

ZABURZENIA KONCENTRACJI U DZIECI

Kłopoty z koncentracją u dzieci wydają się być znakiem naszych czasów. Wiele z nich jest nadpobudliwych i niezdolnych do skupienia uwagi. Zaburzenia koncentracji są określane jako najczęstsza trudność w procesie uczenia się. Ale wiele trudności w obrębie szkoły można wyjaśnić na podstawie innych zjawisk: niewielka motywacja do nauki, zredukowane zainteresowania określonymi treściami nauczania, brak określonych zdolności, niekorzystne warunki w domu i atmosfera w szkole oraz problemy z umiejętnościami cząstkowymi. Przyczyn trudności w nauce rodzice upatrują często właśnie w kłopotach z koncentracją, nie uwzględniając jednak innych czynników, determinujących życie dziecka. U każdego z nich przyczyny kłopotów w skupieniu uwagi są inne.

Przez „**zdolność koncentracji**” rozumie się umiejętność skupiania uwagi na ściśle określonej i opisanej dziedzinie. Koncentracja oznacza skierowanie energii na jedną dziedzinę i zajmowanie się nią w intensywny sposób. Koncentracja ma zatem związek z aktywnością skierowaną na konkretny cel i z dokonywaniem wyboru. **Pojęcia „skupianie uwagi” i „koncentracja” są często traktowane jako równoznaczne.**

Rodziców powinny zaniepokoić nieprawidłowości w zachowaniu dziecka, a przede wszystkim następujące objawy:

- pospieszna i pobieżna praca,
- duża liczba popełnianych błędów,
- nieuwaga,
- wolne tempo pracy,
- szybkie zmęczenie,
- uciekanie w marzenia,
- odbieganie od tematu.

Wspólną cechą dzieci z zaburzeniami koncentracji jest łatwość rozpraszania uwagi.

Ale na zewnątrz są bardzo różne. Można więc odróżnić dwa typy takich dzieci:

Typ aktywno – impulsywny. Takie dziecko ma na wszystko zbyt mało czasu, często pracuje zrywami, jego działanie nie ma charakteru celowego. Wszelkie zadania wykonuje pobieżnie i nie sprawdza ich. Ostatecznie popełnia dużo błędów. Często przerywa pracę i skupia uwagę na czymś innym. Na zajęciach przeszkadza, zajmując się tym, co nie dotyczy tematu. W zachowaniu cechuje je zbyt szybki czas reakcji i brak wytrwałości. W sferze emocjonalnej dziecko okazuje często niezadowolenie i ma małą odporność na stres.

Typ pasywno – refleksyjny. Takie dziecko jest powolne i uchodzi za marzyciela. Potrzebuje dużo czasu na przystąpienie do jakiegoś zadania i na wykonanie go. Jest zamyślane i zaabsorbowane swoimi myślami. Bodźce wewnętrzne i zewnętrzne łatwo odwracają jego

uwagę. Często oddaje się marzeniom, co przeszkadza mu w wykonaniu postawionych zadań. W przewidzianym na pracę czasie może wykonać najczęściej błędnie tylko część zadania. Poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w rodzinie umacniają zdolności dziecka. Na konflikty dzieci reagują z niezwykłą wrażliwością – przejawia się to również brakiem koncentracji.

Dzieci potrzebują emocjonalnej pewności i stabilnej sytuacji w rodzinie, żeby móc pracować w sposób skupiony i efektywny. Koncentracja na poszczególnych zadaniach przychodzi dziecku z wielkim trudem, jeśli często doświadcza ono w domu wzajemnej niechęci rodziców i konfliktów między nimi. Negatywny wpływ na atmosferę w rodzinie i destrukcyjne oddziaływanie na dziecko ma również duże zaangażowanie obojga rodziców w pracę zawodową. W takich rodzinach często pozostaje niewiele czasu na potrzeby poszczególnych jej członków. Jeśli brakuje czasu, to dziecko z reguły otrzymuje za mało zainteresowania i wsparcia. Nie ma miejsca na wspólne przedsięwzięcia, a potrzeby dziecka przestają być rozumiane. Rodzice powinni dostrzegać starania dziecka, a przede wszystkim doceniać nawet niewielkie postępy. W ten sposób umacniają je w dalszych działaniach, dają mu nadzieję, dodają odwagi i tym samym wspierają jego samodzielność.

W wielu wypadkach zaburzenia koncentracji u dziecka wymagają pomocy specjalisty.

Niezależnie od tego rodzice mogą jednak sami przyczynić się znacznie do poprawy koncentracji, wytrwałości i jego stosunku do nauki. Istotnym czynnikiem jest stworzenie podstawowych warunków do pracy w skupieniu. Nie oznacza to tylko stworzenia spokojnego kącika do odrabiania lekcji i wyeliminowania wszelkich zakłóceń. Dziecko powinno wyrobić w sobie ogólną motywację do nauki i nauczyć się podejmowania wysiłku oraz poskramiania swoich zachcianek. Od rodziców zależy podtrzymywanie w dziecku gotowości do nauki. Twórczy charakter ma tylko takie wychowanie, które umacnia dziecko w jego działaniach i próbach, a nie ciągle je ogranicza.

Koncentrację można rozwijać również poprzez zabawę. Odpowiednio dobrana zabawa rozwija wytrwałość u dziecka, jeśli przestrzega ono zasad i nie rezygnuje przedwcześnie. Przy wyborze zabaw należy kierować się przede wszystkim zainteresowaniami, możliwościami i wiekiem dziecka. Nie wolno jednak doprowadzać do przeciążania, wybrane gry nie mogą być zbyt skomplikowane i trwać zbyt długo. Wymagania wobec dziecka muszą rosnać stopniowo, bo inaczej będzie ono sfrustrowane i zniechęcone.

Rodzice zaniepokojeni zachowaniem swego dziecka i jego niskimi postępami w nauce powinni przede wszystkim zgłosić się do pedagoga bądź psychologa szkolnego. Mogą również zwrócić się do pediatry, który skoordynuje terapię i naświetli problem pod kątem medycznym. Gdy zachodzi podejrzenie, że problemy dziecka wymagają zmian w rodzinie, należy zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego bądź psychiatry dziecięcego.

Pamiętajmy jednak, że najistotniejszą rolę odgrywa konsekwencja w wychowaniu i warunki stworzone przy wykonywaniu zadań, a także ocena wysiłków dziecka – potwierdzenie i uznanie.

Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację uwagi:

- Zabawy wprowadzające sekwencje, np.
- głuchy telefon (dziecko ma dokładnie powtórzyć zdanie, które usłyszało)
- powtórz numer telefonu (zaczynamy od 3,4 cyfr – dziecko ma je powtórzyć)
- jedziemy na wycieczkę: zabawę zaczynamy mówiąc „jedziemy na wycieczkę i zabieramy...”. Wymyślamy i wymieniamy na zmianę z dzieckiem rzeczy, jakie zabieramy na wycieczkę powtarzając przy tym już te wcześniej wymienione, np.

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”

mama: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”

dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.

Można wprowadzać różne odmiany tej zabawy poprzez zmianę początkowych zdań, np. „Jesteśmy w sklepie i kupujemy...”, „Na urodziny Paweł dostał...”

- Rymowanki – nauka krótkich rymowanych wierszyków, wyliczanek, również z wprowadzaniem towarzyszących temu gestów
- Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
- Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.
- Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.)
 - *Podaj kolejność:* za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, dziecko przygląda się przedmiotom zapamiętując ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan a zadaniem dziecka jest wymienienie przedmiotów w kolejności
 - Pokazujemy dziecku ilustrację i prosimy aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedzenie na różne pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.
 - Powtarzamy dziecku 10razy pewną sekwencję słów (na przykład: KOMIN, KACZKA, KANAPA, KRZESŁO, KROWA, KOT, KACZKA, KOGUT, KURA), a następnie prosimy aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności

- Wystukujemy dziecku pewien rytm a następnie prosimy aby powtórzył.
Przeprowadzamy kilka prób
 - Czytamy /opowiadamy dziecku krótką historyjkę i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Przykład: „dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew. Był piękny słoneczny dzień. Dzieci śmiały się, bawiły foremkami, lepiły kule z piasku. Aż mama zawołała ich na obiad. Po południu, gdy Tomek wrócił do piaskownicy zobaczył, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwił i postanowił szybko odbudować zamek”.
 - Po wysłuchaniu całego opowiadania prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań:
 - z ilu kul zrobimy był bałwan?
 - ile miał guzików?
 - z czego dzieci zrobiły nos bałwanka?
 - kto pierwszy zauważył, że bałwan zniknął?
 - dlaczego mama zawołała dzieci do domu? Itp.