



WYCHOWAWCZE SOS

NIE MOGĘ SIĘ SKUPIĆ- PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ UWAGI

*Oktawia Łagowska- psycholog szkolny
Agnieszka Szajda- pedagog szkolny*

Coraz częściej w domu i szkole daje się zauważyć, że pociechy mają problemy ze skupieniem się na danej aktywności, na wykonywanym zadaniu. W efekcie ma to wpływ na wyniki aktywności i ocenę, a co zatem idzie na motywację dziecka do podejmowania następnych działań.

Zapewne każdy z rodziców pragnie pospieszyć dzieciom z pomocą, aby tego dokonać należy znaleźć odpowiedź na trzy zasadnicze pytania:

Co to jest koncentracja uwagi?

Jakie są przyczyny braku koncentracji uwagi?

Co robić, by poprawić umiejętność skupiania się?



Coraz częściej w domu i szkole daje się zauważyć, że dzieci mają problemy ze skupieniem się na danej aktywności czy wykonywanym zadaniu.



W konsekwencji zauważamy:

- spadek aktywności w nauce,
- niższe oceny
- spadek motywacja dziecka do podejmowania następnych działań.

Pomoc rodzica będzie tym skuteczniejsza, im większa będzie jego wiedza w tym obszarze.

**Co to jest
koncentracja uwagi?**

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Każdy może ją zdobyć. Jest potrzebna we wszystkich dziedzinach życia, podczas wykonywania wszelkiego rodzaju działań. Gdy zadana praca jest interesująca- koncentracja wzrasta, natomiast gdy zadanie oceniane jest za mało ciekawe lub za trudne- znacznie spada. Człowiek nie może być zawsze skoncentrowany, ponieważ jego mózg wymaga przerwy, odpoczynku, by móc podjąć następne działania. Łatwiej jest o utrzymanie koncentracji, gdy skupia się na jednej pracy, gorzej gdy na kilku.



Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach.



- jest potrzebna podczas wykonywania wszelkiego rodzaju działań.
- nie można być zawsze skoncentrowanym, ponieważ mózg wymaga przerwy, odpoczynku.
- łatwiej jest ją utrzymać, gdy skupiasz się na jednej pracy czy zadaniu
- gdy działanie jest interesujące - koncentracja wzrasta
- gdy nieciekawe lub za trudne - znacznie spada.

Biorąc pod uwagę trudności z koncentracją uwagi dzieci możemy podzielić na dwie grupy:

- 1. dzieci pasywne** - często są one zamyślane, rozmarzone, znudzone, szybko męczą się, pracują wolno, zapominają, nie mają motywacji;
- 2. dzieci impulsywne** - pracują szybko, ale niestarannie, chaotycznie, nie angażują się w to, co robią, popełniają błędy, nie zastanawiają się. Mogą jednak być wytrwałe podczas dowolnych zabaw.



**Jakie są przyczyny braku
koncentracji uwagi?**

Przyczyny trudności w koncentracji w zakresie obowiązków szkolnych:

niskie uzdolnienia;

mikrouszkodzenia;

brak umiejętności pokonywania trudności;

słaba motywacja i brak inspiracji;

zaburzenia funkcji percepcyjno-motorycznych;

nieprzyjazna atmosfera i otoczenia, np. hałas, odczuwany stres;

nieprawidłowy sposób odżywiania się, np. nadmierna ilość sztucznych cukrów.

Zdolność do koncentrowania się naturalnie wzrasta wraz z wiekiem. Mózg dziecka szybko rozwija się i mogą one coraz dłużej koncentrować uwagę na zabawie.

**Co robić, by poprawić
umiejętność skupiania się?**

Jak pomóc dzieciom w utrzymaniu prawidłowej koncentracji?

Wybrane formy pracy:

1

Ograniczaj wielozadaniowość

2

Słuchaj uważnie, tego co ma Ci do przekazania dziecko okazując mu zainteresowanie

3

Eliminuj dystraktory z najbliższego otoczenia dziecka

4

Ogranicz ilość czasu spędzanego przez dziecko przy telefonie/ tablecie/ komputerze/ telewizorze. Ważne, by znaleźć proporcje korzystania z nich i redukować korzystanie tuż przed snem



5

Zachęcaj dziecko do utrzymywania porządku w najbliższym otoczeniu, lecz nie decyduj za niego o jego stanowisku pracy, czy o tym jak ma wyglądać jego pokój



6

Pozwól dziecku wyrażać odczuwane emocje, następnie porozmawiaj o jego przeżyciach



7

Zachęcaj do czytania, gdyż wszechstronnie rozwija oraz uczy uważności



8

Ćwicz z dzieckiem koncentrację uwagi poprzez realizowanie ćwiczeń i wykonywanie codziennych aktywności

**Ćwiczenia doskonalące umiejętność
koncentracji uwagi powinny być
dobrane do wieku dziecka.**

Przykładowe ćwiczenia, które wspomogą koncentrację



- porządkowanie historyjek obrazkowych,
- porównywanie obrazków –wyszukiwanie różnic i podobieństw,
- kolorowanie mandali,
- wykonywanie prac plastycznych z użyciem różnych technik (lepienie z plasteliny, malowanie farbami na szkle, nawlekanie koralików) oraz składanie papieru (origami),
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo),

- rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, rysowanie oburącz, kolorowanie drobnych elementów,
- rozwiązywanie zagadek, rebusów.
- zabawy z piosenką i ruchem- np. „Głowa, ramiona, kolana, pięty...”,
- samodzielne tworzenie oraz wykonywanie labiryntów



- zabawy matematyczne np. odliczanie od 10 wstecz, albo co 2,
- zabawa w głuchy telefon,
- odtwarzanie rymów- zabawy dźwiękowe,
- naśladowanie sekwencji ruchów,
- gra „memory”,
- zabawy sekwencyjne, np. powtarzanie ciągu cyfr, słów,
- wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb,

- czytanie dziecku opowiadania/ bajki, którego zadaniem jest odpowiednio zareagować np. klaśnięciem na ustalone słowo z treści bajki,
- odtwarzanie z pamięci uprzednio zaprezentowanego układu klocków,
- składanie całości obrazka z części,
- układanie tangramów, puzzli, kompozycji według wzoru,



Koncentracji uwagi dziecka sprzyja:

- akceptacja,
- szacunek,
- umożliwianie dziecku wyboru,
- przyzwolenie do popełniania błędów stanowiących element nauki
- stawianie oczekiwań zgodnych z możliwościami dziecka.



Źródła:

1. Kiełczewska, A. „Z głową w chmurach zamiast na lekcji- czyli o problemach z koncentracją wśród uczniów”.
2. Kiełczewska, A. „Dlaczego moi uczniowie nie uważają? O trudnościach z koncentracją”.
3. Kiełczewska, A. „Mamo, tato, nie mogę się skupić – o zaburzeniach koncentracji u dzieci i młodzieży”.
4. <http://sodmidn.kielce.eu/sites/sodmidn.kielce.eu/files/biuletyny/biuletyn%20koncentracja.pdf>

