

Jak poradzić sobie z brakiem koncentracji uwagi u dzieci?

Gdy dziecko ma kłopoty z koncentracją...

Jeśli zauważasz u dziecka takie objawy, jak:

- niekończenie rozpoczętych zadań,
 - częste narzekanie na nudę,
 - szybkie przeskakiwanie z tematu na temat,
 - gubienie rzeczy,
 - zapominanie o pracy domowej,
 - brak reakcji na polecenia, czy zapominanie usłyszonej przed chwilą informacji.

Warto przyjrzeć się temu, jak wygląda organizacja czasu, zajęć i najbliższej przestrzeni wokół lub ucznia.

Zdolność koncentracji uwagi u dzieci wynosi:

- **ok. 5-15 minut** w wieku 2-4 lat;
- **15-25 minut** w wieku 5-7 lat;
- **25-35 minut** w wieku 8-10 lat;
- **35-45 minut** w wieku 11-13 lat;
- **45-55 minut** w wieku 14-16 lat.

Podstawowe techniki koncentracji:

1. Zadbaj o otoczenie sprzyjające koncentracji dziecka
Posprzątaj biurko, wyłącz radio czy telewizję, przewietrz pokój.
2. Proponuj dziecku zabawy i aktywności związane z jego zainteresowaniami.
Wyzwalaj u dziecka pozytywne emocje i wzbudzaj jego ciekawość. Nawet jeśli konkretne zadanie jest dla dziecka trudne lub nieciekawe, można je uatrakcyjnić wymyśloną na poczekaniu historyjką oraz osobistym zaangażowaniem, które przekłada się na wzbudzenie ciekawości u dziecka.
3. Staraj się angażować w zabawie różne zmysły.
Proponuj zabawy, które angażują wzrok, słuch, smak, węch, dotyk, równowagę i zmysł kinestetyczny.
4. Pamiętaj o blokach czasowych dostosowanych do możliwości dziecka.
Efektywniej będzie bawić się i przyswajać wiedzę w krótkich, oddzielonych przerwami etapach.

Nadmiar bodźców i rozpraszaczy uwagi, zbyt częste korzystanie z urządzeń mobilnych, a także zbyt duża liczba zajęć dodatkowych w tygodniu przyczyniają się do tego, że coraz więcej dzieci ma problemy z koncentracją. Tymczasem jest to umiejętność, którą nie tylko można, ale wręcz trzeba ćwiczyć, i to od najmłodszych lat, dostosowując techniki treningu do wieku dziecka.

Początek formularza

Problemy z pamięcią i trudności w koncentracji uwagi u dziecka mogą się początkowo wydawać błahie i z pozoru nieistotne – zwłaszcza małe dzieci uznawane są powszechnie za roztargnione, roztrzepane i bardzo ruchliwe. Jednak warto zwrócić uwagę na pojawiające się u dziecka kłopoty ze skupieniem na jednej czynności, zbyt dużą podatność na rozpraszające bodźce oraz trudności z zapamiętywaniem informacji, zwłaszcza krótkich, rymowanych wierszyków i piosenek. Koncentracja, skupienie i pamięć to niewralgiczne cechy, decydujące o późniejszych sukcesach w nauce szkolnej. Dlatego właśnie warto zadbać o rozwój mózgu i jego funkcjonowanie od najmłodszych lat życia dziecka.

Aby skutecznie zdiagnozować problemy z koncentracją uwagi u dziecka, należy sprecyzować, czym jest ta zdolność mózgu i w jaki sposób przejawia się w codziennym funkcjonowaniu małego człowieka. Otóż koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na określonym zagadnieniu lub zadaniu – im młodsze dziecko, tym przedmiot koncentracji będzie prostszy, jednak mechanizm działania w każdym przypadku jest taki sam. Warto pamiętać, że małe dzieci cechuje uwaga mimowolna, a zdolność do kierowania i panowania nad nią rozwija się wraz z wiekiem. Koncentracja umożliwia weryfikowanie

napływających do mózgu bodźców, a także pomijanie tych, które uznane zostają za nieistotne w danym zadaniu. Jeśli dziecko ma problemy z koncentracją, cechuje się uwagą podatną na rozproszenie, jest pobudzone i nie może się skupić, a co za tym idzie – trudno mu zapamiętać konkretne informacje, wykonać złożone zadania oraz selekcjonować przyswajane treści. Zaburzenia uwagi mogą także przybierać postać rozmarzenia, bez symptomu pobudzenia fizycznego i zauważalnej, nadmiernej energii. Bez względu na typ omawianych zaburzeń, każdorazowo destrukcyjnie wpływają one na proces edukacji, nauka staje się trudna, a bagatelizowane problemy zaczynają się nawarstwiać. Ma to szczególne znaczenie na początkowym etapie edukacji, gdy dziecko spotyka się z wieloma nowymi treściami i musi rozwinąć szereg nieznanych dotąd umiejętności. Z pomocą przychodzą ćwiczenia na pamięć i koncentrację dla dzieci – to zbiór ciekawych zabaw, których celem jest rozwój newralgicznych funkcji dziecięcego mózgu.

Optymalna koncentracja umożliwia efektywne przyswajanie wiedzy, wpływa na skuteczne rozwiązywanie zadań szkolnych i problemów, jakie pojawiają się w codziennym życiu. Minimalna długość skupienia uwagi u dziecka szkolnego wynosi piętnaście minut – właśnie tyle wymaga się od siedmiolatka, który powinien być w stanie skoncentrować się przez kwadrans na konkretnym zagadnieniu. Współczesna rzeczywistość oddziałuje negatywnie na tę zdolność mózgu – codzienność obfituje bowiem w mnogość elektronicznych gadżetów i zabawek, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka zbędnymi oraz nadmiernymi bodźcami. Chcąc mieć pewność, że dziecko poradzi sobie w szkole i będzie osiągać wyniki w nauce adekwatne do swoich faktycznych możliwości, warto dowiedzieć się, jak poprawić i ćwiczyć koncentrację u dziecka. Niewątpliwie zaprocentuje to w przyszłości i ułatwi małemu uczniowi naukę w szkole

Najlepsze ćwiczenia na sprawność mózgu u najmłodszych dzieci.

Oto kilka podstawowych i sprawdzonych sposobów na stymulację mózgu najmłodszych dzieci:

Zabawy sensoryczne – ćwiczenia, które zaangażują wszystkie zmysły dziecka, pozwolą pobudzić mózg i dostarczyć mu niezbędnych bodźców do rozwoju. Im więcej zróżnicowanych dźwięków, faktur, zapachów i smaków będzie oddziaływać na rozwijający się umysł, tym efektywniejsza będzie stymulacja. Wśród ćwiczeń sensorycznych można wyróżnić zabawę produktami dostępnymi w każdym domu – makaronem, mąką, wodą o zróżnicowanej temperaturze, różnymi materiałami oraz olejkami zapachowymi. Można prezentować dziecku różne dźwięki i zachęcać do ich rozpoznawania, nazywania lub – w przypadku młodszych dzieci – dopasowywania do ilustracji. Niezastąpione okazują się także spacerunki bosymi stopami po rozmaitych podłożach oraz zabawy manualne – plasteliną, masą solną, piaskiem lub ciastem. Takie zabawy sensoryczne to świetne ćwiczenia dla dzieci stymulujące mózg!

Selekcjonowanie i sortowanie – zabawy, w których przebiegu zadaniem dziecka jest skategoryzowanie przedmiotów i ich pogrupowanie stanowią świetne wyzwanie oraz przyczyniają się do rozwoju intelektualnego malucha. Pomysły na ćwiczenia rozwijające mózg u dzieci nie muszą być bardzo wyszukane, nie wymagają także specjalnego zaopatrzenia – śmiało można wykorzystać produkty, dostępne w domu. Dla malucha dobrą zabawą będzie pomoc w porządkowaniu ubrań, podczas której jego zadaniem będzie posortowanie części garderoby – tworzenie zbiorów wymaga zaangażowania i koncentracji, a po zakończonej zabawie dziecko będzie miało poczucie dobrze wykonanego zadania. Kategoryzować można niemal wszystko – owoce i warzywa, kolorowe klocki, zabawki oraz kredki czy autka. Za każdym razem zabawa może zatem przybierać inną formę, dzięki czemu ćwiczenia rozwijające mózg u najmłodszych będą ciekawe i nigdy się nie znudzą!

Czytanie bajek i rozmowa – u najmłodszych dzieci to właśnie te aktywności wpływają na rozwój mózgu, pomagają go stymulować i jednocześnie budują relację z rodzicami. Opowiadanie dziecku o bieżących wydarzeniach, o zjawiskach spotkanych na spacerze, czytanie książeczek i omawianie obrazków to pozornie błahe, jednak bardzo ważne czynności, decydujące o rozwoju mózgu.

- **kłaśnij, kiedy usłyszysz...** – w tym ćwiczeniu zadaniem dziecka jest kłaśnięcie w dłonie na dźwięk określonego, ustalonego wcześniej słowa. Zabawa polega na tym, że rodzic czyta opowiadanie – najlepiej nowe i niesłyszane wcześniej przez malucha – a dziecko musi zareagować kłaśnięciem, kiedy usłysz dane słowo;
- **puzzle** – wszelkiego rodzaju układanki, dostosowane do wieku i możliwości, to doskonałe ćwiczenia na koncentrację dla dzieci. Stworzenie obrazka z kilku elementów jest wyzwaniem, jednak nawet maluchy mogą poradzić sobie z tym zadaniem – wystarczy dobrą odpowiednią trudność ilustracji oraz zaczynać od kilku elementów, stopniowo zwiększając ich ilość;
- **odtworzenie rytmu** – powtarzanie konkretnego dźwięku przy użyciu dłoni lub stóp, a także konkretnych instrumentów to zadanie, wymagające skupienia uwagi, a równocześnie jest to atrakcyjna zabawa dla małych dzieci;
- **rysowanie na plecach** – w tej zabawie rodzic na plecach dziecka rysuje określony kształt, pisze literę lub cyfrę. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co rodzic narysował.

Inne ćwiczenia na koncentrację uwagi dla dzieci szkolnych to między innymi bardziej zaawansowane puzzle, zagadki i łamigłówki, rozwiązywanie krzyżówek, w tym także wykreślanek oraz popularne gry – warcaby i szachy oraz planszowe gry tematyczne.

Bibliografia:

- Biela A., *100 zabaw z detektywem Motywem. Poradnik dla opiekunów*, Edgard, Warszawa 2016.
Forzpańczyk A., *Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi*, Edgard, Warszawa 2015.
Janiszewska B., *Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko*, Seventh Sea, Warszawa 2007.
Sosin I., *Koncentracja. Ćwiczenia i karty pracy do zajęć korekcyjno-kompensacyjnych*, Raabe, Warszawa 2014.

Ilona Gołębiowska – pedagog PPPP w Opatówku