

## **Koncentracja uwagi – zaburzenia i doskonalenie**

Zdolność do koncentrowania uwagi, czyli świadomego kierowania i utrzymania jej na określonym rodzaju czynności jest jednym z podstawowych czynników odpowiedzialnych za sukces szkolny dziecka. Zaburzenia uwagi u dzieci najczęściej są wykrywane w momencie rozpoczęcia przez nie edukacji szkolnej. Brak umiejętności skoncentrowania się na powierzonym zadaniu może skutkować problemami z nauką. Pierwsze lata szkoły są dla dziecka bardzo trudnym okresem. Stawia się mu duże wymagania, oczekuje samodzielności, podporządkowania się regułom życia szkolnego, uczestnictwa w życiu klasy. Rodzice od samego początku oczekują od swoich dzieci znaczących postępów w nauce, często mają sprecyzowane życzenia co do ich przyszłości, stawiają im wysokie wymagania.

Cechą każdego dziecka jest brak koncentracji. Małe dzieci mają prawo nie reagować na to, co się do nich mówi, jeśli są zajęte czymś innym. Mają prawo porzucać wykonywane zadanie po chwili i nie skupiać się na czymś dłużej. To normalne, że dziecko jest ruchliwe, rozkojarzone i ciągle trzeba mu coś przypominać. Uwaga dziecka to bowiem rzecz bardzo nietrwała, na którą wpływa szereg bodźców. Podświadomie maluch zawsze będzie wybierał to, co w danym momencie jest dla niego atrakcyjniejsze (silniejsze bodźcowo) niż to, czego się od niego akurat oczekuje. Ta cecha jednak powinna charakteryzować tylko te najmłodsze dzieci – do 5 roku życia. Z wiekiem koncentracja dziecka staje się coraz lepsza. Ma to związek z rozwojem układu nerwowego oraz osiągnięciem dojrzałości dziecka do podjęcia obowiązku szkolnego. Dzieci zaczynają stopniowo kontrolować swoją uwagę, potrafią dłużej i efektywniej skupiać się na wybranej przez siebie aktywności, stają się coraz bardziej systematyczne, samodzielne oraz bardziej elastyczne. Uczeń podejmując naukę w szkole, powinien posiadać zdolność do koncentracji uwagi przez czas trwania lekcji. Dzieci różnią się stopniem koncentracji uwagi i umiejętnością skupiania uwagi dowolnej, co ma bezpośrednie odzwierciedlenie w efektywności uczenia się. Koncentracja to moment zebrania wszystkich myśli i spostrzeżeń tak, aby pozostać wyłącznie przy jednej sprawie, a ignorować inne.

W procesie koncentrowania uwagi wyróżnia się:

- **Selektywność uwagi** - proces śledzenia wybranych, ważnych bodźców i eliminacja mało istotnych (szumu), które nie mają znaczenia dla realizacji wybranej aktywności. Uczeń z dobrą selektywnością uwagi potrafi słuchać nauczyciela w skupieniu i w skupieniu realizować zadania, mimo odgłosów dochodzących ze szkolnego boiska, korytarza czy sąsiedniej ławki.

Uczeń z zaburzoną selektywnością uwagi (np. uczeń z ADHD, z dysleksją) nie potrafi skupić się na lekcji, niewiele pamięta z jej treści, selektywność uwagi nie działa prawidłowo - wszystkie bodźce są tak samo ważne. Taki uczeń przeszkadza innym, bo pragnie włączyć w świat swoich spostrzeżeń i obserwacji inne dzieci.

- **Czułość** - pozwala na długotrwałe oczekiwanie na pojawienie się określonego bodźca. Dzięki czułości uczniowie potrafią do końca wysłuchać polecenia nauczyciela, a następnie umieją podjąć aktywność, wykonując po kolei niezbędne kroki według instrukcji. Uczniowie z ADHD mają z tą postacią koncentracji uwagi wielki kłopot.
- **Przeszukiwanie** - aktywne poszukiwanie określonych bodźców w szumie informacyjnym. To umiejętność, która przydaje się nie tylko w czasie gier zespołowych, lecz także w trakcie takich aktywności edukacyjnych, jak: korzystanie ze słownika ortograficznego, uzupełnianie tabel i diagramów, wykonywanie algorytmów, praca z tekstem, zadania z treścią.
- **Kontrola jednoczesnych czynności** - zdolność dzielenia zasobów uwagi między czynności wykonywane jednocześnie. Wiele czynności składających się na wykonywaną aktywność jest zautomatyzowanych, dzięki temu dzieci potrafią np. jechać na rowerze i jednocześnie rozmawiać ze sobą, rysować i słuchać czytanej przez nauczyciela książki. Uczniowie z ADHD, dysleksją o deficycie mózdkowo-uwagowym, integracyjnym, uczniowie z dużą męczliwością, zaburzeniami procesów integracji sensorycznej mają duży problem z automatyzacją czynności.

Oto lista zachowań sugerujących obecność zespołu zakłóceń uwagi:

1. Dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy nieuważne.
2. Nie potrafi przez dłuższy czas skupić się na zadaniu.
3. Sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów.
4. Nie kończy zaczętych prac, polecenia wypełnia niedokładnie.
5. Ma kłopoty z organizacją pracy i wszelkich zajęć.
6. Niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego.
7. Gubi przybory szkolne i rzeczy potrzebne do pracy i nauki.
8. Łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem słabych nawet bodźców.
9. Zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach.

Na wyżej wymienione zachowania i trudności określane jako problemy z koncentracją, szczególnie w zakresie obowiązków szkolnych, składa się wiele przyczyn.

Należą do nich:

- słaba motywacja do wysiłku, niski stopień dojrzałości emocjonalnej, zwłaszcza umiejętności angażowania się w czynności o odroczonej gratyfikacji (czyli takie, których wykonanie nie jest od razu nagradzane),
- zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
- niekorzystna atmosfera wewnątrz rodziny, poczucie bycia odrzuconym, zaniedbania wychowawcze,
- trudności emocjonalne, słaba odporność na czynniki stresogenne,
- nieprawidłowa atmosfera w szkole, doświadczanie ciągłego stresu oraz negatywnego napięcia emocjonalnego,
- częściowe zaburzenia funkcji poznawczych i motorycznych, ograniczone możliwości intelektualne, nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD).

Koncentrację uwagi, jej efektywność wspomagają czynniki zewnętrzne (właściwe oświetlenie, optymalna temperatura, cisza - ale nie absolutna, brak rozpraszających przedmiotów - puste biurko, uporządkowane miejsce pracy, odpowiedni klimat miejsca, w którym się przebywa) i wewnętrzne (dobry poziom zdolności poznawczych, percepcji wzrokowej, słuchowej, integracji funkcji percepcyjnych, dobra kondycja psychiczna - wypoczęty umysł, motywacja, korzystne samopoczucie, odpowiednio zaplanowany czas nauki - według ustalonego i zapisanego planu dnia, konsekwencja w działaniu, doprowadzanie realizowanych zadań do końca, wsparcie i ukierunkowanie pracy dziecka - motywowanie poprzez nagrodę, dostrzeganie pozytywów w realizacji zadań).

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 pożądanых zachowań dziecka. Zadania powinny być dzielone na małe porcje, etapy, których osiągnięcie należy zakończyć krótkim odpoczynkiem i pochwałą. Bardzo ważny jest stały rytm dnia, okresy snu i czuwania, pory wykonywania obowiązków i czas na odpoczynek.

Ważne w postępowaniu z dziećmi, z zaburzeniami uwagi, według Urszuli Oszwy jest przestrzeganie zasady trzy razy „R”:

**1. 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.

**2. Rutyny**, czyli wykonywania określonych czynności o ściśle wyznaczonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu.

**3. 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.

Praca doskonaląca i wydłużająca koncentrację uwagi może być oparta na następujących ćwiczeniach:

- gry w szachy, bierki, memory, puzzle,
- wykonywanie działań matematycznych w pamięci, zabawy typu odliczanie wstecz,
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów ,
- \* wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami,
- \* kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, kolorowanie rysunków różnych wielkości, łączenie wyznaczonych punktów,
- \* układanie domina, różnicowanie kształtów, odtwarzanie z pamięci prostych układów klocków i wcześniej widzianych wzorów,
- układanie obrazków po ich uprzednim rozcięciu,
- wyszukiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie,
- tworzenie nowych wyrazów z liter innego wyrazu,
- odtwarzanie słyszanych dźwięków, różnicowanie dźwięków,
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekanie koralików, malowanie pędzelkiem na szkle,
- słuchanie „książek mówionych" lub tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń.

W postępowaniu z dzieckiem z obniżoną koncentracją uwagi warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodczyce, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.

Należy pamiętać, iż spośród dzieci z zakłóceniami uwagi tylko część pozbędzie się dokuczliwych objawów i dzięki odpowiedniemu postępowaniu terapeutycznemu osiągnie optymalny poziom funkcjonowania w dorosłym życiu.

#### Bibliografia:

- Dżuman M., Edukacja dziecka z zaburzeniami uwagi, „Meritum”) 2009, nr 2 (13).
- Oszwa U., Zaburzenia zachowania u dzieci i młodzieży, „Remedium" 2003, nr 7-8.
- Spitzer M., Jak uczy się mózg, PWN, Warszawa 2007.
- Stipek D., Seal K., Jak nakłonić dziecko do nauki, Bertelsmann Media, Warszawa 2002.
- Weyhreter H., Trudności z koncentracją uwagi, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004.
- Weyhreter H., Zaburzenia koncentracji u dzieci, Wydawnictwo KDC,