

ZABURZENIA KONCENTRACJI UWAGI U DZIECKA

Informacje i wskazówki dla rodziców

STRONA 1

- Co to jest koncentracja uwagi
- Jak rozpoznać dziecko z zaburzeniami koncentracji uwagi

STRONA 2

- Najczęstsze problemy z zaburzeniami koncentracji uwagi

STRONA 3

- Praca w zmiennym rytmie
- Zwykłe trudności z koncentracją uwagi a zaburzenia uwagi
- Kiedy Twoje dziecko źle się koncentruje...



Co to jest koncentracja uwagi

Gdy wszystkie doznania zmysłowe, myśli i wyobrażenia skupiamy na jednym punkcie, zjawisku czy osobie, wszystkie inne bodźce tłumimy, aby nas nie rozpraszały. Dzięki temu charakter naszej obserwacji i działania staje się bardziej świadomy i celowy.

Cechy uwagi:

- ▶ **selektywność/wybiórczość** – umiejętność skupienia się na jednym wybranym bodźcu i ignorowanie pozostałych. Dzięki wybiórczości człowiek może się uczyć, skupić uwagę na wybranym bodźcu, pominać czynniki rozpraszające

i wykonać powierzone mu zadanie, ▶ **rozpraszalność i pojemność** – możliwości skupiania uwagi są ograniczone. Jeśli pracujemy długo, bez przerw, wykonujemy szczególnie trudne zadania – pojemność naszej uwagi maleje. Przy dużej rozpraszalności uwagi wystarczy słaby bodziec, aby ją osłabić i uniemożliwić wykonanie do końca rozpoczętego zadania,

- ▶ **trwałość** – to umiejętność utrzymania uwagi nawet w „nudnej” sytuacji,
- ▶ **przerzutność** – umiejętność aktywnego wyszukania potrzebnego bodźca, np. osoby machającej do nas w tłumie,
- ▶ **podzielność** – zdolność do wykonywania kilku czynności naraz,
- ▶ **rozpiętość** – liczba bodźców, na których jednocześnie można się skupić.

Koncentracja uwagi to proces, w którym wszystkie myśli i spostrzeżenia skierowane są w jedną stronę. To prawdziwy wysiłek umysłowy.



Jak rozpoznać dziecko z zaburzeniami koncentracji uwagi

Dziecko, które źle się koncentruje:

- ▶ Nie potrafi się skupić na jednej czynności przez dłuższy czas. Jest mu trudno szczególnie wtedy, gdy ta czynność nie jest interesująca, gdy pracuje na tzw. nudzie.
- ▶ Często jest mało aktywne, powolne, robi wrażenie jakby śniło na jawie.
- ▶ Jest niezorganizowane i zapominalskie, wymaga ciągłego nadzoru w trakcie wykonywania zadań wymagających skupienia. Ma kłopoty z kontrolowaniem ciągu myśli, więc

często zanim wykona jakąś zaplanowaną aktywność, zapomina o niej i rozpoczyna inną. Dlatego posądzane jest niekiedy o lenistwo. ▶ Jego zadania są niekompletne lub wykonuje inne niż te, które były wcześniej wyznaczone.



? Jak rozpoznać dziecko z zaburzeniami koncentracji uwagi (cd.)

- » Nie potrafi zastosować się do kolejnych instrukcji, zawsze coś pomyli, zamieni kolejność, zapomni o czymś ważnym.
 - » Często w trakcie wykonywania jednej czynności przechodzi do drugiej, nie kończąc poprzedniej i nie potrafi wytłumaczyć, dlaczego tak się stało. Może nawet nie zauważyć, że zmieniło aktywność na inną. Dlatego tak często nie wykonuje do końca poleceń dorosłych.
 - » Dziecko z zaburzeniami koncentracji uwagi często nie potrafi dobrze czytać, korzysta z techniki mieszanej sylabowo-głoskowej, „gubi się” w tekście, zamienia wyrazy, sylaby, gubi niekiedy całe zdania. To oczywiście negatywnie wpływa na rozumienie czytanego tekstu i w najlepszym przypadku jest rozumieniem niepełnym, kontekstowym.
 - » Ma duże kłopoty ze zrozumieniem tego, co się do niego mówi, szczególnie gdy dorosły mówi długo i nieprecyzyjnie, gdy używa zdań złożonych podrzędnie i wielokrotnie, a w jednym poleceniu zawiera dwie, trzy lub więcej czynności, które dziecko powinno wykonać.
 - » Dziecko, które się źle koncentruje, nie pamięta co było zadane w szkole, nie pamięta również o zabraniach niezbędnych do wykonania różnych czynności przyborów, także tych osobistych. W efekcie przybory szkolne, książki, zabawki i narzędzia często są niekompletne.
- To wszystko jest przyczyną poważnych problemów w szkole, z rówieśnikami oraz w domu.

I Najczęstsze problemy z zaburzeniami koncentracji uwagi

- D**ziecko, które ma trudności z koncentracją uwagi:
- » często sprawia wrażenie zagubionego emocjonalnie i społecznie,
 - » pracuje poniżej swoich intelektualnych możliwości,
 - » nie zwraca uwagi na szczegóły,
 - » jest niezorganizowane, nie kończy zadań,
 - » szybko się męczy, szczególnie w sytuacjach wymagających wysiłku umysłowego,
 - » wciąż coś gubi, nawet swoje ulubione gadżety,
 - » nie potrafi utrzymać porządku wokół siebie, dotyczy to także biurka, ławki szkolnej,
 - » wymaga stałego monitoringu w trakcie pracy,
 - » często ma trudności z nauką i osiąga niskie wyniki w nauce,
 - » łatwo się rozprasza pod wpływem zewnętrznych bodźców, a nawet swoich własnych myśli,
 - » bywa często ignorowany przez rówieśników,
 - » z powodu roztargnienia i wielu pomyłek w czasie pracy inni uczniowie nie chcą z nim współpracować, często też nie chcą się z nim bawić, ponieważ nie potrafi stosować się do zaplanowanych reguł – zapomina o nich.





Praca w zmiennym rytmie

W zależności od otoczenia, sytuacji oraz cech biopsychicznych liczba obserwowanych objawów zaburzeń koncentracji uwagi oraz nasilenie tych objawów zmienia się. Gdy wymaga się od ucznia wysiłku umysłowego, a więc zachowania ciągłej uwagi w sytuacjach takich jak: słuchanie nauczyciela, czytanie lub inne monotonne czynności – zaburzenia koncentracji uwagi są najbardziej wyrażone, a więc najbardziej dokuczliwe i tym samym najlepiej obserwowalne. Silne są również w sytuacjach grupowych – w klasie,

w czasie gier zespołowych, w czasie wykonywania złożonych zadań.

Nawet dziecko z ADHD, z deficytem uwagi, potrafi długo grać w ulubione gry komputerowe, długo oglądać ulubione programy telewizyjne, układać klocki i zajmować się innymi ulubionymi zajęciami, które nie wymagają ukierunkowania

uwagi. W czasie wykonywania każdej pracy, a szczególnie w czasie pracy umysłowej, ważne jest zainteresowanie i motywacja, bowiem one zwiększają zdolności koncentracji. Ale, uwaga! Dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi nie potrafią „siłą woli” skupić uwagi na czymś mniej interesującym.

Dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi potrafią długo skupiać uwagę na rzeczach interesujących i pasjonujących. Nie mają jednak zdolności do ukierunkowywania uwagi, a więc skupione są tylko na czynnościach, które nie wymagają tej cechy.



Zwykłe trudności z koncentracją uwagi a zaburzenia uwagi

U każdego z nas czasowo mogą wystąpić zwykłe trudności z koncentracją uwagi, tzw. osłabienie koncentracji uwagi. Psycholog może je nazwać epizodami zaburzeń koncentracji uwagi. Kiedy jesteśmy zmęczeni, nadmiernie rozbawieni, gdy chorujemy lub się smucimy, wtedy gorzej się koncentrujemy.

Zwykłe trudności z koncentracją

uwagi, niebędące zaburzeniami koncentracji uwagi, występują, gdy:

- ▶ dziecko jest przeciążone pracą umysłową lub długo wykonuje monotonną pracę,
- ▶ dziecko jest lęklive, po traumie lub w czasie jej przeżywania, np. w czasie rozvodu rodziców, w czasie przebiegu somatycznej choroby z silną atopową alergią

skórną lub alergią wziewną, z przerośniętym trzecim migdałem. Takie dziecko ma trudności z koncentracją uwagi,

- ▶ rodzice dziecka stawiają mu nadmierne wymagania, niedostosowane do jego potrzeb i możliwości rozwojowych.



Kiedy Twoje dziecko źle się koncentruje...

- ▶ Szukaj pomocy u specjalistów (psycholog, pedagog, terapeuta dziecięcy).
- ▶ Wprowadzaj w życie i konsekwentnie stosuj wszystkie zalecenia specjalistów.

- ▶ Dziecko z zaburzeniami koncentracji uwagi potrzebuje więcej zrozumienia, tolerancji i cierpliwości ze strony dorosłych. Pamiętaj, że zachowania dziecka, które są tak męczące dla otoczenia, przede

wszystkim jemu samemu sprawiają poważne problemy, trudniej mu znaleźć przyjaciół, odnieść sukces, czy usłyszeć pochwały.

- ▶ Wprowadzaj porządek i rutynę. Większość dzieci lubi, kiedy rytm



Kiedy Twoje dziecko źle się koncentruje... (cd.)

- dnia jest stały – stała pora wstawania, posiłków, obowiązków i kładzenia się spać daje im poczucie bezpieczeństwa i ładu. Dodatkowo układ nerwowy i cały organizm dziecka ma czas, aby się zregenerować.
- › Ograniczaj bodźce. Ponieważ dziecko łatwo się rozprasza, należy się starać, by w domu był spokój. Nie włączaj zatem głośnej muzyki, ograniczaj czas, który dziecko spędza przed komputerem i telewizorem.
 - › Zadbaj o to, żeby dziecko mogło się skupić na jednej czynności. Kiedy je, niech nie bawi się zabawką i nie ogląda telewizji. Kiedy czyta, niech nie je, wyłącz też radio i telewizor.
 - › Mów jasno i wyraźnie. Staraj się, by to, co mówisz, było jak najbardziej konkretne, precyzyjne. Zamiast ogólnego: „posprzątaj pokój”, powiedz raczej: „połóż książki na biurko, podnieś poduszki”. Zamiast „uważaj, bo wylejesz herbatę” powiedz: „trzymaj filiżankę za ucho”. Nie dawaj dziecku zbyt dużo możliwości wyboru – mów konkretnie.
 - › Staraj się planować. Jeśli to możliwe, omów z dzieckiem każdy krok Waszej aktywności, możesz się posłużyć rysunkami-przypominalkami lub rozpisany planem.
 - › Monitoruj aktywność dziecka. Rozkładaj jego przyszłe zadania na prostsze, mniej odległe czynności i natychmiast nagradzaj dziecko.
 - › Zadbaj o miejsce pracy dziecka. Powinno być wygodne i z małą liczbą przedmiotów dookoła. Najlepszy będzie jasny blat, lampa, pojemniki na kredki, długopisy i inne przybory szkolne.

- › Staraj się dostosować tempo pracy i zabawy do możliwości psychofizycznych dziecka. Nie wymagaj zbyt wiele, niech dziecko pracuje w swoim tempie.
- › Zapewnij dziecku specjalistyczną pomoc psychologiczno-pedagogiczną w momencie, gdy zaczyna mieć problemy w nauce.
- › Słuchaj uważnie swojego dziecka, jednocześnie porządkuj jego wypowiedzi, spokojnie i z uśmiechem poprawiaj styl i logiczność wypowiedzi.
- › Rozbudzaj zainteresowania dziecka, baw się z nim i pracuj, zwracaj uwagę na szczegóły, które pomija.
- › Nie obwiniaj się. Fakt, że Twoje dziecko ma kłopoty z koncentracją uwagi i z tego powodu gorzej sobie radzi z wieloma sytuacjami, nie jest niczyją winą. Jego system nerwowy pracuje trochę inaczej, potrzebuje więcej czasu na przyswojenie materiału oraz nieco innych metod uczenia się.
- › Konfrontuj dziecko z konsekwencjami jego aktywności – przypominaj i podpowiadaj mu, jak ma postępować, aby lepiej zorganizować czas i móc korzystać z rozmaitych wskazówek.
- › **Często chwal swoje dziecko, ono bardzo tego potrzebuje.**

