

Wpływ rodziców na zdolność koncentracji dziecka



Koncentracja to zdolność mózgu do skupienia uwagi na jednym bodźcu przez dłuższy czas. Prawidłowo rozwijająca się koncentracja pozwala skupić się na jednej czynności tak długo, jak wymaga tego sama działalność, nawet jeśli istnieją zakłócenia wewnętrzne lub zewnętrzne. Długość czasu warunkowana jest wiekiem dziecka, środowiskiem rozwojowym, a także ciekawością poznawczą i zainteresowaniami dziecka.

A screenshot of a presentation slide from a school portal. The slide has a dark blue background with a faint image of the children from the previous image. The main title is 'KONCENTRACJA UMIEJĘTNOŚĆ SKUPIANIA UWAGI NA DZIAŁANIU' in large white letters. To the left, there is a sidebar with a list of icons and text: 'Jest cechą osobowości, nie mamy na nią wpływu.', 'Można ją ćwiczyć.', 'Jej czas jest zależny'. At the top left, it says 'KONCENTRACJA W SZKOLE' and at the top right 'CZAS KONCENTRACJI'. At the bottom right, it says 'KIEDY?'. The slide also includes a list of icons for 'Działanie po zadaniu', 'Rozkład', 'Odpowiedź', 'Zadanie', and 'Dobry atmosfera w domu'.

https://portal.librus.pl/pic/20190925/wply/a_koncentracja_LS_graf_1.pdf

Karty „Przykładowe ćwiczenia pomagające w rozwijaniu koncentracji”; „Gwiazda pytań”; „Analiza pola sił”



https://portal.librus.pl/pic/20190925/wply/a_koncentracja_LS_graf_4.pdf

„Gwiazda pytań” – należy przygotować dużą kartkę (plakat) z narysowaną pięcioramienną gwiazdą. W środku należy wpisać cel, do którego się zmierza. Dobrze jest unikać sformułowań typu: poprawa, zmiana itp. Są niemożliwe do zmierzenia. Lepiej zaplanować konkret: np. poprawa z oceny dostateczny na dobry. Następnie układamy plan czynności do wykonania, aby osiągnąć wyznaczony cel (odpowiedź na pytanie: CO?). Potem dobieramy narzędzia (JAK?), podejmujemy decyzje o szukaniu wsparcia lub współwykonawcy tego projektu (KTO?), ustalamy terminy (KIEDY?) i miejsce wykonywania zadań (GDZIE?) Taki schemat może zawisnąć nad biurkiem, będzie przypominał o kolejnych zadaniach i terminach.

„Analiza pola sił” – do diagramu wpisujemy cel, który zaplanowaliśmy do osiągnięcia. Po lewej stronie wypisujemy, co nam pomoże (mogłoby pomóc) w realizacji, po prawej – co przeszkadza. Kiedy mamy to gotowe, zastanawiamy się nad kolejnymi zapisami. Jeśli coś wymyka się naszym wpływom (np. po stronie utrudnień zapisana jest choroba), zakreślamy zapis jako ten, który akceptujemy, bo nie mamy możliwości tego zmienić. Następnie poniżej zapisujemy zadania do wykonania, które albo wzmocnią to, co pomaga (po lewej stronie), albo osłabia to, co przeszkadza (po prawej). Diagram umieszczony nad biurkiem będzie nieustająco przypominał o zadaniach do wykonania, pokaże także jak stopniowo zbliża się cel.

5. Zachęcenie rodziców do obejrzenia filmu o koncentracji – [tutaj](#). (Trwa 15 min 44 sekundy). Można zaprezentować całość lub fragment lub przesłać rodzicom do obejrzenia w domu. Zachęcenie do korzystania z literatury tematu. (Można skorzystać z listy znajdującej się na karcie „Przykładowe ćwiczenia pomagające w rozwijaniu koncentracji”).

6. Pożegnanie, rozmowy indywidualne.

Do czego potrzebna jest dobra koncentracja?

Zdolność koncentracji związana jest z umiejętnością selekcji bodźców. Skupienie uwagi odejmuje to, co dziecko zainteresuje, jest nowe lub wyróżnia się z jednolitego tła. Utrzymanie uwagi będzie tym dłuższe, im bardziej dziecko jest zaintrygowane bodźcem czy procesem, w którym bierze udział. Im więcej okazji do treningu, tym lepsze efekty. To ma przełożenie na wyniki działań, np. w edukacji przedszkolnej czy szkolnej. Umiejętność skupiania uwagi na zadaniu pomimo zakłóceń jest niezmiernie ważna, aby działanie przynosiło radość i prowadziło do sukcesu. Pomaga także w wyznaczaniu celów i konsekwencji w ich osiąganiu. Wspiera zapamiętywanie. Podnosi samoocenę. Przynosząc radość w działaniu, wspiera wysokie poczucie wartości.

Jak diagnozować zdolność koncentracji, czyli o tym, kiedy się martwić kłopotami z koncentracją?

Czas utrzymywania uwagi na zadaniu jest różny w zależności od wieku dziecka. Kształtuje się od ok. 5 -10 minut przed 3 rokiem życia do ponad 20, a nawet do 30 minut powyżej 6 roku życia. W wieku szkolnym stopniowo następuje wydłużenie czasu skupiania uwagi, ale nawet dorośli nie powinni koncentrować się bez przerwy na jednym działaniu dłużej niż 60 minut. Po jednej godzinie powinna nastąpić kilku lub kilkunastominutowa przerwa, aby wrócić do efektywnej pracy.

Dzisiaj wiele się mówi i pisze na temat zaburzeń koncentracji. Rodzice często niepokoją się, obserwując swoje pełne energii maluchy, które przerzucają uwagę z jednej czynności na drugą. Nie zawsze świadczy to o kłopotach ze skupieniem uwagi. Może być jednak sygnałem, że środowisko wychowawcze nie sprzyja rozwijaniu koncentracji. Dzieje się tak wtedy, gdy dziecko doświadcza zbyt wielu bodźców (nieustanny hałas, głośna muzyka, migoczące ekrany telewizora i komputera, chaotyczne i nerwowe poczynania bliskich, nieporządek, porzucane zabawki czy pomoce do lekcji, ciągły ruch itd.), ale źródłem takiego zachowania może być też przemęczenie, brak snu, stres związany z sytuacją w domu lub w szkole, błędy żywieniowe (nadmiar cukru, źle zbilansowana dieta), choroby somatyczne (np. alergie), brak wewnętrznej motywacji i brak umiejętności planowania i organizacji pracy.

Jeśli jednak wyeliminowane zostają wszystkie te czynniki, niepokój powinno wzbudzić utrzymujące się przez co najmniej kilka miesięcy:

- nieuwważność i niedbałość dziecka podczas wykonywania zadań (w domu i w szkole czy przedszkolu),
- częste gubienie i niszczenie przedmiotów,
- kłopoty z wykonywaniem czynności zgodnie z instrukcją,
- przerzucanie się z jednej nieukończonych czynności do drugiej, niemożność powrotu do przerwanej zadania,
- kłopoty z organizacją pracy,
- zapominanie o rzeczach istotnych,
- łatwość rozpraszania się pod wpływem bodźców zewnętrznych.

W takiej sytuacji zdecydowanie dobrze jest zasięgnąć opinii specjalisty. Najlepiej psychologa z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Lepiej tego nie odkładać. Im szybciej dziecko dostanie specjalistyczne wsparcie, tym lepiej będzie sobie radziło w szkole. A dla rodziców to także okazja do zrozumienia tego, co dzieje się z dzieckiem i odpowiedniej pracy w domu.

Wpływ rodziców na zdolność koncentracji dziecka

Aby wspierać dziecko w treningu koncentracji, rodzic może wykorzystywać wiele okazji domowych. Zaczynając od organizacji środowiska wspierającego rozwój zdolności skupiania uwagi, a kończąc na ćwiczeniach z dzieckiem. Z młodszymi dziećmi mogą to zabawy w liczenie np. samochodów w określonym kolorze lub z np. dwiema piątkami w numerze rejestracyjnym, na plaży szukanie różowych muszelek lub liczenie ławek na moło. Ze starszymi – rozmowy o przeczytanych książkach lub obejrzanych filmach, aplikacje na telefon (np. memo, sudoku itp.).

Środowisko domowe sprzyjające skupianiu uwagi:

1. zredukowane rozpraszacze (wyłączone urządzenia medialne (jeśli muzyka to instrumentalna, niezbyt głośna), oświetlenie odpowiednie do pracy (np. lampa skierowana na biurko z lewej strony dla praworęcznego, a z prawej strony dla leworęcznego dziecka), porządek w pokoju, sprzątnięcie po zabawie, zasada, że w użyciu jest tylko jedna zabawka (np. dziecko bawi się klockami, sprząta i dopiero wtedy wyjmie grę planszową);
2. dawkowanie telewizji i innych urządzeń multimedialnych (osłabiają koncentrację, pamięć poznawczą, uczą szybkiego przerzucania się z jednego gotowego obrazu do drugiego, zamiast więc ćwiczenia wysiłku i pamięci, osłabiane są czynności poznawcze dziecka);
3. odpowiednia dieta (unikanie słodkich, słodkich, gazowanych napojów, fast foodów);
4. zadbanie o dobry sen dziecka (czytanie bajek przed snem dla malucha lub samodzielne czytanie przez starsze dzieci to jedno z ćwiczeń na poprawę koncentracji);
5. dobra atmosfera w domu (rozmawianie z dzieckiem o jego sukcesach, ale także kłopotach, nie obciążanie dziecka problemami dorosłych, na które nie ma wpływu i nie potrafi sobie z nimi emocjonalnie poradzić).

Przykładowe ćwiczenia pomagające w rozwijaniu koncentracji

Dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych:

1. Rysowanie po śladzie, łączenie kropek, uzupełnianie fragmentów obrazka, łączenie podobieństw lub dorysowywanie brakujących elementów, labirynty, kolorowanie lub malowanie, odwzorowywanie, wycinanie, wyklejanie, wydzieranki, itd.
2. Układanki, puzzle (nie tylko te gotowe, ale także układanie pociętej strony starego czasopisma w całość), klocki, układanki przestrzenne, wyszukiwanie podobieństw i różnic, koncentracja na punkcie, zadania na czas (np. wymień pięć części ciała, lub kto szybciej znajdzie 10 czerwonych kółek) itd.
3. Zabawy słowem, rymowanki, wierszyki, piosenki, układanie rymowanych zagadek, powtarzanie rytmu klaskaniem, wyklaskiwanie konkretnych słów (np. rodzic czyta opowiadanie o psie, a dziecko za każdym razem, kiedy pojawi się słowo pies, ma klasnąć w ręce), układanie zdań ze wskazanych liter, układanie różnych wyrazów z liter jednego (np. autostrada = auto, rada, stora, tost, data, tutor, usta...), wykreślanie wyrazów w zestawach różnych liter, układanie karteczek z wypisanymi przez rodzica wyrazami w określonym porządku (alfabetycznie, wg ilości liter, czy też znaczeń, np. nazwy zwierząt, przedmiotów, zawodów) itd.
4. Wyszukiwanie przedmiotów (np. na literę K, w żółtym kolorze, w kształcie prostokąta lub „znikających”, czyli szukanie czego brakuje w zestawie przedmiotów ułożonych na stole).
5. Odgadywanie kształtów (rodzic rysuje dziecku na plecach określony kształt, dziecka odgaduje co to jest). Gra w kamień – nożyczki – papier. Szybkie liczenie, ile palców widzę. (Rodzic szybko prostuje i szybko chowa palce w obu dłoniach, zmieniając liczbę pokazywanych, a dziecka ma powiedzieć, ile palców zobaczyło).
6. Listy czynności (układanie z dzieckiem list czynności koniecznych do osiągnięcia celu: np. odrabianie zadań domowych).

Dla starszych dzieci (10 – 15 lat):

1. Listy czynności (np. skuteczne przygotowanie się do sprawdzianu z j. angielskiego).
2. Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku, wieża Hanoi (wieża składa się z trzech słupków: początkowy, końcowy, pomocniczy – tzw. bufor; zadanie polega na przeniesieniu wszystkich krążków z początkowego słupka na końcowy z zachowaniem tego samego kształtu wieży, pomagając sobie słupkiem pomocniczym i stosując 3 zasady: nożna układać tylko mniejszy na większy krążek, można przekładać tylko jeden krążek jednocześnie, można brać tylko krążek z samej góry), pantomino (11 zestawów kwadratów trzeba ułożyć w prostokąt o bokach 6x10).
3. Zapamiętywanie ciągu wyrazów w określonym czasie (np. czytanie 10 nazw zwierząt w ciągu 10 sekund – odtwarzanie z pamięci).
4. Wymyślanie synonimów lub wyrazów pokrewnych.
5. Układanie wyrazów z liter podanych liter (także gra w scrabble).
6. Wyobrażanie sobie jakiegoś miejsca, z dużą ilością szczegółów (wizualizacje).
7. Streszczanie przeczytanych tekstów (także w formie map mentalnych).
8. Klocki wymagające zdolności konstrukcyjnych.
9. Lista gdybania... (Rodzic zaczyna: *Gdybyś miał... nieograniczoną możliwość poruszania się po ziemi, w wodzie i w powietrzu, co mógłbyś robić? Gdybyś był... królem zwierząt, co byś zrobił dobrego dla nich? Gdybyś... mieszkał na bezludnej*

wyspie, jak zorganizował byś sobie życie? Gdybyś był... królem Władysławem Jagiełło, jakie decyzje podejmowałbyś w sprawie Krzyżaków?).

Uczenie planowania jako narzędzie wsparcia w rozwijaniu zdolności koncentracji u dzieci

Skupianie uwagi stanie się łatwiejsze, jeśli dziecko nauczy się planowania. Ta umiejętność pokazuje, że cel jest w zasięgu planującego, pozwala także prześledzić różne możliwości osiągnięcia sukcesu, dając szansę wyboru najkorzystniejszej drogi. Mając plan, nie trzeba już zastanawiać się, jakie kolejne czynności podjąć ani stresować się decyzjami. Jest plan – do dzieła!

Źródło: LIBRUS SZKOŁA

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/wplyw-rodzicow-na-zdolnosc-koncentracji-dziecka>

Urszula Kalińska – pedagog szkolny