

# Koncentracja uwagi u dziecka - jak działa?

„Kto jest uważny, więcej się uczy”  
Manfred Spitzer

Współczesnym dzieciom skoncentrowanie uwagi na jednym zadaniu dość często przysparza wielu trudności. Wydaje się, że obecnie koncentracja to tzw. „towar deficytowy”, szczególnie kiedy dziecko ma z uwagą wykonać zadanie domowe. Rodzice pełni frustracji kierują wówczas do dziecka komunikaty w stylu „skup się”, „przestań bawić się tym długopisem, zacznij czytać”. Takie uwagi nie tylko nie pomagają, ale wręcz utrudniają koncentrację. Nikt nikogo nie jest w stanie zmusić do tego, aby się skoncentrował na tym, co robi. Czym jest więc koncentracja uwagi i co w tym temacie mogą zrobić rodzice?

Koncentracja to umiejętność polegająca na skupieniu swojej uwagi na wykonywanej czynności lub konkretnej myśli, sytuacji czy rzeczy. Rozwijamy ją stopniowo, zgodnie z tokiem naszego życia.

Tym sposobem dzieci przedszkolne są w stanie utrzymać uwagę na wykonywanym zadaniu edukacyjnym od 10 do 15 minut i przeważa u nich uwaga mimowolna, czyli niezależna od ich woli. Dzieci w edukacji wczesnoszkolnej są w stanie skupić uwagę np. podczas zajęć do 20 minut, choć w momencie silnego zaangażowania emocjonalnego i entuzjazmu czas koncentracji może wzrosnąć do 40 minut. Stanowi to odpowiedź na pytanie często zadawane przez rodziców: „dlaczego moje dziecko jest w stanie długo koncentrować się na budowaniu domu z klocków, ale na odrabianiu lekcji już niekoniecznie?”. Zdarza się, że u młodszych uczniów nadal mamy do czynienia z uwagą mimowolną, choć występują tu duże różnice indywidualne. U starszych uczniów przeważa już uwaga dowolna, czyli celowe, świadome kierowanie skupienia na zadania. Nastolatki są w stanie skoncentrować się nawet przez 30 – 40 minut, pod warunkiem, że są rzeczywiście zainteresowani tematem czy zadaniem. Jeśli nasze dziecko nie ma wewnętrznej motywacji, aby wykonać zadanie, to naturalne jest, że nie będzie koncentrować się na tym, co robi.

## Neurobiologia a koncentracja uwagi

Mózg dziecka do koncentracji uwagi potrzebuje wyciszenia i niejako odizolowania od bodźców rozpraszających – wzrokowych, słuchowych, ruchowych czy węchowych. Jest to też stan, w którym dziecko jest wolne od napięć emocjonalnych. Bodźce emocjonalne i tzw. dystraktory (bodźce rozpraszające) pochłaniają sporą część naszych zasobów poznawczych i dlatego trudno nam się skupić i zapamiętywać istotne informacje, gdy na nas oddziałują. W momencie pobudzenia emocjonalnego mózg dąży do równowagi (uspokojenia) i dzieje się to kosztem naruszenia naszych umiejętności, m.in. koncentracji uwagi. Kiedy dziecko jest rozregulowane, nie będzie koncentrowało się na wykonywanym zadaniu ani na jakiegokolwiek czynności, na

której zależy rodzicowi. Jedynie w stanie odprężenia (ale nie rozleniwienia) i spokoju mózg dziecka wydziela określone substancje chemiczne (dopamina, serotonina, endorfiny, opioidy), które mają wpływ na koncentrację, a tym samym na efektywne uczenie się. Kiedy jesteśmy zestresowani, zmęczeni, znudzeni, maleje nasza możliwość koncentracji uwagi, czasami nawet na najprostszych czynnościach.

## **O co warto zadbać, aby wzmacniać u dziecka koncentrację uwagi?**

1. **Odpoczynek i zdrowy długi sen** – dziecko, które nie jest wypoczęte, śpi krótko, w dodatku snem przerywanym, jest rozdrażnione i rozkojarzone. Dodatkowo może być bardzo podatne na rozregulowanie emocjonalne nawet najdrobniejszą trudnością. Dzieci potrzebują około 9-10 godzin snu, choć występują tu różnice indywidualne, które należy uwzględnić. Warto też się zastanowić, czy moje dziecko nie jest nadmiernie obciążone różnymi zajęciami po szkole i kiedy przychodzi do domu, jest już tak zmęczone, że nie ma siły na kolejne zadania czy odrabianie lekcji. Jeśli dziecko jest w szkole zwykle 5-6 godzin, potem przebywa do 17 w przepelnionej świetlicy lub uczęszcza na inne obciążające je zajęcia edukacyjne, to zmęczenie i stres kumuluje się i uniemożliwia prawidłową koncentrację nie tylko podczas odrabiania lekcji, ale i następnego dnia w szkole.
2. **Ruch** – najlepiej na świeżym powietrzu. Nasz mózg potrzebuje aktywności ruchowej, która poprawia samopoczucie i pozwala odpocząć. To ma być dla nas sama przyjemność, np. jazda na rowerze, skoki na trampolinie, jazda na deskorolce itp. Aktywność fizyczna wzmacnia układ przedsionkowy (związany ze słuchem) oraz proprioceptywny (związany z czuciem głębokim). Oba te układy wspomagają selekcję bodźców płynących z zewnątrz, które powodują dekoncentrację uwagi. Kiedy układ przedsionkowy i proprioceptywny pracują właściwie to zarówno ciało, jak i umysł dziecka funkcjonuje sprawniej i wydajniej, co ma wpływ na poprawę koncentracji uwagi.
3. **Odpowiednio zbilansowana dieta** – kiedy pracuję z dziećmi i młodzieżą np. podczas warsztatów, zdarza się, że zadaję im pytanie „kto z Was dziś rano nie jadł w domu śniadania?”. Zwykle grupa, która podnosi rękę, stanowi połowę klasy. Każdy rodzic powinien wiedzieć, że brak śniadania albo zbyt słodkie posiłki sprawiają, że u dziecka podnosi się poziom cukru we krwi. Wpływa to na pobudliwość zachowania, które jest tak duże, że przekracza możliwości dziecka do poradzenia sobie z nim. Pobudliwość zaś utrudnia koncentrację na zadaniu. Odpowiednio zbilansowana dieta wpływa korzystnie na pracę mózgu, również w kontekście poprawy koncentracji. Warto zwrócić uwagę, aby była to dieta bogata w warzywa, owoce, nasycone kwasy tłuszczowe takie jak: ryby, orzechy itp. Istotną rolę odgrywa również odpowiednie nawodnienie organizmu, najlepiej w efekcie picia niegazowanej wody mineralnej.
4. **Kontrola używanych przez dziecko urządzeń elektronicznych** – jak telefon, telewizor, tablet, komputer. Ekrany niejako na siłę utrzymują uwagę dzieci, tzn. czas jednej sceny, sekwencji, ujęcia jest maksymalnie skrócony, co powoduje, że mózg dziecka przyzwyczaja się do nieustannego bombardowania zmieniającymi się bardzo szybko informacjami i obrazami. Wytwarza to oczekiwania, że w

prawdziwym świecie też będzie tak się działo. Mózg będzie domagał się ciągłej zmiany, co tak naprawdę jest niemożliwe.

5. **Spokojne środowisko** – dziecko do odrabiania lekcji potrzebuje spokojnego środowiska, czyli pozbawionego rozpraszaczy (distraktorów), które mogą utrudnić koncentrację. Warto wyłączyć telefon, telewizor, komputer i zadbać, aby młodsze rodzeństwo nie wchodziło do pokoju i nie przeszkadzało. Z biurka dziecka usuńmy też wszelkie gadżety, które mogą je rozpraszać np. maskotki.
6. **Przerwy w pracy** – kiedy dziecko przez dłuższy czas odrabia zadane lekcje, warto przekonać je do wprowadzenia krótkich przerw, zwłaszcza kiedy widzimy, że dziecko kręci się, wierci i nie potrafi się skoncentrować... Zachęcajmy wówczas dziecko do krótkich ćwiczeń ruchowych, takich które najbardziej lubi. Pamiętajmy też, że nasze dziecko może potrzebować do nauki w tym koncentracji uwagi ruchu, z uwagi na kinestetyczny styl uczenia się.

### **Zaburzenia koncentracji uwagi jako jednostka neurologiczna**

Zaburzenia koncentracji uwagi mogą być jednostką neurologiczną. Według amerykańskiej klasyfikacji chorób DSM-IV zachowania, które mogą świadczyć o tym, że dziecko ma zaburzenia uwagi są następujące:

- Brak umiejętności skupienia się na jednym zadaniu przez dłuższy czas.
- Problem z pamiętaniem o codziennych obowiązkach i zadaniach.
- W szkole gubi przybory szkolne i inne ważne dla siebie rzeczy przez rozkojarzenie.
- Dziecko popełnia tzw. błędy przez nieuwagę, ma trudności, żeby się skupić na szczegółach.
- W kontakcie sprawia wrażenie jakby nie słuchało tego, co się do niego mówi.
- Ma trudności z kończeniem podjętej pracy czy wykonywaniem poleceń.
- Nie kończy rozpoczętej pracy, a polecenia, jeśli wykonuje, to robi to niedokładnie.
- Dość szybko i łatwo ulega rozproszeniu, reaguje nawet na drobne bodźce rozpraszające.
- Brak właściwej organizacji pracy i zadania np. nieporządek, chaos na biurku, w plecaku, w pokoju.
- Trudności z zapamiętaniem, co ma zadane i na kiedy.
  - Złe wyniki w nauce.

Należy jednak pamiętać, że diagnozę zaburzeń uwagi stawia lekarz psychiatra dziecięcy, po rozmowie z rodzicem i obserwacji dziecka. Podstawą diagnozy są następujące kryteria:

- Dziecko przejawia 6 elementów z listy.
- Objawy utrzymują się dłużej niż 6 miesięcy.
- Występują w kilku środowiskach aktywności dziecka, np. w szkole, w domu, na zajęciach pozalekcyjnych.
- Objawy te występowały też przed 7. rokiem życia i utrzymują się nadal.

Po rozpoznaniu zaburzeń uwagi powinno być wdrożone odpowiednie leczenie. Zwykle pomaga stosowanie się do zaleceń psychologa. Czasem konieczne jest zastosowanie psychoterapii, a nawet leczenie farmakologiczne.

### **Zasada “3R” w życiu dziecka z deficytem uwagi**

W życiu dziecka z deficytem uwagi powinna rządzić zasada 3R, czyli:

- **Regularność** – systematyczność, dobra organizacja z ustalonym rytmem dnia.
- **Rutyna** – unikanie nagłych zmian, postępowanie według określonego schematu.
- **Repetycja** – powtarzanie poleceń aż do skutku.

### **Wskazówki dla rodzica co zrobić, aby ułatwić dziecku koncentrację?**

1. **Zapewnić dziecku spokojny i długi sen.** Na 2 godziny przed snem powinno się zrezygnować z używania urządzeń elektronicznych. Warto przekonać dziecko do wykonywania w tym czasie czynności wyciszających jak np. czytanie książki.
2. Nauczyć dziecko **odpoczywać w ciągu dnia**, robić przerwy między zajęciami.
3. **Zapewnić dziecku ruch**, zabawy na świeżym powietrzu.
4. **Ograniczyć czasu spędzonego przed ekranem** w ciągu dnia.
5. Zadbaj o **zdrowe odżywianie** – ograniczyć cukier w diecie!
6. Wykonywać **ćwiczenia na koncentrację** uwagi.

Koncentracja uwagi jest umiejętnością, którą możemy ćwiczyć. Wymaga to systematyczności i cierpliwości. Efekty mogą być widoczne nawet po tygodniu pod

warunkiem, że trening będzie wykonywany codziennie przez kilka minut. Gotowe ćwiczenia uważności można znaleźć w książkach Eline Snel pt. „Spokój i uważność żabki”.

Kiedy myślimy o rozproszonej koncentracji uwagi u naszego dziecka, warto się zastanowić, jaki my dajemy przykład w tym obszarze. Czy to nie jest tak, że dziecko widzi rodzica, który w jednej ręce trzyma smartfona, w drugiej nakłada obiad na talerze, a do tego myśli ma zaprzątnięte późniejszym sprzątaniem? Dziecko widząc rodzica, który jest nadmiernie obciążony dużą ilością bodźców, samo zaczyna podążać w tym kierunku. Wielozadaniowość bardzo obciąża mózg, powoduje nerwowość i rozkojarzenie. Dlatego postarajmy się wykonywać jedną czynność na raz i to na niej skupmy swoją uwagę, aby być dobrym wzorem dla swojego dziecka.

Literatura:

- Jak wspierać rozwój dziecka w wieku 6-13 lat. Natalia Minge i Krzysztof Minge. Wydawnictwo Samo Sedno. Warszawa 2013.
- Jak uczy się mózg. Manfred Spitzer. Wydawnictwo PWN. Warszawa 2007 r.
- <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1038-dzieci-z-zaburzeniami-uwagi.html> dostęp 20 luty 2020 r.
- <https://dziecisawazne.pl/dlaczego-dziecko-potrafi-sie-skupic/> dostęp 20 luty 2020.

**AUTOR. Marzena Jasińska**

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów.

Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.