

## Koncentracja uwagi

### Co to koncentracja uwagi?

Koncentracja uwagi to zdolność do skierowania uwagi (skupienia jej) na dane zadanie, myśl, wydarzenie, zjawisko itp. oraz jej utrzymaniu przez określony czas.

Umiejętność koncentrowania uwagi rozwija się w trakcie życia człowieka. U malutkich dzieci mamy do czynienia z uwagą mimowolną, czyli uruchamianą przez nagłe zmiany w otoczeniu, bez woli dziecka (np. jeżdżący czy wydający głośne dźwięki samochodzik).

Natomiast uwaga kierowana, dowolna jest celowa. Podlega ona naszej kontroli i pozwala nam skierować naszą uwagę na to, co w tej chwili jest dla nas istotne. Rozwija się ona później niż mimowolna – od 3 roku życia.

Dzieci do trzeciego roku życia są w stanie skupić uwagę przez kilka minut na zabawie, około 1 minuty na zadaniu. W wieku 4 – 5 lat dziecko przez około 20 minut koncentruje uwagę na zabawie, a 6-cio letnie do godziny.

### Co ma wpływ na koncentrację uwagi?

Na koncentrację uwagi wpływają m.in.:

- czynniki rozpraszające, dystraktory czyli bodźce powodujące, że nasza uwaga jest zakłócona (np. głośny dźwięk, włączone radio czy telewizor, biegający po pokoju pies),
- czynniki emocjonalne (np. odczuwany przez dziecko strach, złość czy ekscytacja),
- czynniki motywacyjne (nastawienie, chęć wykonania danego zadania),
- uwarunkowania genetyczne,
- sposób odżywiania (zła dieta: zbyt mało wypijanej wody; kakao, środki konserwujące i sztuczne barwniki oraz zbyt dużo spożywanego cukru, które powodują u dziecka pobudzenie w efekcie którego trudno mu się koncentrować oraz łatwiej się zniechęca),
- odpowiednia ilość snu,
- przerwy w pracy, które pozwalają efektywniej pracować.

### Jak rozpoznać, że dziecko ma kłopoty z koncentracją?

Symptomy występujących u dziecka kłopotów z koncentracją uwagi:

- dziecko łatwo się rozprasza (każdy bodziec - nawet cichy dźwięk, widok rybek pływających w akwarium, dobiegający zza okna odgłos przejeżdżającej śmieciarki itp. - sprawia, że dziecko się dekoncentruje),
- dziecko niedokładnie rozumie kierowane do niego polecenia,
- dziecko sprawia wrażenie, jakby nie słuchało tego, co mówi do niego rodzic,

- dziecko gubi zabawki i przybory szkole albo nie pamięta gdzie je zostawiło,
- dziecko zapomina o swoich obowiązkach,
- dziecko często zapomina co miało zrobić (np.: co jest zadane czy że miało przynieść do szkoły farby i blok rysunkowy),
- dziecko ma kłopoty ze zorganizowaniem sobie pracy i innych zajęć (np.: w pokoju ma bałagan; ze wszystkim czeka do ostatniej chwili; nie potrafi rozplanować zadań w czasie; ma bałagan w tornistrze czy na biurku),
- dziecko nie potrafi zwrócić uwagi na szczegóły, popełnia błędy przez nieuwagę,
- dziecko niechętnie podejmuje aktywność umysłową,
- dziecko zaczyna czynności, ale ich nie kończy,
- dziecko łatwo się poddaje w sytuacji, gdy napotyka na trudności lub zadanie jest w jego ocenie nieciekawe („nie chce mi się...”, „później...”),
- dziecko osiąga słabe wyniki w nauce,
- czasem dziecko może mieć kłopoty z kontrolowaniem emocji, co z kolei może negatywnie wpływać na kontakty z rówieśnikami.

#### Jak pomóc dziecku z problemami z koncentracją?

- Należy pamiętać o zdrowym odżywianiu (zbilansowana dieta – przyjmowanie białka, tłuszczy i węglowodanów w odpowiednich proporcjach; unikanie artykułów spożywczych zawierających sztuczne barwniki i konserwanty oraz dużo cukru) oraz picciu odpowiedniej ilości wody.
- Należy zadbać o odpowiednią ilość snu – dziecko wypoczęte efektywniej pracuje.
- Należy pamiętać o aktywności fizycznej – dziecko musi mieć możliwość rozładowania nagromadzonej energii.
- Należy wprowadzić stały rytm dnia.
- Należy ograniczyć dostęp do sprzętu multimedialnego (telewizor, telefon, tablet, komputer) oraz internetu.
- Należy ograniczyć ilość zabawek czy przedmiotów w pokoju dziecka.
- Należy pamiętać o robieniu przerw w pracy i częstej zmianie form aktywności (np. układanie klocków – uczenie wierszyka – rysowanie, itp.).
- Należy pamiętać o dostosowaniu trudności zadania do możliwości dziecka.
- Można wykonywać ćwiczenia poprawiające zdolność koncentracji uwagi.

Należy pamiętać, że to rodzice mają wpływ na nawyki swoich dzieci.