**KONCENTRACJA UWAGI U DZIECKA**

Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko:

* poświęca bardzo mało czasu na zadaniu,
* wykonuje je powierzchownie,
* często przerywa zabawę,
* frustruje się przy trudniejszym zadaniu,
* robi kilka rzeczy naraz i żadnej nie kończy

lub:

* potrzebuje dużo czasu, żeby zacząć pracę,
* jest mało dynamiczne, wręcz powolne,
* nie pamięta, co miało zrobić,
* słucha nieuważnie,
* sprawia wrażenie mało spostrzegawczego,
* szybko się zniechęca i nudzi.

To mogą być objawy niskiej koncentracji.

**Co możesz zrobić dla swojego dziecka?**

1. Przyjrzyj się jego otoczeniu i maksymalnie je uporządkuj.

2. Zaobserwuj własne emocje i emocje panujące w domu – zapanuj nad nimi.

3. Przypatrz się diecie swojego dziecka – nadmierna ilość słodyczy, a także sztuczne barwniki i konserwanty są jego wrogiem.

4. Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko śpi wystarczająco długo.

5. Ruch to zdrowie! Piłka, rower, hulajnoga lub inna aktywność ruchowa działa zbawiennie na mózg.

6. Ogranicz bodźce – za dużo w życiu dzieci jest bodźców płynących ze wszystkich stron (telewizor, komputer, smartfony).

7. Daj dobry przykład i zorganizuj sobie otoczenie tak, aby było przyjazne.

8. Porozmawiaj ze specjalistami, opiekunami Twojego dziecka.

9. Warto też zbadać słuch (wizyta u audiologa) i wzrok dziecka (okulista i ortoptysta) – nierzadko słaba koncentracja jest wynikiem wady słuchu (lub obecności płynu w uszach) lub ukrytej wady wzroku.

**Koncentracja uwagi – co to takiego?**

Umiejętność koncentracji jest niezwykle istotna w dzisiejszym świecie, w którym człowiek narażony jest na stały dopływ bodźców. Nasz umysł, aby zachować równowagę, dokonuje wciąż wyboru pomiędzy tym, co jest ważne, a co w tej chwili niepotrzebne. Dorosły, z racji doświadczenia, lepiej lub gorzej potrafi sprostać temu zadaniu. Lecz jak ma poradzić sobie z nimi dziecko, które odbiera bodźce wzrokowe i dźwiękowe tak samo jak dorośli lub jeszcze intensywniej, a dodatkowo wszystko je ciekawi, wszystko chce wiedzieć od razu, a jego umiejętność radzenia sobie z emocjami jest wciąż w fazie intensywnego treningu?

**Koncentracja to zdolność skupiania, natężenia uwagi, zależna od:**

* właściwości układu nerwowego człowieka, budowy i funkcjonowania płatów przedczołowych i czołowych,
* stopnia dojrzałości układu nerwowego – im dziecko jest młodsze, tym ta zdolność jest słabsza,
* zaspokojenia potrzeb biologicznych i psychicznych człowieka (np. zmęczenie, niewyspanie, głód, lęk, niepokój, itp. osłabiają skupienie uwagi),
* zainteresowań człowieka i liczby otaczających go bodźców,
* sposobów wychowania, stawianych wymagań, uczenia samodzielności, itp.,
* innych właściwości uwagi, takich jak: czas skupiania uwagi, mimowolność – dowolność uwagi (pojawia się ok. 6. roku życia), podzielność uwagi, przerzutność uwagi, itp.,
* osobowości i sposobu kierowania uwagą dzieci przez nauczyciela w przedszkolu czy szkole.

**Co możemy zrobić dla poprawy poziomu koncentracji dziecka?**

**1. Zacznijmy od siebie – własnych emocji, schematów działania, mówienia.** Przyjrzyjmy się temu, co i jak mówimy do dzieci. Czy rzucamy im polecenia stojąc, czy też nasza twarz jest na poziomie wzroku dziecka? Czy maksymalnie upraszczamy zdania kierowane do dzieci? Czy staramy się mówić ze spokojem?

**Pamiętajmy – dzieci są bardzo wyczulone na emocje okazywane przez dorosłych, odczytują je w mgnieniu oka, ale słaba znajomość świata dorosłych nie pozwala im na ich pełne zrozumienie, co często wywołuje w dzieciach reakcje lękowe.**

**2. Ruch jest naturalną potrzebą dziecka.** Niektóre dzieci potrzebują ruchu bardziej niż inne i aby wspomóc proces ich koncentracji przez zadaniem, należy im ten ruch zapewnić. Zabawy ruchowe różnią się jednak między sobą. Najlepszym rozwiązaniem będzie dobór zabaw, które inicjują różne rodzaje ruchu: bieganie, skakanie, chodzenie przodem, bokiem i tyłem, kręcenie się w obie strony. Przypatrzmy się dzieciom w trakcie takich zabaw, ale również wtedy, gdy widzimy je bawiące się na placu zabaw w momencie własnej, swobodnej aktywności. Zwróćmy uwagę na to, czy są dzieci, które uporczywie wykonują ten sam ruch, np. ciągle się kręcą. To znaczy, że ich mózg potrzebuje takiego ruchu, aby się wyciszyć. Ruch pobudza do pracy część układu nerwowego, która odpowiada za proces regulacji i selekcji bodźców. Innymi słowy – **ruch uspokaja.**

**3. Ważne jest zastosowanie pozytywnych wypowiedzi** wobec dzieci z zaburzeniem koncentracji. Chwalmy dzieci, zauważajmy postępy i doceniajmy wysiłek włożony w wykonanie zadania.

4. Z dziećmi starszymi śmiało można stosować proste ćwiczenia oddechowe. Spokojny **oddech przeponowy rozluźnia spięte mięśnie brzucha**, a włączona w tle muzyka relaksacyjna pozwoli dzieciom uspokoić się i wyciszyć.

5. **Regularność rytmu dnia daje dzieciom spokój i bezpieczeństwo wynikające z przewidywalności tego, co będzie dalej.** W ciągu dnia można przypominać dzieciom, jaki jest jego rozkład, kiedy jest śniadanie, kiedy zajęcia, a kiedy zabawa. Kiedy planujemy zmiany, uprzedźmy o tym dzieci, poinformujmy je nawet kila razy, tak żeby dziecko o nich wiedziało i je zrozumiało.

6. **W codziennym kontakcie z dziećmi unikajmy hałaśliwych dźwięków i silnych bodźców.** Juz sam fakt, że dziecko ze słabszą koncentracją przebywa w sali z dużą liczbą innych dzieci, jest dla niego męczącym doświadczeniem, nie trzeba dodawać innych zbędnych bodźców.

7. Należy zawsze stosować się do wskazówek dotyczących poprawy koncentracji uwagi u dzieci. Rodzice powinni wiedzieć o odpowiedniej diecie, wpływie atmosfery emocjonalnej panującej w domu, a także ewentualnej konieczności ograniczenia bodźców płynących z telewizora, komputera czy smartfona.

8. Pamiętajmy jednak o tym, żeby nie wpaść w trakcie oceniania dziecka w pułapkę, gdyż koncentracja człowieka zmienia się nie tylko w perspektywie lat, ale i w ciągu dnia. Dziecko w trakcie zajęć indywidualnych może zachowywać się zupełnie inaczej niż w grupie, rano inaczej niż po południu, jednego dnia inaczej niż poprzedniego, a kiedy jest znudzone i zmęczone, staje się zupełnie innym dzieckiem. Pełna diagnoza powinna pochodzić zawsze z wielu źródeł, a pod uwagę bierze się nie tylko obecność powyższych objawów, ale też czas ich trwania i intensywność. Jest to ważne z uwagi na to, że wiele dzieci dostaje etykietkę ADHD – zespołu zaburzenia uwagi połączonego z nadpobudliwością i impulsywnością, o którego istnieniu powinien zawsze orzekać specjalista.

9. **Zabawa jest ulubioną i naturalną czynnością dziecka**. Pamiętajmy, że szczególnie zabawa w skupieniu jest bardzo intensywnym treningiem koncentracji. W miarę możliwości starajmy się nie przeszkadzać dziecku pochłoniętemu zabawą, mówiąc mu o konieczności zmiany sposobu siedzenia (ono i tak je zaraz zmieni), czy chwaląc, że „ładnie się bawi”. Takie niewinne z pozoru dystraktory łamią proces koncentracji niezwykle potrzebnej dziecku w wieku szkolnym i w życiu dorosłym.

Koncentracja uwagi dowolnej jest stanem, który należy wspierać i ćwiczyć, ale zawsze z rozsądkiem, w dostosowanych do wieku dziecka ćwiczeniach i tylko metodami przyjaznymi dziecku.

**Diagnozowanie trudności dziecka w skupieniu uwagi**

Koncentracja uwagi to złożony proces rozwojowy, który jest jednym z najważniejszym czynników mających wpływ na sukcesy dziecka w życiu szkolnym i dorosłym. Problem koncentracji dziecka nie jest oczywisty. Wymaga nakładów czasu, dystansu, wzięcia pod uwagę wielu czynników, poznania dziecka i jego sytuacji.

Diagnozowanie koncentracji niesie niebezpieczeństwo dwojakiego rodzaju. Pierwszym z nich jest lekceważenie objawów, wynikające z niedostatecznej wiedzy otoczenia dziecka na temat jego zachowania. Drugie niebezpieczeństwo jest odwrotnością pierwszego. Polega na dostrzeganiu objawów w każdej sytuacji, nawet gdy dziecko jest po prostu zmęczone lub sytuacja diagnozowania jest dla niego nienaturalna czy nieprzyjemna.

Kluczem do prawidłowego zdiagnozowania poziomu koncentracji jest wzięcie pod uwagę wielu czynników wpływających na koncentrację i uważna obserwacja dziecka pod jej kątem.

**Kiedy potrzebne jest diagnozowanie koncentracji?**

Małe dziecko (do 3. i 4. roku życia) koncentruje się na wszystkim przez krótką chwilę, dopóki coś ciekawszego nie przyciągnie jego uwagi. W tym wieku dziecko ma prawo być rozkojarzone i ruchliwe. Jednak już u małego dziecka możemy zauważyć niepokojące objawy, np.:

* wyraźny problem ze skupieniem się na jednej czynności dłużej niż kilka chwil, mimo trwających długo przypomnień rodzica o tym, co dziecko ma robić,
* problem w skoncentrowaniu się na jedzeniu,
* „głuchota” dziecka – błądzenie gdzieś myślami, dziecko jakby nieobecne,
* ciągłe bieganie, wiercenie się, wpadanie na przedmioty, żywa gestykulacja,
* problemy z wieczornym zasypianiem i spaniem w nocy,
* objawy aspołeczne agresja wobec innych i co ważniejsze – problem w rozumowaniu niestosowności i takiego zachowania.

Należy przy tym mieć na uwadze fakt, że te same objawy mogą towarzyszyć innym schorzeniom, np. zaburzeniom hormonalnym, obecności pasożytów, nadwrażliwości, podwrażliwości, różnego rodzaju alergiom i wielu innym.

Zupełnie inne zachowania, noszące znamiona problemów z koncentracją, prezentują dzieci pasywne, rozmarzone, powolne, tkwiące w swoim świecie. Trudno jest im zmobilizować się do wykonania jakiegoś zadania, a gdy już je rozpoczną – popełniają wiele błędów lub wcale go nie kończą. Takie dzieci są spokojne, ciche, ale rozpraszają się pod wpływem najmniejszego szmeru, szeptu, ruchu. Ten rodzaj problemów z koncentracją jest na pierwszy rzut oka mało oczywisty, a według niektórych w ogóle nie jest problemem, jednak pamiętajmy, że mimo nierzucających się w oczy objawów, taka osoba w późniejszym wieku może być narażona na wystąpienie silnych zaburzeń depresyjnych, leków czy agresji.

Diagnoza dziecka pod kątem zaburzeń koncentracji to połączenie niezliczonych, drobnych obserwacji w ciągu dnia, serii rozmów z każdą osobą mającą kontakt z dzieckiem i badań specjalistów, o ile okaże się to konieczne (w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej).

Aby można było ocenić stopień koncentracji dziecka, potrzebne jest zebranie o nim wielu informacji pochodzących z różnych źródeł. Bierze się pod uwagę m.in.,

* przebiegu ciąży i porodu,
* rozwoju w pierwszych miesiącach i latach,
* trybu życia dziecka i całej rodziny,
* warunki środowiskowe, rodzinne,
* emocje w rodzinie,
* funkcjonowanie dziecka w grupie przedszkolnej podczas zajęć grupowych i indywidualnych z nauczycielem,
* zachowanie dziecka w sytuacjach nowych,
* więzi z rówieśnikami,
* zachowanie dziecka podczas pracy indywidualnej,
* opinie osób bliskich dziecku i obcych, np. lekarz pediatra,
* nastrój dziecka,
* obecny stan zdrowia,
* choroby przewlekłe, np. alergie.

Pamiętajmy zawsze o tym, że dobro dziecka jest najważniejsze, a to, że ma problemy z koncentracją, na pewno nie jest jego winą.

Paulina Jóźwiak

Literatura: Dorota Skiba, *Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w przedszkolu. Koncentracja uwagi.*

Wydawnictwo szkolne PWN