

Koncentracja uwagi małego dziecka

Problemy z koncentracją uwagi są częstym powodem zgłoszenia dziecka do specjalisty (psychiatry, psychologa, neurologa, pediatry). Nasuwają się więc liczne pytania dotyczące tego zjawiska: Jak działa uwaga u dzieci? Z czego wynikają ich problemy w zakresie koncentracji uwagi? Jak usprawnić umiejętność skupienia się dziecka?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na tym, co robimy. Jest ona potrzebna przy wszystkich świadomych działaniach, np. przy prowadzeniu samochodu przez dorosłego czy słuchaniu bajki czytanej przez mamę na dobranoc, ubieraniu się i jedzeniu. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka. U małych dzieci mamy do czynienia z **uwagą mimowolną**, czyli przyciąganą bez ich woli poprzez np. głośny dźwięk, kolorowy obrazek lub poruszający się przedmiot. **Uwaga dowolna** natomiast rozwija się z czasem, od ok. 3 roku życia przez wiek przedszkolny i młodszy szkolny. Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to co istotne w danym momencie, a więc np. wysłuchać polecenia i wykonać zadanie.

Wraz z rozwojem dziecka, z którym idzie w parze dojrzewanie układu nerwowego, wydłuża się również czas skupienia jego uwagi. Możemy zauważyć, że dzieci **do 3 roku życia** potrafią skupić się na zabawie przeciętnie ok. 5 – 15 minut, natomiast ich koncentracja na wykonaniu zadania, jakim jest np. ubranie się, trwa **zaledwie minutę**. Maluchy te potrzebują więc wsparcia osoby dorosłej w wielu czynnościach wymagających skupienia uwagi (ponownego skierowania uwagi dziecka poprzez przypomnienie mu co ma dalej robić). **3- i 4- latki** są w stanie zająć się zabawą przeciętnie ok. 20 minut, ale już podczas zajęć przedszkolnych ich uwaga utrzymuje się w przybliżeniu przez **10 minut**. Dzieci w ostatniej grupie przedszkolnej (**5-6 lat**) wykorzystują swoją uwagę dowolną podczas zajęć przez **ok. 20 minut**, natomiast ich zabawa w skupieniu może trwać nawet 40 minut.

Na różnice w zdolnościach koncentracji uwagi ma wpływ wiele czynników dotyczących zarówno samego dziecka, jak i jego otoczenia. Wśród przyczyn tych trudności można wymienić: uwarunkowania genetyczne, dystraktory (czynniki rozpraszające uwagę), powikłania okołoporodowe lub chorobowe, zaburzenia funkcji percepcyjno-motorycznych, niewłaściwa dieta, przemęczenie, niewyspanie, silne przeżycia emocjonalne, niska motywacja do podejmowania wysiłku, niekorzystna sytuacja rodzinna.

Wiele dzieci ma skłonność do stałego rozproszenia uwagi. Niektóre z nich pracują pośpiesznie, wykazują mało opanowania, zadania wykonują powierzchownie i nie sprawdzają ich poprawności. W konsekwencji popełniają dużo błędów, a forma wykonania zadań jest niezadowolająca. Takie dzieci często przerywają pracę, łatwo ulegają frustracji i zniechęcają się, gdy otrzymują zadania trudniejsze. Ich uwaga łatwo ulega rozproszeniu. Podczas zajęć często przeszkadzają, zajmując się sprawami nie związanymi z tematem. Inne natomiast są powolne i zamyślane. Potrzebują dużo czasu, zanim zabrają się do czegokolwiek i jeszcze więcej na wykonanie pracy. Nie koncentrują się dostatecznie na treści zadań i często odbiegają daleko myślami. O takich dzieciach kolokwialnie mówimy, że chętnie *śnią na jawie* i marzą, a to nie pozwala im zajmować się konkretnymi sprawami.

Umiejętność koncentracji uwagi można ćwiczyć. Wymaga to wysiłku zarówno ze strony dziecka, jak i rodzica (lub nauczyciela) wspierającego i motywującego je do tej pracy. W ćwiczeniach tej umiejętności ważne jest stawianie dziecku wymagań możliwych do zrealizowania, zgodnych z jego poziomem rozwoju psycho-fizycznego. Zadaniem

opiekuna jest również **zapewnienie dziecku odpowiednich warunków psycho-fizycznych**, tzn. wyłączenie telewizora, ograniczenie liczby bodźców rozpraszających w pomieszczeniu, w którym pracuje dziecko. Należy pamiętać również o jak najczęstszym **włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi w naturalną aktywność dziecka** (zabawę, czynności samoobsługowe), motywowaniu go do pracy poprzez nagrodę niematerialną (np. pochwała, wyróżnienie) oraz dostrzeganie jego wysiłku.

Przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi:

- LAMPA, NOS, PODŁOGA – mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy);
- 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 cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie;
- DRUKARKA – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obrazki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce;
- SZCZEGÓŁY – wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami;
- LABIRYNTY;
- PLAN WYDARZEŃ – słuchanie tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń;
- GŁUCHY TELEFON;
- GRY PLANSZOWE I UKŁADANKI – np. puzzle, bierki, mozaika, Memo, itp.

mgr Katarzyna Zaborek
psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Nr 8 w Warszawie

Bibliografia

Harwas-Napierała B., Trempała J., (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, PWN, Warszawa 2006.

Janiszewska B., *Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat*, Seventh Sea, Warszawa 2007.

Nęcka E., Procesy uwagi [w:] *Psychologia. Podręcznik akademicki, t. 2*, pod red. J. Strelau, GWP, Gdańsk 2004.

Weyhreter H., *Trudności z koncentracją uwagi*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004.