu.

Jeśli dziecko jest pochłonięte zabawą, niewinne uwagi w stylu „ładnie się bawisz”, „wyprostuj nóżki”, „a co budujesz” w rzeczywistości są dystraktorami, które mogą zburzyć dopiero co zbudowaną koncentrację dziecka.

Na koniec trzeba wyraźnie zaznaczyć, że jeśli trudności dziecka mają duże nasilenie, a zmiana trybu życia i dodatkowe zabawy-ćwiczenia nie przynoszą rezultatów w postaci poprawy koncentracji, należy koniecznie udać się do specjalisty – psychologa, neurologa – którzy pomogą ustalić sedno problemu i zalecą zindywidualizowane działania terapeutyczne.

Bibliografia:

A. Kuliberda, Zaburzenia uwagi i koncentracji u dziecka. <https://www.poradnikzdrowie.pl/ciaza-i-dziecko/zdrowie-dziecka/zaburzenia-uwagi-i-koncentracji-u-dziecka-aa-x6iF-TVBE-RjrZ.html>

P. Marcinek, Jak pracować z dzieckiem, które ma deficyt uwagi? <http://poradnia-leszno.pl/blog>

U. Osza, Dzieci z zaburzeniami uwagi. <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1038-dzieci-z-zaburzeniami-uwagi.html>

D. Skiba, Koncentracja uwagi, z cyklu: Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w przedszkolu. PWN, Warszawa 2017.