

Wspomaganie koncentracji uwagi dziecka

Na wstępie warto przedstawić krótką definicję oraz funkcje uwagi, która to istotnie wpływa na poziom zdolności do samoregulacji oraz społecznego funkcjonowania człowieka. Mianowicie procesy uwagi są istotne ze względu na uczenie się, przyswajanie nowych wiadomości i umiejętności oraz sprawnego przystosowania się i funkcjonowania w różnych sytuacjach życiowych. Innymi słowy, uwaga pozwala wprowadzać w naszym codziennym funkcjonowaniu porządek i harmonię. Umożliwia wybór z otaczającego nas świata tylko tego, co jest w danej chwili dla nas istotne.

Uwaga pełni kilka kluczowych funkcji:

- Selekcjonującą- wybieranie istotnych informacji, a odrzucanie nieistotnych płynących ze środowiska;
- Czujności- oczekiwanie na pojawienie się właściwego bodźca, sygnału i niereagowanie na sygnały niewłaściwe(zakłócające);
- Przeszukiwania- szukanie właściwego bodźca wśród określonej przestrzeni bodźców zakłócających;
- Nadzorowania czynności jednoczesnych (podzielność uwagi)- kontrolowanie wielu czynności odbywających się w tym samym czasie;
- Przerzutności- przełączanie uwagi z jednej czynności do innej.

Na rozwój uwagi mają wpływ czynniki wewnętrzne organizmu oraz zewnętrzne (środowiskowe). Twierdzi się, że lepsze wyniki w nauce osiągają dzieci, które stymulowano poznawczo poprzez: wieczorne czytanie przed snem, wyjaśnianie doświadczanych zdarzeń, zachęcanie do rozmów, celowe wzbogacanie doświadczeń dziecka. Poprzez zabawę z dzieckiem stymulowanych jest wiele procesów uwagowych, np. skupianie uwagi, poświęcanie czemuś uwagi, dzielenie uwagi. Już sam gest wskazywania, który wykorzystywany jest przez rodziców od najwcześniejszych momentów życia dziecka stymuluje uwagę. Wspiera przede wszystkim komunikację, ale także naprowadza i ułatwia koncentrację na pożądanym obiekcie czy zjawisku.

Uwaga dziecka rozwija się od przypadkowości ku intencjonalności. Do około 5 roku życia uwaga ma charakter mimowolny - dziecko skupia ją na wyrazistych cechach nowego bodźca oraz na przedmiotach czy zdarzeniach dla niego atrakcyjnych. Z tego powodu dzieci w okresie przedszkolnym są bardzo podatne na rozproszenie uwagi, w ich aktywności może pojawić się nagle zmiana kierunku zainteresowania, bez dokończenia rozpoczętej czynności. W miarę rozwoju dziecka czas koncentracji uwagi i odporność na działanie czynników zakłócających normalny przebieg działania ulega stopniowemu wydłużeniu. Ma to związek z rozwojem układu nerwowego oraz osiąganiem dojrzałości dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego.

Zmiana w zakresie funkcjonowania uwagi pojawia się między 5 a 7 rokiem życia. Dzieci zaczynają stopniowo kontrolować swoją uwagę, potrafią dłużej i efektywniej skupiać się na wybranej przez siebie aktywności, stają się coraz bardziej systematyczne, samodzielne oraz bardziej elastyczne. Podejmujące naukę w szkole uczeń powinien posiadać zdolność do koncentracji uwagi przez dłuższy czas trwania lekcji. Dzieci różnią się stopniem koncentracji

uwagi i umiejętnością skupiania uwagi dowolnej, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w postępach w nauce.

Jak rozwijać uwagę dziecka?

1. Ograniczenie urządzeń interaktywnych

Postępu w zdolności koncentracji uwagi nie możemy się spodziewać u dziecka, które dużo czasu spędza przez komputerem, telewizorem, tabletem czy smartfonem. Ilość bodźców, jakie one emitują i jakimi oddziałują na bezbronny organizm, jest oszałamiająco duża. Przed ukończeniem drugiego roku życia dziecko w ogóle nie powinno mieć styczności z tymi urządzeniami. Do szóstego roku życia powinien zaś wystarczyć kwadrans takiej „zabawy”. Należy pamiętać, iż gry i bajki nigdy nie powinny być puszczane ani rano, ani późnym wieczorem. Powoduje to bowiem nadmierne pobudzenie, które rano znacznie utrudnia koncentrację, natomiast późnym wieczorem powoduje kłopoty z wyciszeniem i zaśnięciem.

2. Otoczenie podczas pracy dziecka

Dziecko przejawiające trudności w koncentracji powinno przebywać, uczyć się w miejscu, które nie będzie go dodatkowo rozpraszało. Chodzi o to, aby pokój dziecka pozbawić nadmiernej ilości dystraktów, np. dekoracji okiennych, na biurku, przy którym pracuje dziecko nie powinny stać żadne przedmioty, które nie związane są z pracą.

3. Zaangażowanie rodzica/terapeuty

Duży wpływ na efektywność ma również sama postawa terapeuty lub rodzica. Przyjemnie się bowiem słucha osób energicznych, mówiących odpowiednio głośnym tonem, wykorzystujących niebanalne, ciekawe pomoce i środki. Monotonny wykład zniechęca nawet studentów, zatem nie oczekujemy jego aktywnego słuchania przez dzieci. W terapii warto wykorzystywać zainteresowania dziecka, one bowiem przykuwają uwagę malca i sprawiają, że terapia nagle staje się zabawą.

4. Logiczny plan działania

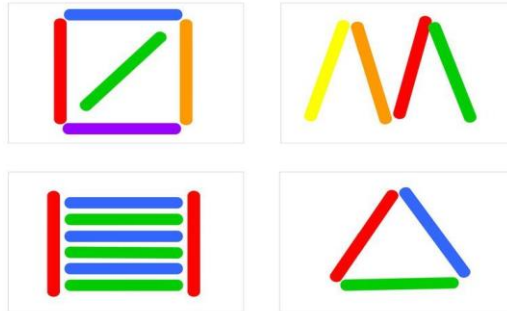
Kolejnym ważnym elementem terapii dziecka z koncentracją uwagi jest logicznie zaplanowany plan działania. Wykonywanie różnych aktywności niepowiązanych ze sobą i brak kontynuacji rozpoczętych ćwiczeń bardzo niekorzystnie wpływa na efektywność terapii. Cele należy dobierać odpowiednio do potrzeb i możliwości dziecka, a następnie konsekwentnie nad nimi pracować do całkowitego osiągnięcia i generalizacji na różne osoby i miejsca. Należy dążyć do tego, aby dziecko potrafiło wykorzystać określoną umiejętność w towarzystwie różnych osób i w różnych warunkach

5. Docenienie wysiłków i ich efektów- nawet tych najmniejszych

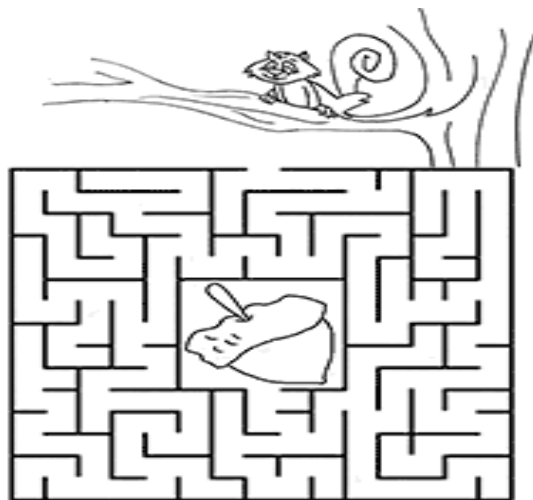
Nic tak nie wzmacnia motywacji do pracy jak drobne pochwały, dostrzeganie nawet minimalnych efektów. Pamiętaj, że jesteś najcenniejszą osobą dla swojego dziecka. Twoje zdanie, wyrażona pochwała lub dezaprobata pod adresem twojego dziecka ma istotny wpływ w kształtowaniu obrazu własnej osoby i poczucia własnej wartości

Przykładowe zabawy wspierające koncentrację uwagi:

- **Rysowanie, malowanie według instrukcji**, np. pomaluj jeża na czarno, w lewym górnym rogu kartki narysuj chmurę, obok niej słońce itp.
- **Odwzorowywanie układu**- dziecko dostaje patyczki i wzór układu. Następnie przygląda się i odwzorowuje go. Następny wzór dostaje na chwilę, przygląda się, zapamiętuje go i odwzorowuje go z pamięci.



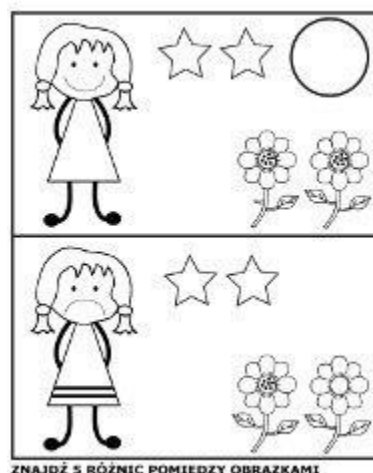
- **Labirynt**- dziecko otrzymuje kartkę z labiryntem, jego zadaniem jest znaleźć drogę, np. wiewiórki do orzecha.



- **Wskaż i dorysuj brakujące elementy misia.**



- **Fabryka dźwięków**- dziecko siedzi plecami do rodzica, który podaje instrukcję: za chwilę usłyszysz różne dźwięki, zapamiętaj je i policz ile ich było. Uwaga, zaczynamy! Rodzic „produkuje” różne dźwięki, po każdym robi krótką przerwę. Należy ćwiczenie dostosować do możliwości dziecka i zacząć od małej ilości dźwięków, np. dwóch i stopniowo zwiększać ich ilość. Po zakończeniu ogłasza: Fabryka dźwięków zakończyła pracę, odwróć się do mnie, omówimy co usłyszałeś. Przykłady dźwięków : darcie kartki papieru, szeleszcząca folia, dzwonienie pęku kluczy, przelewanie wody w butelce, tupanie nogami itp.
- **Znikające przedmioty**- dziecko siedzi przy stoliku naprzeciwko rodzica. Przed dzieckiem rozłożone są drobne zabawki, przedmioty codziennego użytku od 3 do 8, w zależności od wieku i stopnia uwagi. Rodzic ustala nazwy przedmiotów z dzieckiem, po czym dziecko chwilę się im przygląda i stara się je zapamiętać. Rodzic podaje instrukcję: popatrz uważnie, zapamiętaj te przedmioty. Za chwilę zabiorę jeden z nich, a ty musisz powiedzieć co zniknęło. Dziecko zamyka oczy lub odwraca się, a rodzic zabiera jeden przedmiot i zaprasza dziecko do odgadnięcia. Po odgadnięciu schowany przedmiot wraca na swoje początkowe miejsce.
- **Znajdywanie różnic pomiędzy obrazkami:**



Opracowała: Marta Różycka

Bibliografia:

Florkiewicz V.(red.), *Terapia pedagogiczna. Scenariusze zajęć*, Łódź:2012
 Sikorska I., *Trening koncentracji. Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka*, Kraków:2018
 Zasępa E., *Osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Procesy poznawcze*, Kraków:2016