

SKUPMY SIĘ!

Zaburzenia koncentracji uwagi u dzieci

Uwaga jest jednym z procesów poznawczych czyli tych procesów, które zachodzą w naszym układzie nerwowym, a w szczególności w mózgu, umożliwiającą nam poznawanie świata – selekcję docierających z niego informacji, ich analizowanie, zapamiętywanie, odtwarzanie i organizowanie we wszelkiego typu struktury tematyczne, logiczne, semantyczne. Zatem procesy te służą do tworzenia i modyfikowania wiedzy o otoczeniu, poznawania go. Dzięki temu kształtuje się nasze zachowanie, które rozumiane jako zespół reakcji, jest z kolei zewnętrznym przejawem tych procesów. Obok uwagi do procesów poznawczych zaliczamy też: pamięć, myślenie, spostrzeganie, spostrzeganie interpersonalne, mowę.



W procesie koncentrowania uwagi wyróżnia się :

- Selektywność uwagi – proces śledzenia wybranych, ważnych bodźców i eliminacja mało istotnych , które nie mają znaczenia dla realizacji wybranej aktywności.
- Czujność – pozwala na długotrwałe oczekiwanie na pojawienie się określonego bodźca.
- Przeszukiwanie – aktywne poszukiwanie określonych bodźców w szumie informacyjnym
- Kontrola jednoczesnych czynności – zdolność dzielenia zasobów uwagi między czynności wykonywane jednocześnie

Na 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
- Zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania
- Niekorzystna atmosfera wewnątrz rodziny
- Trudności emocjonalne
- Nieprawidłowa atmosfera w szkole
- Zaburzenia funkcji poznawczych i motorycznych

Kłopoty z koncentracją uwagi u uczniów przejawiają się w :

- Szybko pojawiającym się uczuciu znużenia i zniechęcenia
- Poddawaniu się
- Rozkojarzeniu
- Szybko odczuwalnemu zmęczeniu
- Wykonywaniu kilku zadań na raz i niekończeniu żadnego z nich
- Szybkiej, pobieżnej pracy
- Wielości błędów
- Powolnym tempie pracy

W postępowaniu z dziećmi z zaburzeniami uwagi należy przestrzegać trzech zasad:

1. Regularność, czyli działania w ustalonym rodzinnym rytmie z unikaniem gwałtownych i radykalnych zmian
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 nauczycieli
4. Możemy się też posilkować zaproponowanymi poniżej zasadami pomocnymi w konkretnych przypadkach, w których dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy nieuważne

Pomogą proste ćwiczenia, np.:

- wyszukiwanie w obrazkach różnic lub podobieństw,
- wykreślanek: z krótkiego zabawnego tekstu dziecko wykreśla litery A.
- wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu – rozpoczynając od 30 sekund,
- wykonywanie działań matematycznych w pamięci, zabawy typu odliczanie od stu wstecz np.: co 4 ($100-4=96$, $96-4=...$ itd.),
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo),
- rysowanie leżących ósemek, placem wskazującym najpierw prawej ręki a potem lewej,
- na stole układamy szereg przedmiotów, zadaniem dziecka jest ich zapamiętanie w ciągu 10 sekund. Kiedy uczeń zasłania oczy wprowadzamy zmiany w szeregu przedmiotów. Po upływie tego czasu dziecko ma za zadanie odgadnąć co się zmieniło lub jaki przedmiot zniknął.

Drodzy rodzice i nauczyciele nie krytykujmy, nie wytykajmy błędów, nie pouczajmy, nie narzekajmy; doceniajmy nawet najmniejsze, ledwo zauważalne wysiłki dziecka i efekty jego pracy. Nigdy się nie poddawajmy. To my dorośli jesteśmy najważniejszym oparciem dla dziecka, z relacji z nami czerpie siłę do borykania się z problemami. Pamiętajmy, że w naszym działaniu najważniejsza jest konsekwencja – to klucz do sukcesu!

Przygotowała

Magdalena Dąbrowska- pedagog specjalny

Opracowane w oparciu o::

1. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura „Psychologia poznawcza”, PWN, Warszawa 2006.
2. Maruszewski „Psychologia poznawcza” Polskie Towarzystwo Semiotyczne, Warszawa 1996.
3. <http://www.psychologia.edu.pl/>