

Anna Jankowska

Nie jest nowością dla żadnego nauczyciela przedszkolnego, że współczesne dzieci mają coraz większe problemy z koncentracją uwagi. Zdarza się natomiast, że jest to nowość dla rodziców. Nowość, o której warto z nimi rozmawiać. Należy również wspierać ich w ćwiczeniach, jeśli widoczne są niepokojące sygnały.

Najbardziej rozkojarzone dziecko w grupie, czyli problemy z koncentracją uwagi

Trudność polega na tym, że najczęściej rodzice nie bardzo mają ochotę przyjąć do wiadomości, że z koncentracją dziecka jest jakiś problem. Uważny nauczyciel jednak nie odpuszcza. Robi to dla malucha, ale też dla siebie. Przecież te początkowe kłopoty, rozwijające się i najczęściej dość widoczne na tle grupy, są po prostu utrudnieniem w pracy. Przede wszystkim jednak utrudniają prawidłowe funkcjonowanie przedszkolakowi.

W czym tkwi problem?

Koncentracji uwagi można się nauczyć i z pewnością często dzieci ćwiczą ją podczas zajęć w grupach. Czy się szybko rozpraszają? Szybko, ale u trzy-, czterolatków to zupełnie normalne. **Uwaga mimowolna**, która „steruje” ich koncentracją, sprawia, że łatwiej zapominają, zaciekawiają się przypadkowymi sprawami, jakimś dźwiękiem, obrazem czy słowem. Przez to odbiegają myślami od tematu przewodniego zajęć. Jednak na tym etapie dominacja uwagi mimowolnej jest zupełnie normalna.

W przypadku trzylatków dochodzi do tego jeszcze proces adaptacji przedszkolnej, który wpływa na poziom stresu dziecka, na rozchwianie i tak napiętych w tym wieku emocji, na samopoczucie i często też na zdrowie fizyczne. Dlatego od tych najmłodszych przedszkolaków nie wyma-

ga się aż tylu (co nie znaczy, że wcale ich nie powinno być) ćwiczeń koncentracji i uważności. Są ważniejsze sprawy do przećwiczenia. Na wszystko jest odpowiednia pora.

Uwaga mimowolna powoli schodzi na drugi plan, kiedy dziecko kończy pięć lat. Dlatego właśnie w grupach przedszkolnych pięcio-, sześciolatków skupiłabym się na większej ilości ćwiczeń koncentracji. Te starsze przedszkolaki naprawdę mają utrudnione zadanie.

Na tzw. roztargnienie ma wpływ ogólny stan zdrowia dziecka, ale przede wszystkim **środowisko**, w którym się wychowuje. Szanse na powodzenie ćwiczeń nikną, kiedy maluch w domu najwięcej czasu spędza przy telefonie, tablecie czy telewizorze. A z tego, co mówią badania, wynika, że to jest właśnie jeden z najczęstszych sposobów spędzania czasu.

Nie trzeba chyba jakoś szczególnie udowadniać – bo każdy nauczyciel dobrze o tym wie – że dziecko wpatrzone w ekran tylko pozornie jest spokojne i skupione. Rodzice powinni mieć taką świadomość i to nauczyciel może im pomóc zrozumieć problem. Nie do końca chodzi o to, że bajki czy gry są całkowicie złe. Są nawet aplikacje i gry dla najmłodszych, które mogą wspomagać ćwiczenie koncentracji. Jednak mówimy o kilku minutach w tygodniu, a nie o codziennym przesiadywaniu z nosem w ekranie i oglądaniu w sposób niekontrolowany wszystkiego „jak leci”.

Kiedy rodzice przychodzą do pedagoga po poradę

- dziecko nie reaguje na polecenia,
- często wybucha bez powodu,
- zdarza mu się nagminnie o czymś zapominać,
- jest monotematyczne, a jedynym interesującym je tematem jest właśnie gra / bajka,
- nie potrafi zorganizować sobie pracy / zadania od początku do końca,
- często przerywa zabawę w połowie,
- szybko poddaje się, jeśli napotyka trudności,
- szybko nudzi się czynnościami niezwiązanymi z ekranem telefonu,
- ma trudności z przypomnieniem sobie, co działo się w ciągu dnia,
- popada w konflikty z osobami starszymi i z rówieśnikami,
- ma trudności ze znalezieniem rzeczy we własnym pokoju,
- nie radzi sobie z utrzymaniem porządku w miejscu pracy / zabawy,
- podstawowe czynności, np. ubieranie się, szlaczki, zajmują mu więcej czasu niż przeciętnie,
- zazwyczaj brudzi się, jedząc zupę czy inne danie,
- trzeba mu ciągle powtarzać rutynowe informacje i przypominać o zadaniach do wykonania, np. o obowiązkach domowych.



Co za dużo to niezdrowo

Niestety mózg dziecka uczy się szybko. Mówię „niestety”, bo w tym przypadku uczy się (próbuje i męczy się przy okazji) panować nad sporą dawką zupełnie niepotrzebnych bodźców. Uwaga dziecka jest rozproszona w najgorszy z możliwych sposobów, jeśli przez wiele godzin patrzy ono na zmieniające się szybko obrazy. Nie jestem przeciwniczką nowoczesnych technologii, jednak zdecydowanie przeszkadza mi zostawianie dziecka z grą czy bajką na wiele godzin.

Takie dzieci miewają ogromne problemy z koncentracją uwagi, a kiedy dochodzi do rozmowy z rodzicami, czasem można usłyszeć: *Ale przecież w domu to takie spokojne dziecko. Jakby go nie było.* Wierzę, że tak jest i że to prawda. Przedszkolak pochłonięty światem ze szklanego ekranu naprawdę sprawia wrażenie, jakby go nie było. Tylko że za jakiś czas ci sami rodzice przychodzą często z prośbą o poradę ze względu na zachowania dziecka (patrz ramka).

Pozornie są to naturalne zachowania dzieci w wieku przedszkolnym. Jednak czym innym są zachowania, które *każdemu mogą się zdarzyć*, a czym innym zachowania, które *zdarzają się zawsze lub bardzo często*. Być może nie jest to jeszcze powód do wszczynania alarmu, ale na pewno jest to moment, kiedy trzeba zwrócić na nie szczególną uwagę i pomóc dziecku, poćwiczyć z nim koncentrację uwagi w domowych warunkach.

Trzy zachowania sugerujące problemy z koncentracją uwagi

1 Często i łatwo **uwaga dziecka jest rozpraszana przez elementy otoczenia** (to naprawdę mogą być drobiazgi, jak np. deszcz za oknem, fruujące liście, kolorowa książka na biurku, pachnący ołówek, burczenie w brzuchu, złe oświetlenie, klakson samochodu).

Dziecko reaguje **nadmierną impulsywnością na większość sytuacji** (zarówno radosnych, jak i smutnych, ale też zupełnie zwyczajnych). Na przykład poproszone o podanie zabawki z trzeciej półki przerywa natychmiast to, co robi, rzuca się do tej półki, rzuca kilka innych rzeczy, z hałasem i chaotycznie szuka zabawki, której często nie udaje mu się znaleźć, choć jest z daleka widoczna.

Dziecko jest przesadnie **aktywne**, czyli ma **niespożytą energię**. Wiem, że większość dzieci tak ma, ale też większość potrzebuje w ciągu dnia odrobiny spokoju, żeby zregenerować nerwy i siły. W tym wypadku ma się wrażenie, że baterie działają na pełnych obrotach przez cały czas. To dziecko, które zawsze ma najwięcej do powiedzenia, musi coś powiedzieć albo wykrzyknąć, robi wszystko po swojemu, jakby ignorując prośby czy polecenia.

Jak pomóc w skupieniu uwagi

Jeśli rodzic przyjmie do wiadomości, że jego przedszkolak ma problemy ze skupieniem uwagi, może oczekiwać od nauczyciela wsparcia i pomysłów na to, co robić i jak pracować z dzieckiem w domu, żeby mu pomóc. Jest kilka prostych sposobów, które rodzic może przemyśleć i samodzielnie wcielić w życie. Nie potrzeba do tego specjalistycznych sprzętów ani programów edukacyjnych.

Rutyna jest wielkim sprzymierzeńcem dzieci z zaburzeniami koncentracji. Chodzi o znane, powtarzalne czynności, które każdego dnia wyglądają podobnie. Odbywają się w konkretnym czasie i nie ma właściwie odstępstw od harmonogramu. Z tym ostatnim warunkiem oczywiście najtrudniej sobie poradzić, ponieważ rutyna dotyczy bardzo wielu spraw: od godziny wstawania, przez wszystkie (odpowiednio skomponowane) posiłki, zajęcia dodatkowe, relaks, spacer, sport, samodzielną zabawę itd. Bardzo wiele zależy od organizacji środowiska rodzinnego. Każda rodzina ma swoje rutynowe zachowania wyni-

2

3

kające po prostu z obowiązków domowych i zawodowych, jednak warto podpowiedzieć rodzicowi, że ta rutyna powinna być przemyślana. Być może właśnie drobne zmiany w dziennym grafiku sprawią, że dziecko będzie miało szansę na dłuższy spacer czy wypoczynek, i dzięki temu łatwiej będzie mu się skoncentrować na pewnych sprawach.

Wypoczynek i duża liczba **przerw** w ciągu dnia to też ważny element ćwiczenia koncentracji. A właściwie wspierania wszelkich ćwiczeń. Czasem rodzice chcą jak najszybciej mieć z głowy codzienne obowiązki i starają się zrobić wszystko od razu.

To samo dotyczy dziecka, które jednak nie funkcjonuje tak jak rodzic. Przedszkolak potrzebuje kilku przerw w ciągu dnia. Szybko się męczy, zwłaszcza przy zadaniach umysłowych, co oznacza, że lepiej ćwiczyć częściej i krócej niż za jednym razem „przerabiać” zaplanowane zabawy czy zadania, żeby potem mieć z głowy, żeby mieć wolny wieczór i czas na zabawę.

Lepiej podpowiedzieć rodzicom, że ćwiczenia warto właśnie przeplatać z czasem na zabawę czy sport. To trochę trudniejsze niż zorganizowanie wszystkiego za jednym zamachem, ale dzieci z rozproszoną uwagą nie mają szansy na zbyt długie skupienie, zwłaszcza kiedy są zmęczone. Skupienie siły woli i uwagi na tym, by w miarę możliwości ignorować napływające zewsząd bodźce zewnętrzne, jest dla przedszkolaka naprawdę męczącym zajęciem. Nic dziwnego, że dziecko potrzebuje częstych przerw, które – wbrew pozorom – pomagają zebrać energię na ponowne skoncentrowanie uwagi, a nie rozpraszają, odrywając od wykonywanej czynności.

Częste **powtarzanie** tego, co z pozoru jest oczywiste. Rodzice denerwują się, kiedy po raz setny muszą informować dziecko o codziennych sprawach, np. podpowiadać, gdzie są kredki, gdzie talerze i które buty założyć, jeśli na dworze jest mokro. Dziecko z rozproszoną uwagą po prostu nie pamięta, ale nie wynika to ze złośliwości czy lenistwa. Warto i o tym porozmawiać z rodzicami, ponieważ właśnie tak czasem odbierają roztargnienie przedszkolaka. Im więcej się z tego powodu denerwują, tym bardziej denerwuje się dziecko.

Bardzo często dochodzą do tego jeszcze porównania do rówieśników. Nie jest tajemnicą, że pięcio-, sześciolatkom zaczyna już bardzo zależeć na opinii koleżanek i kolegów. Oczywiście wciąż najważniejsze jest to, co robią i mówią dorośli, ale przeżycia związane z porównaniami czy np. wyśmiewaniem przez rówieśników zapadają w pamięć i bardzo boją malucha.

To właśnie dzieci z deficytami uwagi najczęściej mają przyklejone na stałe łatki *guzdrały*, *ciamajdy*, *bałaganiarza*, *lenia* itd. Jasne, nie powinno tak być, ale każdy nauczyciel przedszkolny wie, że czasem łatka pojawia się i trzeba włożyć wiele „dorosłej” pracy w to, żeby ją odczepić. Całkowicie nie zniknie ona chyba nigdy. Przynajmniej nie z głowy napiętnowanego dziecka. Powtarzanie, przypominanie i nieodpuszczanie ma sens w przypadku przedszkolaków z rozproszoną uwagą. Oczywiście z czasem, kiedy

dziecko jest już wdrożone w codzienne ćwiczenia uwagi, można podrzucać pojedyncze hasła lub oczekiwać, że po chwili zastanowienia będzie wiedziało, co robić i w jakiej kolejności. Jednak bez ćwiczeń (często intensywnych) nic takiego się nie wydarzy. Wręcz przeciwnie, będzie tylko gorzej, a dziecko coraz częściej będzie słyszało: *Jesteś już na tyle duży, że powinieneś to wiedzieć. Jak ty sobie poradzisz w szkole?*

Relacje to też istotna sprawa, nad którą należy pracować. Wydawać by się mogło, że dziecko rozkojarzone raczej powinno „przysiąść” nad literami, szlaczkami, liczeniem, czyli typowo edukacyjnymi sprawami. Oczywiście nad nimi też, ale nie wyłącznie. Te dzieci mają często problemy w kontaktach z rówieśnikami. Z jednej strony chodzi o wspomniane wyżej łatki: piętnowanie czy wyśmiewanie. Dochodzi do tego jednak również ich nieadekwatne reagowanie na codzienne sytuacje. To bardzo charakterystyczne zachowanie u dzieci z zaburzeniami koncentracji. One doskonale wiedzą, że czegoś się od nich wymaga, dlatego od początku denerwują się. Nie są w stanie zapamiętać i poukładać dużej ilości informacji, np. przy zadaniu do wykonania. Jeśli dochodzą do tego elementy rozpraszające, np. ze strony zagadujących kolegów czy zabawek porozrzucanych w polu widzenia, nerwowość jeszcze wzrasta. I znowu warto pamiętać, że takie zachowanie wynika po prostu z nadmiaru bodźców. To coś w rodzaju *przelania czary*, kiedy dziecko nie radzi sobie z elementami „atakującymi” z zewnątrz, oczekiwaniem, powinnościami i własnymi emocjami. Nie ma innego wyjścia, musi wybuchnąć i zdarza się to naprawdę często.

Podsumowanie

Wyraźnie widać, że problemy z koncentracją nie wynikają ze złej woli czy lenistwa dziecka. Bez wsparcia dorosłych, niestety, przedszkolak z tego nie wyrośnie. Dlatego tak ważne jest wskazanie przez nauczyciela, jakie ćwiczenia wykonywać i jak zagospodarować codzienność dziecka, żeby osiągnąć jak najlepsze wyniki w walce z rozproszeniem uwagi. Współpraca z rodzicami ma kluczowe znaczenie. Choć oczywiście wdrażanie dobrych praktyk w przedszkolu z pewnością również wiele wnosi i polepsza sytuację dziecka. ■



Anna Jankowska – pedagog, autorka poradników dla rodziców i nauczycieli, trenerka szkoleń pedagogicznych. Prowadzi blog dla rodziców www.tylkoddiamam.pl oraz konsultacje pedagogiczne – indywidualne i w placówkach edukacyjnych.