

Koncentracja uwagi u dzieci

Koncentracja, to umiejętność skupienia i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach czy zagadnieniach. Umiejętność tą rozwija się stopniowo w toku życia dziecka. Wraz z rozwojem dziecka, z którym idzie w parze dojrzewanie układu nerwowego, wydłuża się również czas skupienia jego uwagi. Dziecko w wieku **2- 4 lat potrafi skupić uwagę na okres 5 - 15 minut, w wieku 5 - 6 lat na około 20 - 30 minut**, w momencie rozpoczęcia nauki okres ten stopniowo się wydłuża.

Możemy skutecznie wspomagać dziecko w przezwyciężaniu zaburzeń koncentracji uwagi oraz wydłużać jej czas. Oto kilka skutecznych sposobów:

Skorzystaj z zasady „Skalowanie trudności”, czyli dostosuj zadanie do jego możliwości – zobacz, co Twoje dziecko potrafi REALNIE zrobić. Jeśli sprawnie liczy do 10, spróbuj policzyć z nim do 20. Jeśli koloruje coraz dokładniej, podaruj mu bardziej wymagające kolorowanki. Ale – jeśli ma ciągły problem z liczeniem do 10 to najpierw utrwal z nim liczenie do 5 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 Dla przykładu: 2 minuty układamy klocki, 2 minuty tworzymy sekwencje, 2 minuty nawlekamy koraliki, 2 minuty skaczemy po kolorowych kropkach na dywanie, 2 minuty śpiewamy piosenkę. Oczywiście – jeśli dziecko chce coś robić dłużej – pozwalamy na to, ponieważ to znak, że jest zainteresowane. Dlatego jeśli Twoje dziecko bawi się długo klockami albo ogląda książki, albo chce ciągle tańczyć to jest w porządku. Im starsze dziecko, tym bardziej staramy się wydłużyć czas zadania lub zabawy.

Lepiej krócej, a częściej – mózg dziecka jest jak ścieżka w lesie – jeśli codziennie ktoś będzie po niej chodził to będzie ścieżką. W przeciwnym wypadku – zarośnie. 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. Zobaczysz, jak szybko się ich nauczy!

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).

Zmniejsz ilość zabawek i innych rzeczy w pokoju – z rozmów z rodzicami często wnioskuję, że ich dzieci mają tak dużo zabawek, że nie potrafią się żadną dłużej pobawić, bo zaraz sięgają po kolejną. Naprawdę 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 – i nie chodzi tu o zapisywanie dziecka na specjalne zajęcia sportowe. Należy pamiętać o jak najczęstszym włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi w naturalną aktywność dziecka (zabawę, czynności samoobsługowe). Po prostu dziecko ma mieć możliwość biegania, skakania, huśtania, bujania, wspinania.

Dieta – na śniadanie chlebek, na obiad zupa z makaronem i spaghetti, na kolację chlebek. W międzyczasie doprawimy batonem. A potem zastanawiamy się, czemu nasze dziecko jest takie pobudzone. A jakie ma być, kiedy przyjmuje tak ogromną porcję węglowodanów, które organizm przekształca w energię? Przecież ta energia musi w jakiś sposób znaleźć ujście! Jeśli nie nauczymy dziecko przyjmowania białka, węglowodanów i tłuszczu we właściwych proporcjach, to zawsze będziemy mieć kłopot z koncentracją. I znowu – nie zmieni tego żaden nawet najwspanialszy terapeuta. To rodzice uczą dzieci nawyków żywieniowych.

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.

Motywacja i pozytywne nastawienie – warunek konieczny do włożenia wysiłku w realizację (szczególnie trudnego) zadania. Motywuj dziecko do pracy najlepiej poprzez nagrodę niematerialną (np. pochwała, wyróżnienie), dostrzegaj jego wysiłek.

Warto pracować z dzieckiem i ćwiczyć pewne umiejętności, które przydają się w dorosłym życiu a także sprzyjają procesowi koncentracji uwagi. Należą do nich:

- **Umiejętność słuchania** (słuchaj dziecka, utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, trenuj wysłuchiwanie i powtarzanie wierszyków, wyliczanek, rymowanek),
- **Umiejętność czekania** (kształtujemy wytrwałość, uczymy zrozumienia, że nie można mieć wszystkiego i że osiągnięcie celu wiąże się z nakładem pracy),
- **Umiejętność utrzymywania porządku** (pokaż dziecku jak należy pielęgnować porządek, każda rzecz powinna mieć swoje miejsce – koncentracja w chaosie jest niemożliwa)
- **Umiejętność opowiadania** (zachęcaj dziecko do opowiadania o własnych przeżyciach, wysłuchanych bajkach, jeśli trzeba naprowadzaj, podpowiadaj, dopytuj),
- **Systematyczność** (sprzyja temu unormowany tryb życia: stałe pory posiłków, snu, pracy i zabawy oraz jasno określone obowiązki dziecka, czytelnie wytyczone granice)
- **Umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami** (tłumacz dziecku, że każdy popełnia błędy, nie ma jednak sytuacji bez wyjścia, wskazuj sposoby na wyciszenie się)
- **Umiejętność dokonywania wyboru** (czasem pozwalaj dziecku na podejmowanie decyzji w codziennych sytuacjach).

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ UWAGI:

- **Czytanie opowiadania** – dorosły czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „rycerz”) kłaśnięciem
- **Wystukiwanie rytmu** – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałów, bębenka lub kłaśnięciami)
- **Szczegóły** – wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami;
- **Labirynty**
- **Porównywanie (znajdź różnice)** – należy odnaleźć różnice dzielące dwa obrazki. Można też bawić się w wyszukiwanie różnic w ciągach cyfr, liter lub słów
- **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.
- **Memory** - gra polega na łączeniu w pary i zapamiętywaniu, gdzie ukryte są takie same obrazki. Najlepiej by obrazki przedstawiały zwierzęta, pojazdy, zabawki, rzeczy bliskie dziecku.

Opracowała M. Wierdak