

## Uwaga kilka słów na temat koncentracji przedszkolaka

*Są dzieci, które wyglądają jakby myślały o niebieskich migdałach. Patrzą, ale nie widzą, słyszą ale nie słuchają tego, co się do nich mówi, nie reagują na polecenia. Mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają trudności z dłuższą koncentracją uwagi i z tego powodu nie odnoszą sukcesów w nauce. Są przy tym pełne energii i z trudem mogą usiedzieć na jednym miejscu. Zazwyczaj impulsywne, mówią i robią natychmiast to, co właśnie przyszło im na myśl. To dzieci z zespołem zaburzeń uwagi.*

**Uwaga jest skierowaniem swojej świadomości na jakiś bodziec.** Bez tego zwrócenia uwagi nasz mózg nie zapisze informacji. Bez uwagi mamy trudności z zaplanowaniem i doprowadzeniem działań do końca.

**Wyróżniamy dwa rodzaje uwagi:**

**Mimowolna-** kiedy nasza uwaga przyciągana jest bez naszej woli np. głośny dźwięk.

**Dowolna-** gdy sami kierujemy naszą uwagą, aby wysłuchać polecenia czy wykonać zadanie.

W wieku **3 lat** zauważamy początki uwagi dowolnej. Dzieci 3,4 – letnie skupiają uwagę na tym co ich interesuje 15-20 min. Od 3 do 6 roku tak silnie koncentrują się na zabawie, że nie odbierają bodźców słuchowych i wzrokowych. Jednocześnie najlepiej wtedy ćwiczą uwagę.

W wieku przedszkolnym wzrasta spostrzegawczość dzieci. Jednak nadal zbyt dużo bodźców powoduje zmęczenie, drażliwość, przerzucanie uwagi z jednego zadania na drugie. Zbyt duża liczba zabawek utrudnia zabawę dziecku. Przedszkolak nie wie, którą ma wybrać. Bierze do ręki jedną, by za chwile zamienić ją na rzecz innej. **W rozwijaniu uwagi powinniśmy dążyć do przedłużenia zainteresowania dziecka jedną zabawką** np. poprzez pokazanie nowego wykorzystania zabawki, zachęcanie do zbudowania nowych elementów, pochwałę. Koncentracja uwagi w dużej mierze zależy od wrodzonych predyspozycji i doświadczenia dziecka, stylu wychowania. Na umiejętność koncentrowania się wpływa sprawność zmysłów. Niedosłuch, zaburzenia wzroku, trudności ruchowe utrudniają dziecku

koncentrację uwagi. Wśród przyczyn trudności trzeba wymienić także: powikłania okołoporodowe, chorobowe, zaburzenia funkcji percepcyjno-motorycznych, silne przeżycia emocjonalne.

### **Umiejętność koncentracji uwagi trzeba ćwiczyć.**

W ćwiczeniach tych należy stawiać dziecku wymagania możliwe do zrealizowania. Zadaniem opiekuna jest zapewnienie dziecku odpowiednich warunków psycho - fizycznych tzn. wyłączenie telewizora, ograniczenie liczby bodźców rozpraszających w pomieszczeniu w którym pracuje dziecko. Należy pamiętać o jak najczęstszym włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi w naturalną aktywność dziecka (zabawę, czynności samoobsługowe. Motywowaniem dziecka poprzez nagrodę niematerialną (pochwałą, wyróżnieniem) oraz dostrzeganiem 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;

**GLUCHY TELEFON; GRY PLANSZOWE I UKŁADANKI** – np. puzzle, bierki, mozaika, memory, itp.



## Wychowanie i edukacja dziecka z zaburzeniami uwagi

Naczelnym celem jest wdrażanie dziecka do uporządkowania działania i stopniowego wydłużania okresów koncentracji na zadaniach. W edukacji dziecka z zakłóceniami uwagi ważne jest wdrażanie go do samokontroli. Wysoce skuteczne są techniki terapii behawioralnej, polegające na stosowaniu wzmocnień pozytywnych, czyli nagradzaniu pożądaných zachowań dziecka. Zadania powinny być dzielone na małe porcje, etapy, których osiągnięcie należy zakończyć krótki odpoczynkiem i pochwałą. Bardzo ważny jest stały rytm dnia, okresy snu i czuwania, pory wykonywania obowiązków i czas na odpoczynek.



### W postępowaniu z dziećmi a zaburzeniami uwagi zarówno w domu, jak i w szkole należy przestrzegać trzech zasad (3 x R):

- **regularności**, czyli działania w ustalonym rodzinnym rytmie, z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian, spokojnego i konsekwentnego egzekwowania ustalonych reguł, ograniczania hałaśliwych dźwięków i silnych wrażeń;
- **rutyny**, czyli wykonywania określonych czynności o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu;
- **repetycji**, czyli nieustających powtórek, wymagających dużej cierpliwości i wytrwałości od rodziców i nauczyciela, wielokrotnego powtarzania prostych poleceń i upewniania się, czy dziecko dobrze je zrozumiało; jest to konieczne ze względu na osłabioną u tych dzieci pamięć świeżą.

**Warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka.** Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodycze, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.

**Dzieciom łatwo rozpraszającym się, niezorganizowanym i nieuporządkowanym** potrzebne są zewnętrzne ograniczenia i kontrola ze strony dorosłych. Niezwykle istotne jest pilnowanie aby dziecko nie wykonywało kilku czynności naraz, tylko skupiło się na jednym działaniu.