

Koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym

Co to jest koncentracja uwagi?

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Koncentracja umożliwia weryfikowanie napływających do mózgu bodźców, a także pomijanie tych, które uznane zostają za nieistotne w danym zadaniu. Umiejętność koncentrowania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz myśleniem logicznym. Dzieci potrafią się dłużej skupić na słuchaniu czytanego im tekstu, modyfikują i rozwijają formę zabawy, starają się kończyć swoje zadania (dokończyć rysunek, układankę).

Zdolność koncentracji uwagi u dzieci wynosi:

- ok. 5–15 minut w wieku 2–4 lat;
- 15–25 minut w wieku 5–7 lat;

Do około trzeciego roku życia u dzieci występuje tzw. uwaga mimowolna, wywoływana przez dźwięki, kolory, ruch. W późniejszym czasie pojawia się uwaga dowolna umożliwiająca zrozumienie poleceń i ich wykonywanie.

Problemy z pamięcią i trudności w koncentracji uwagi u dziecka mogą się początkowo wydawać błahie i z pozoru nieistotne – zwłaszcza małe dzieci uznawane są powszechnie za roztargnione, roztrzepane i bardzo ruchliwe. Jednak warto zwrócić uwagę na pojawiające się u dziecka kłopoty ze skupieniem na jednej czynności, zbyt dużą podatność na rozprasające bodźce oraz trudności z zapamiętywaniem informacji, zwłaszcza

krótkich, rymowanych wierszyków i piosenek. Koncentracja, skupienie i pamięć to niewralgiczne cechy, decydujące o późniejszych sukcesach w nauce szkolnej. Dlatego właśnie warto zadbać o rozwój mózgu i jego funkcjonowanie od najmłodszych lat życia dziecka.

Zaburzenia koncentracji – czym są?

Zaburzenia koncentracji, a dokładniej zaburzenia koncentracji uwagi (ADD), to zjawisko pojawiające się coraz częściej w grupie dzieci i młodzieży. Problemy z koncentracją obserwujemy zarówno u dzieci pobudzonych, jak i wyciszonych, spokojnych. Zarówno jedne, jak i drugie nie mogą się skupić na tym, co mają zrobić lub co mają zapamiętać, a to znacząco wpływa na edukację w przedszkolu i później w szkole.

Jeśli dziecko ma problemy z koncentracją, cechuje się uwagą podatną na rozproszenie, jest pobudzone i nie może się skupić, a co za tym idzie – trudno mu zapamiętać konkretne informacje, wykonać złożone zadania oraz selekcjonować przyswajane treści. Zaburzenia uwagi mogą także przybierać postać rozmarzenia, bez symptomu pobudzenia fizycznego i zauważalnej, nadmiernej energii.

Bez względu na typ omawianych zaburzeń, każdorazowo destrukcyjnie wpływają one na proces edukacji, nauka staje się trudna, a bagatelizowane problemy zaczynają się nawarstwiać.

Czynnikami potęgującymi te trudności są niewłaściwa motywacja, brak wiary we własne siły i możliwości, brak umiejętności pokonywania trudności, mało atrakcyjne zabawy (zajęcia), zaburzenia percepcyjno-motoryczne. Do tego dochodzi jeszcze za szybkie wprowadzanie nowych treści, zbyt krótki

Gdy dziecko ma kłopoty z koncentracją...

- Jeśli zauważasz u dziecka takie objawy, jak:
- niekończenie rozpoczętych zadań,
 - częste narzekanie na nudę,
 - szybkie przeskakiwanie z tematu na temat,
 - gubienie rzeczy,
 - "zawieszanie się",
 - brak reakcji na polecenia, czy zapominanie usłyszonej przed chwilą informacji.

czas na doskonalenie nowych umiejętności, a także atmosfera w domu lub przedszkolu (szkole).

Wskazówki pomocne w kształtowaniu umiejętności koncentracji uwagi:

- 1) Postawa, czyli nastawienie umysłu – poczucie sprawczości, działam wtedy kiedy mam na coś wpływ.
- 2) „Skalowanie trudności” – dostosuj zadanie do możliwości dziecka.
- 3) Często zmieniaj aktywność. Stosuj przerwy.
- 4) Zmniejsz ilość zabawek i innych rzeczy w pokoju.
- 5) Naucz dziecko porządku u zadbaj o rytm dnia.
- 6) Regularny sen, o stałych porach.
- 7) Dieta i nawodnienie. dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, węglowodany.

Współczesna rzeczywistość oddziałuje negatywnie na tę zdolność mózgu – codzienność obfituje bowiem

w mnogość elektronicznych gadżetów i zabawek, które skutecznie rozpraszają uwagę i bombardują mózg dziecka zbędnymi oraz nadmiernymi bodźcami.

Ćwiczenia na koncentrację u dzieci:

- Zagadki dla dzieci - poszukiwanie odpowiedzi oraz tworzenie samej zagadki
- Puzzle, labirynty, wyszukiwanie różnic między obrazkami
- Gry planszowe - Memory, Dobble, Bierki, Uno, Jenga, Piotruś, Sokole Oko, Domino,
- Nawlekanki, przewlekanki, mozaiki, odtwarzanie wzoru.
- Wspólne oglądanie/czytanie bajek - 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.)
- Wymyślanie 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.
- Zapamiętywanie - podajemy dziecku listę 10 rzeczowników i polecamy, by z naszej listy zapamiętało wszystkie pojazdy/owoce/kolory itp.
- Masażyki - Dorosły „rysuje” na plecach dziecka figury geometryczne, litery lub cyfry, a jego zadaniem jest powiedzenie, co dorosły narysował, lub narysowanie tego samego na kartce.
- Bystre oczko - Podczas codziennych spacerów, wycieczek samochodem zadawaj dziecku zadania: „widzę coś koloru... niebieskiego”

Literatura:

Zielińska E., *O koncentracji uwagi u dzieci „Blżej przedszkola” 2020.*

Piorun A., *„Jak zapobiegać problemom z koncentracją uwagi u dzieci w wieku przedszkolnym” [dostęp: 10.01.2024].*

Opracowała: mgr Joanna Gdula