

## Szanowni Państwo

Tym razem zamieszczamy dla Państwa najważniejsze naszym zdaniem informacje dotyczące dzieci z trudnościami w koncentracji uwagi, gdyż ten temat jest dość często poruszany w rozmowach i konsultacjach.

Serdecznie pozdrawiamy

Zespół Pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3

### „Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci ”

Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci najczęściej ujawniają się w momencie rozpoczęcia przez nie edukacji szkolnej. Wyróżniamy dwa momenty krytyczne: pierwsza klasa – gdy dziecko musi sprostać wymaganiom szkolnym ( skupienie na lekcji przez 45 min.)

czwarta klasa – kiedy to dziecko zaczyna zajęcia z różnymi nauczycielami przedmiotowymi, mającymi różne wymagania.

Przyczyną zaburzeń może być zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami uwagi, zespół opozycyjno - buntowniczy, zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia neurologiczne, ale także zaburzenia odżywiania czy nadczynność tarczycy. Zaburzenia uwagi i koncentracji mogą także wynikać z błędów wychowawczych.

Dlatego tak ważna jest profesjonalna diagnoza gdyż od niej zależy sukces ewentualnej terapii lub innych działań korygujących.

#### Zachowania sugerujące zaburzenia uwagi i koncentracji:

- dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy z nieuwagi
- nie potrafi przez dłuższy czas skupić się na zadaniu
- sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów
- nie kończy zaczętych prac, polecenia wypełnia niedokładnie
- ma kłopoty z organizacją pracy i wszelkich zajęć
- niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego
- gubi przybory szkolne i rzeczy potrzebne do pracy i nauki
- łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem słabych nawet bodźców
- zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach

#### Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci – postępowanie:

- dzieci z zaburzeniami uwagi i koncentracji wymagają działania w ustalonym rodzinnym rytmie, z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian, spokojnego i konsekwentnego egzekwowania ustalonych reguł, ograniczania hałaśliwych dźwięków i silnych wrażeń
- codzienne czynności powinny wykonywać o ściśle określonych porach dnia według tej samej kolejności
- dzieci te wymagają wielokrotnego powtarzania prostych poleceń i upewniania się, czy dobrze je zrozumiały
- dziecko wokół siebie powinno mieć uporządkowane otoczenie, a w jego życiu nie powinno być chaosu
- osoby z zaburzeniami uwagi powinny zajmować się tylko jedną czynnością w danym momencie, by ćwiczyć skupienie na jednym zadaniu
- naczelnym celem jest wdrażanie dziecka do uporządkowanego działania i stopniowego wydłużania okresów koncentracji na zadaniach
- czasem wystarczy wprowadzenie do nauki pomocy, które pomogą dziecku lepiej zapamiętać i prawidłowo wykonywać obowiązki - tablice, karteczki, organizery
- w edukacji ważne jest wdrażanie go do samokontroli - skuteczne są techniki polegające na stosowaniu wzmocnień pozytywnych, czyli nagradzaniu pożądanых zachowań dziecka
- długie 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

☐ warto również zwrócić uwagę na sposób odżywiania dziecka - wiele badań wskazuje na zły wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników (cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodocze, produkty zawierające sztuczne barwniki i konserwanty)

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

#### Ćwiczenia na koncentrację u dzieci:

☐ zagadki dla dzieci - poszukiwanie odpowiedzi do zagadki to doskonały trening umysłowy, podobnie jak tworzenie samej zagadki; oprócz ćwiczenia koncentracji kształtujemy umiejętność definiowania pojęć

☐ puzzle - doskonała zabawa i trening koncentracji oraz koordynacji wzrokowo-ruchowej

☐ łamigłówki, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami sprawdzają się jako ćwiczenie na koncentrację dla najmłodszych

☐ gra, w której należy zapamiętać pary odwróconych obrazków; kto zbierze więcej par, ten wygrywa; znakomity trening pamięci, koncentracji u dziecka

☐ wszelkie gry: planszowe, karciane, szachy, warcaby, które rozwijają dzieci w wielu aspektach, są doskonałym ćwiczeniem pamięci i koncentracji; pobudzają wyobraźnię dzieci, koordynację wzrokowo - ruchową, myślenie, wzbogacają słownictwo

☐ rysowanie oburącz - kreślenie obrazka obiema rękami pobudza powstawanie połączeń między półkulami mózgu, co doskonale wpływa na koncentrację u dziecka; można wydrukować połowę rysunku, jedną ręką kreślimy po śladzie a drugą, w tym samym czasie, staramy się zrobić odbicie lustrzane obrazka

☐ przypominanie - gra, która pobudza pamięć i ćwiczy koncentrację; może być dowolnie modyfikowana; można zacząć od polecenia: przypomnij sobie imiona wszystkich sąsiadów, którzy noszą okulary

☐ „Detektyw” - ćwiczenie, w którym musimy przygotować obrazek lub zdjęcie i kilka pytań do niego (dziecko przygląda się zdjęciu przez minutę i stara się zapamiętać jak najwięcej szczegółów, następnie odwracamy obrazek i zadajemy pytanie np. ile jest ...)

☐ układanie pytań - zadanie, które oprócz ćwiczenia na koncentrację, stymuluje sprawność językową i wyobraźnię; oglądamy obrazek i układamy do niego jak największą liczbę pytań (co robią osoby na obrazku? gdzie odbywa się akcja? jaka jest pora roku? jaki kolor mają rzeczy na obrazku? itp., itd.)

☐ stereogramy - czyli obrazy przedstawione na płaszczyźnie w taki sposób, aby sprawiały wrażenie trójwymiarowych; wpatrywanie się w stereogramy to doskonały sposób na koncentrację i wytężanie wzroku; warto wiedzieć, że jest to także relaks dla zmęczonych oczu

☐ wymyślane historyjki - osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie bajki jednym zdaniem; kolejne zdanie dopowiada dziecko; ważne, żeby każde następne zdanie było kontynuacją poprzedniego, aby historyjka była spójna; żeby było ciekawiej, bajkę możemy rysować w trakcie opowiadania. dziecko będzie bardziej skupione i zaintrygowane grą

☐ zapamiętywanie - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp.; takie ćwiczenie doskonale kształtuje również pamięć słuchową dziecka

Powyższe propozycje zabaw i ćwiczeń łączą przyjemne z pożytecznym.

Spędzając w ten sposób czas z dzieckiem doskonale się bawimy i wspomagamy procesy poznawcze dziecka i swoje.

**Opracowanie: mgr Maria Mostowik - psycholog PPP3 w Krakowie**