

Magdalena Boćko-Mysiorska

## “Dlaczego moje dziecko nie potrafi się skupić?”. Neurobiologia a koncentracja uwagi

„Skup się!”, „Przestań bawić się długopisem!”, „Nie kręć się!”, „Siedź spokojnie!” – to tylko niewielka część komunikatów, które nieustannie kierujemy do naszych rozkojarzonych dzieci. Umiejętność koncentrowania uwagi na danej czynności często przysparza im wiele trudności.



Sfrustrowani rodzice wciąż zadają sobie pytanie: dlaczego moje zdolne i inteligentne dziecko nie potrafi skupić się na wykonaniu jednego prostego zadania? Dlaczego to trwa tak długo i czemu wciąż muszę je upominać?

Ponieważ umysły naszych dzieci nie są w stanie skoncentrować się na zjawiskach, które nie odnoszą się do ich aktualnych potrzeb i zainteresowań.

Koncentracja to mechanizm polegający na przeniesieniu uwagi i skupieniu jej na zjawisku, przedmiocie czy sytuacji w celu zrozumienia i rozwiązania określonego zagadnienia. Jeśli dziecko nie posiada motywacji wewnętrznej do wykonania danego zadania czy rozwiązania problemu, naturalnie nie jest w stanie skoncentrować się na tym, co robi.

## Jak czuje dziecko?

Nie chcę tego robić, ponieważ to nie jest dla mnie interesujące, nie umiem się na tym zatrzymać, bo to jest nudne. Zostałem niejako zmuszony do wykonania na przykład pracy domowej, której nota bene zupełnie nie rozumiem, nie czerpię więc przyjemności ze spędzania czasu nad nią. Na co dzień nie zawsze mam ochotę zajmować się tym, co w danej chwili proponuje dorosły, dlatego czasem jestem znudzony i chcę przekierować swoją uwagę

gdzie indziej. Nie czuję się dobrze, siedząc długo w totalnym bezruchu, moje ciało instynktownie poszukuje bodźców i naturalnie wprowadza się w ruch, dlatego wciąż się kręcę i uciekam do przyjemnych miejsc w mojej wyobraźni.

## Neurobiologia a koncentracja uwagi

Aby móc w pełni skupić się na danej czynności, mózg młodego człowieka (dorosłego również) potrzebuje z jednej strony wyciszenia (rozumianego tutaj jako stan wolny od nadmiernych napięć emocjonalnych), z drugiej zaś pozytywnego bodźca, jakim jest entuzjazm. Jedynie w stanie relaksu oraz emocjonalnego zaangażowania w daną czynność w mózgu aktywują się substancje chemiczne mające decydujący wpływ na efektywne wykonywanie zadań i produktywną pracę nad czymś. Także kiedy jesteśmy zestresowani, niezrozumieni, zmęczeni i znudzeni, nie mamy możliwości funkcjonowania na najwyższych obrotach, maleje wówczas nasza zdolność do koncentrowania uwagi na najprostszych nawet czynnościach.

Niemiecki neurobiolog Gerald Hüther w swojej książce: „Kim jesteśmy a kim moglibyśmy być” w prosty, acz niezwykle wymowny sposób opisuje istotę produktywnej pracy mózgu: *„Wspaniale, że nasz mózg staje się aktywny, że mechanizm restrukturyzacji rusza w nim wyłącznie wówczas, kiedy coś rzeczywiście jest ważne, i to ważne dla konkretnej osoby, w której działa ten konkretny mózg, a nie dla kogoś lub czegoś innego na świecie. Obiektywnie ważne może być wszystko, a więc na przykład likwidacja głodu na świecie, walka z analfabetyzmem czy też ograniczanie zanieczyszczenia naturalnego środowiska. Mimo to sprawy te pozostawiają większość ludzi dosyć obojętnymi. Nasz mózg nie reaguje bowiem na to, co jest obiektywnie ważne lub słuszne, lecz tylko na to, co sami uznajemy za istotne i znaczące na podstawie naszej własnej, subiektywnej oceny”*.

## Kiedy dzieci potrafią naturalnie skoncentrować uwagę na wykonywanej czynności?

Kiedy określone działania są dla nich subiektywnie istotne i ciekawe. Tylko te formy aktywności mają decydujący wpływ na uwalnianie się w mózgu neuroprzekaźników takich jak: adrenalina, noradrenalina i dopamina oraz peptydów (endorfiny, enkefaliny), pobudzając neurony do produkcji białek niezbędnych do budowania nowych neuronalnych połączeń, które odpowiedzialne są za proces efektywnego uczenia się i przyswajania wiedzy.

Tego nie da się obejść ani temu zaprzeczyć. Koncentracja uwagi a rzeczywiste zainteresowanie tym, czym ma zająć się młody człowiek, są ze sobą ściśle powiązane. Ciekawość i radość z odkrywania świata nie należą wprawdzie do jedyne go czynnika wpływającego na proces skupiania się podczas nauki/pracy, wśród dzieci i młodzieży są jednak determinujące.

## Często wymagamy niemożliwego

Warto pamiętać o tym, że koncentracja uwagi ewoluuje wraz z wiekiem, a czas skupienia zależny jest od dojrzałości układu nerwowego.

### **Dzieci do 3 roku życia**

U najmłodszych pojawia się uwaga (koncentracja) mimowolna. Mamy z nią do czynienia wtedy, kiedy coś w danym momencie przyciągnie uwagę dziecka, może to być kolorowy obraz, jakiś odgłos, światło czy dźwięk. W późniejszym okresie, kiedy maluch nabywa nowych umiejętności, kształtuje się u niego uwaga dowolna, która związana jest z osiągnięciem określonego celu, wymagająca wysiłku i skupienia się na przedmiocie czy zjawisku, którym dziecko się zajmuje. To właśnie uwaga dowolna dominuje w szkołach i przedszkolach. Z nią mamy też do czynienia w trakcie codziennych czynności w domu. Pamiętajmy o naturalnych predyspozycjach młodych ludzi. Dzieci do 3 r.ż. potrafią skupić się zwykle na zabawie średnio od 5 do 15 minut.

Rodzice często dziwią się, że dziecko zajmuje się przez dosłownie kilka minut ulubioną zabawką, po chwili ściąga z półki kredki, za kilka minut układankę, ale zanim zdąży ją dokończyć, komunikuje pomysł na kolejną aktywność. Niejednokrotnie rodzice zniechęcają się do zabawy z dzieckiem w tym okresie. Również nauczyciele w przedszkolach zapominają o naturalnych predyspozycjach dzieci. 2,5-letni maluch nie będzie w stanie w pełni skupić się na wyklejaniu, wycinaniu czy rysowaniu przez okrągłe trzydzieści minut. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których maluchy do 3 r.ż. chętnie zajmują się dłużej daną czynnością, ale jest to zwykle czynność, w którą entuzjastycznie angażują się same i która dostarcza im wielu pozytywnych bodźców (np. wesoły koncert w przedszkolu czy występ magika, zabawa w piaskownicy czy lepienie z gliny). Jeżeli chcemy, by dziecko ubrało się czy zjadło posiłek, jego koncentracja na danej czynności trwa – uwaga! – ok. 1 minuty. Nie trzeba dalej wyjaśniać, skąd (m.in.) ciągle trudności organizacyjne w tym zakresie.

### **3, 4-latki**

Dzieci w wieku od 3 do 4 lat skupiają się na tym, co rzeczywiście je zainteresuje, nawet do 20 minut, jednak uwagę dowolną podczas zorganizowanych zajęć potrafią utrzymać zwykle do 10 min.

### **5, 6-latki**

W wieku 5–6 lat maluchy nieco dłużej utrzymują uwagę na danym przedmiocie czy danej sytuacji. W momencie silnego emocjonalnego zaangażowania (entuzjazmu) nawet ok. 40 min. Podczas zajęć, do których zapraszają dorośli (zajęć niewynikających z inicjatywy dziecka) – ok. 20–25 minut.

### **Wczesna edukacja**

W klasach I–III młodzi ludzie potrzebują przerw w trakcie zajęć co mniej więcej 20 minut. Po tym czasie ich koncentracja na temacie (wciąż niestety) prezentowanym przez nauczyciela drastycznie spada.

### **Dzieci w szkole podstawowej**

Maluchy w klasie IV czy V (tutaj dostrzega się już spore różnice indywidualne) są w stanie skupić się na zjawisku nawet przez dłuższy czas (ok. 45 min.), jednak warunkiem jest rzeczywiste zainteresowanie tematem zajęć. Bez niego dzieci w każdym wieku czują się znudzone, zmęczone i zupełnie zdemotywowane.

## **Jak pomóc dzieciom, kiedy okresowo nie radzą sobie ze skupieniem uwagi na nauce czy odrabianiu prac domowych?**

Trudno wesprzeć młodych ludzi w ciągłej walce z systemem edukacji, który zakłada, że testowanie, ocenianie i zadawanie prac domowych należą do podstawowych filarów procesu kształcenia. Odnosząc się jednak do najnowszych wyników badań również w zakresie neurodydaktyki, warto przyczynić się do stworzenia młodym ludziom przestrzeni, w której (mimo trudnej dla nich rzeczywistości) łatwiej będzie im się odnaleźć. Współcześni nauczyciele, pedagodzy oraz rodzice mogą uwzględnić w planowaniu pracy z dzieckiem neurologiczne podstawy procesu uczenia się i koncentrowania uwagi.

### **Oto sześć cennych sugestii, z których warto skorzystać (by wesprzeć młodych ludzi w procesie naturalnego skupiania uwagi na określonej czynności):**

1. Współczesny świat dostarcza nam i naszym dzieciom niezliczonej liczby bodźców. Być może na co dzień nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale nasz układ nerwowy jest przez to bardzo obciążony. Tablety, smartfony, bajki i teledyski, nadmierna liczba bodźców płynących z ekranu, kolorowe zabawki, hałas, pośpiech nie wpływają korzystnie na funkcjonowanie naszych organizmów. System nerwowy nie radzi sobie z selekcją bodźców, kiedy jest przeładowany, my sami czujemy się wówczas przemęczeni i nie potrafimy na niczym się skupić. Warto pokazać dziecku (najlepiej naturalnie – będąc wzorcem w tym zakresie), że warto usunąć z miejsca pracy (np. z biurka czy ze stolika) zbędne przedmioty i urządzenia. Można uporządkować pokój razem z młodszym dzieckiem tak, aby wszystko miało swoje miejsce. Dzięki ograniczeniu zbędnych bodźców oraz zorganizowaniu przestrzeni, w której eksploruje dziecko, chronimy je przed przeciążeniem sensorycznym.

2. Ruch jest dobry na wszystko. Również na poprawę zdolności koncentrowania uwagi. Szczególnie (choć nie tylko) dzieci potrzebują więcej ruchu, zabaw na świeżym powietrzu, spacerów, jazdy na rowerze czy deskorolce. Oczywiście jest, że każde dziecko pragnie różnych aktywności, zależnych od jego potrzeb, wieku i zainteresowań, uniwersalny jest jednak fakt, że poprzez aktywność fizyczną wzmacniamy u dzieci układ przedsionkowy (związany ze słuchem) i proprioceptywny (związany z czuciem głębokim), które wspomagają selekcję bodźców płynących z zewnątrz. Kiedy oba układy pracują właściwie, umysł i ciało naszych dzieci funkcjonują sprawnie i wydajnie, co niewątpliwie przyczynia się do poprawy koncentracji.

3. Na zdolność skupiania uwagi wpływa również dieta, którą serwujemy małym odkrywcom. "Odpowiednio zbilansowana", jak podkreślają naukowcy, potrafi czynić cuda również w kontekście poprawy koncentracji. Dieta korzystnie wpływająca na pracę mózgu powinna

obfitować w nieprzetworzone, podawane w możliwie najprostszej formie warzywa (również strączkowe) i owoce, długołańcuchowe nienasycone kwasy tłuszczowe, tłuste ryby, pestki dyni, słonecznika, orzechy włoskie. Warto zrezygnować ze sztucznych barwników, salicylanów i wciąż tak bardzo powszechnego cukru.

4. Przerwy! Róbmy sobie krótkie przerwy w pracy i pozwalajmy na chwilę oddechu naszym dzieciom. Czytajmy sygnały płynące z ciała młodych ludzi. Jeśli się kręcą, nie potrafią usiedzieć w miejscu podczas lekcji czy w domu w trakcie nauki bądź odrabiania prac domowych, zaprośmy je do krótkich ćwiczeń (gimnastycznych), które lubią. Nie zmuszajmy do ślęczenia nad książką czy zeszytem, kiedy ciało i umysł mówią stop! Zapewne okaże się, że po krótkiej przerwie na ulubioną aktywność mózg zaskakująco szybko się “zregeneruje” i dużo sprawniej znajdzie rozwiązania, na które bez wątpienia nie wpadłby wcześniej.

5. Zdrowy sen ma ogromny wpływ na naszą koncentrację oraz dobre samopoczucie. W dzisiejszym świecie śpimy jednak wciąż za krótko (lub sporadycznie za długo) i nie zawsze spokojnie. Nieodpowiednio wypoczęte dziecko jest zwykle rozdrażnione i rozkojarzone. Efektywny wypoczynek to regeneracja dla ośrodkowego układu nerwowego oraz dla całego organizmu. W trakcie spokojnego snu mózg wyłącza swą aktywność, wygaszając zewnętrzne bodźce zmysłowe.

Obserwujmy nasze dzieci i pozwólmy im na sen zgodny z ich indywidualnymi potrzebami.

6. Zaprośmy nasze dzieci do treningu uważności. Pozwala on na bliższy kontakt ze sobą, umiejętność odczytywania sygnałów płynących z ciała, wyciszenie, redukcję stresu i poprawę koncentracji. Dzieci bardzo łatwo dopasowują się do tego, co dzieje się w ich otoczeniu. Jeśli od najmłodszych lat obserwują wciąż zabieganych i zatroskanych rodziców – w jednej dłoni smartfon, w drugiej łyżka mieszająca zupę, a w myślach jeszcze zakupy i sprzątanie – młodzi ludzie przyjmują to jako własny sposób na życie, jako swoją rzeczywistość i nieświadomie podążają za podobną liczbą bodźców, co niebywale je obciąża, powodując ciągle rozkojarzenie i nerwowość. Postarajmy się wykonywać tylko jedną czynność naraz, zanurzać w niej i skupiać na niej swoją uwagę. Osiągnięcie wewnętrznej równowagi i wewnętrznego spokoju to cele, do których warto dążyć w świecie, w którym nieustannie brakuje nam czasu...

*Foto: flickr.com/personalcreations*

---

## **Magdalena Boćko-Mysiorska**

Spełniająca się mama i żona, pedagożka, coach, wykładowczyni. Promotorka naturalnego rodzicielstwa, neurobiologii i Porozumienia bez Przemocy. Na co dzień wspiera rodziców i nauczycieli w budowaniu empatycznych i konstruktywnych relacji z dziećmi. Autorka podręczników, artykułów i bliskościowo-naukowego bloga [www.magdalenabockomysiorska.pl](http://www.magdalenabockomysiorska.pl).  
Odwiedź stronę autorki/autora: <http://www.magdalenabockomysiorska.pl>