Katarzyna Drwęcka

Psycholog

Przedszkole nr 59

**„**[**Jak wspomagać koncentrację u przedszkolaka**](https://p5.lubsko.pl/index.php/publikacje-naszych-nauczycielek/61-uwaga-czyli-jak-wspomagac-koncentracje-u-przedszkolaka-2)**”**

Z roku na rok, coraz więcej rodziców zgłasza się do psychologa z problemem braku koncentracji u dziecka. Takie znamię dzisiejszych czasów…..

Poza standardowo przeprowadzonym badaniem psychologicznym, omawiamy wówczas wspólnie z rodzicem m.in. takie zagadnienia jak: wpływ temperamentu dziecka na kształtowanie się uwagi; czynniki utrudniające nabywanie tej zdolności (m.in. sytuacja emocjonalna dziecka; stan zdrowia; przeciążenie mediami, nadmiarowy plan dnia).

Kolejno, zgodnie z rekomendacją psychologa niektórzy rodzice wdrażają zalecony trening koncentracji, taką „siłownię dla mózgu”, dając jednocześnie sobie i dziecku okazję do wspólnego, pełnego zabawy i uważności oraz uśmiechu, spędzania wspólnego czasu. I zazwyczaj dość szybko widać efekty tej pracy….

Dlaczego to takie ważne?

W naturze przedszkolaka obserwujemy przeciwstawne tendencje:

*RADOSNY, UŚMIECHNIĘTY vs PŁACZE Z „BŁAHEGO” POWODU*

*TWORCA, KONSTRUKTOR vs NAŚLADOWCA.*

*OBSERWACJA vs AKTYWNE DZIAŁANIE*

*BUDUJE, TWORZY ale też BURZY, działa destrukcyjnie.*

*W CIĄGŁYM RUCHU ale też POTRAFI SIĘ SKUPIĆ*

Sposób percepcji świata przez dziecko wiąże się z charakterystycznymi cechami jego uwagi.

Dziecko zmienia często przedmioty zainteresowania, odrywa się od jednej czynności lub zabawy, aby przejść do następnej.

Przerywa rozpoczętą czynność, gdy zaczyna się nią nudzić.

a/ U przedszkolaka dominuje **uwaga mimowolna** - skoncentrowana na bodźcach silnych i atrakcyjnych, a nie podtrzymywana wysiłkiem woli.

Uwaga mimowolna nie jest wywoływana z reguły zainteresowaniami lecz przedmiotami.

Przerzuca się z przedmiotu na przedmiot i ma charakter oscylacyjny. Nie jest też ani zbyt trwała, ani też przerzutna i podzielna.

b/ U starszych przedszkolaków można obserwować przejawy kształtującej się **uwagi dowolnej**. Potrafią one słuchać dorosłego uważnie, zachowują się spokojnie na przedstawieniu, mimo że dobrze znają jego treść i nie są nim specjalnie zaciekawione, albo też mogą dotrwać do końca na dłuższym spacerze lub na wycieczce, chociaż czują się zmęczone marszem i nadmiarem wrażeń.

**Stopień koncentracji uwagi i umiejętności skupienia uwagi dowolnej zależą w dużej mierze od indywidualnych cech dzieci, zwłaszcza od typu ich temperamentu, a nie tylko od wieku.**

Dzieci flegmatyczne na ogół łatwiej i dłużej koncentrują się na podjętej czynności niż dzieci energiczne i ruchliwe, które natomiast mają uwagę bardziej przerzutną i podzielną.

**W wieku przedszkolnym czynność uwagi jest w bardzo dużym stopniu zależna od tła uczuciowego**. Własna działalność dzieci, która sprawia im przyjemność i wywołuje zainteresowanie, silnie skupia i rozwija uwagę.

**Uwaga dziecka ulega fluktuacji i łatwo odwraca się na krótszą lub dłuższą chwilę pod wpływem różnych bodźców zewnętrznych lub wewnętrznych**, przyciągana jest przez obserwowanie zwierząt, różne emocjonujące wydarzenia, oglądanie obrazków, przedstawienia, angażujące wyobraźnię np. baśnie, itd.

**Czas trwania różnych czynności wraz  z wiekiem wydłuża się**. Świadczy to o trwalszym skupieniu uwagi dzieci na tym, czym zajmują się i co robią.

Istotne: **Uwaga dowolna zaczyna się kształtować pod wpływem poleceń dorosłego, pod wpływem spełniania drobnych obowiązków, zabaw zespołowych i systematycznych zajęć.** Dorosły musi tłumaczyć szczegółowo stawiane dziecku zadania oraz zwracać jego uwagę w określonym kierunku, ponieważ uwaga początkowo jest bardzo nietrwała.

**Umiejętność koncentracji uwagi można ćwiczyć**. Wymaga to wysiłku zarówno ze strony dziecka, jak i rodzica (lub nauczyciela) wspierającego i motywującego je do tej pracy. W ćwiczeniach tej umiejętności ważne jest stawianie dziecku wymagań możliwych do zrealizowania, zgodnych z jego poziomem rozwoju psychofizycznego. Zadaniem jest również zapewnienie dziecku odpowiednich warunków tzn. wyłączenie telewizora, ograniczenie liczby bodźców rozpraszających w pomieszczeniu, w którym pracuje dziecko. Należy pamiętać również o jak najczęstszym włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi w naturalną aktywność dziecka (zabawę, czynności samoobsługowe), motywowaniu go do pracy poprzez nagrodę niematerialną (np. pochwała, wyróżnienie) oraz dostrzeganie jego wysiłku.

Gry i zabawy dają wspaniałą możliwość poprawy umiejętności koncentracji u dziecka. Każda zabawa rozwija wytrwałość dziecka, o ile stosuje się ono do reguł i nie rezygnuje przedwcześnie.

**Podczas zabawy dziecko może się nauczyć:**

* czekania na swoją kolejkę (kontrolowania zachowań impulsywnych i czekania na zaspokojenie potrzeby),
* wytrwałości tzn. dotrwania aż do zakończenia gry, nawet wtedy, gdy jej przebieg nie jest dla dziecka pomyślny,
* radzenia sobie z frustracjami,
* dostosowywania się do obowiązujących reguł gry.
* obserwacji przebiegu gry i dostosowywania do niego swojego postępowania, z czasem wypracowywanie strategii grania.