

## ***Koncentracja dziecka w wieku przedszkolnym i szkolnym***

Przy dzisiejszym tempie życia i zalewie informacji nam dorosłym trudno jest skupiać się na tym, co ważne. Wiele błędów, które popełniamy w najbardziej nieoczekiwanym momencie, są w wielu przypadkach efektem braku koncentracji. Stan dekoncentracji idzie w parze z frustracją, obniżonym nastrojem i rozdrażnieniem, a takie odczucia - niestety – nie sprzyjają koncentracji na rozwiązywaniu problemów dla nas istotnych.

### ***Dzieciom też nie jest łatwo!!!***

Dlatego ważne jest, aby **sztuki skupiania uwagi** uczyć nasze pociechy od najwcześniejszych lat życia. Nawet jeśli dziecko ma poważne kłopoty i nie potrafi na niczym skoncentrować uwagi, nie ma sensu szukanie winnego. Trzeba raczej przygotować plan działania, uzbroić się w cierpliwość i spróbować nauczyć dziecko wyciszenia wewnętrznego niepokoju i koncentrowania się na tym, co dzieje się tu i teraz. W tej nauce ogromne znaczenie ma to, jak bardzo my sami jesteśmy wewnątrznie uspokojeni i wyciszeni. Jeśli umiemy koncentrować się na tym, co robimy, jeśli dbamy o to, by atmosfera w domu sprzyjała wyciszeniu się i pracy - połowa sukcesu za nami.

Umiejętność koncentracji można ćwiczyć, trzeba mieć jednak świadomość, że przede wszystkim należy wyeliminować przyczyny zaburzeń. A może ich być wiele, od tych bardzo poważnych, kiedy to należy udać się po pomoc do specjalisty, po mniejsze błędy w wychowaniu, które przy odrobinie wysiłku można zniwelować. U każdego dziecka przyczyny zaburzeń koncentracji są inne. Najpierw należy te przyczyny odkryć, poznać a następnie starać się je wyeliminować. Zaburzenia koncentracji również przejawiają się w różny sposób. Niektóre dzieci nie mogą skupić się na jednym rodzaju aktywności, więc stale rozpoczynają coś nowego, są stale w ruchu. Ale i spokojni marzyciele mogą mieć problemy z koncentracją – są powolni, nie kończą swojej pracy, zapominają co właściwie mają do zrobienia. Podsumowując: niepokojące jest, gdy dziecko zaczyna tysiąc rzeczy na raz i niczego nie doprowadza do końca, pracuje szybko i pobieżnie albo pracuje zdecydowanie za wolno, popełnia dużo błędów, szybko odczuwa zmęczenie, śni na jawie, nie potrafi wysłuchać i zapamiętać poleceń do niego kierowanych, często gubi swoje rzeczy i jest rozkapryszony. Są to poważne sygnały, że należy zacząć działać.

## *Jak dziecku pomóc?*

Może na dobry początek przyjrzeć się jak wygląda pokój naszego dziecka lub kącik do nauki i zabawy. Otaczająca nas reklama wmawia nam i naszym dzieciom, że pewne rzeczy po prostu musimy posiadać. Ulegając tej presji kupujemy kolejne łatwo dostępne dobra. A dziecko rośnie w przekonaniu, że zdobycie najbardziej nawet wymyślnych zabawek nie wymaga wysiłku. W efekcie ma ono wiele rzeczy, których nie potrzebuje, a kolejnymi szybko się nudzi. Jego zabawy są coraz mniej twórcze, bo ograniczone masą przedmiotów. Także rozrywka jest łatwa i przyjemna: kino, telewizja, komputer, kompleksy rozrywkowo-handlowe. Często po prostu nie dajemy dziecku szansy, aby mogło podejmować wysiłek. Ćwicz zatem u dziecka:

- **umiejętność czekania** ( kształtujemy niezwykle ważną cechę w życiu jaką jest wytrwałość, uczymy też zrozumienia, że nie można mieć wszystkiego i że osiągnięcie celu wiąże się z **nakładem pracy** ),
- **umiejętność słuchania** ( na własnym przykładzie pokazuj na czym polega słuchanie, utrzymuj z dzieckiem kontakt wzrokowy, w formie zabawowej - np. rywalizacji – trenuj wysłuchiwanie i powtarzanie sekwencji słów, zdań rymujących się wyrazów, wyliczanek, itp ),
- **umiejętność opowiadania** ( zachęcaj dziecko do opowiadania o własnych przeżyciach, snach, kontaktach z rówieśnikami lub członkami rodziny, oglądanych bajkach, historyjkach usłyszanych od babci, itp - jeśli popada w dygresje i się gubi, delikatnie naprowadzaj na główny wątek opowiadanej historii ),
- **systematyczność** ( sprzyja temu unormowany tryb życia: stałe pory posiłków, snu, pracy i zabawy oraz jasno określone **obowiązki** dziecka, czytelnie wytyczone **granice** ),
- **umiejętność utrzymywania porządku** ( pokaż dziecku na własnym przykładzie jak należy pielęgnować porządek, każda rzecz powinna mieć swoje miejsce, pozbądź się przedmiotów niepotrzebnych – koncentracja w chaosie jest niemożliwa ),
- **umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami** ( tłumacz dziecku, że każdy popełnia błędy, niema jednak sytuacji bez wyjścia – wiele bajek kończy się takim morałem i to możesz wykorzystać),
- **umiejętność dokonywania wyboru** ( nie staraj się być dla dziecka bezwzględny autorytetem w każdej dziedzinie życia, pokazuj dziecku alternatywne rozwiązania, daj mu szansę w niektórych codziennych sytuacjach samostanowienia o sobie ).

### ***Pamiętaj!***

Motorem celowego działania człowieka jest sukces. Stwarzaj więc dziecku sytuacje, w których może sukces osiągnąć. Nagradzaj go – chociażby słowami lub gestem, docień jego wysiłek – nawet jeśli efekt końcowy pracy dziecka nie będzie zgodny z twoimi oczekiwaniami. Liczy się bowiem przede wszystkim intencja dziecka, włożony trud, motywacja do podjęcia wysiłku, chęć wykonania zaleconego zadania – to składa się na **sukces** dziecka.

### ***Konsekwencja!***

Konsekwentne realizowanie zasad to jedno z **najtrudniejszych wyzwań** dla rodziców. Niezwykle ważne jest to, aby rodzice byli zgodni w sprawie zasad i konsekwencji. Unikną wtedy rozdzielania przez dziecko i próby wykorzystywania tego, że jedno z nich jest np. bardziej pobłażliwe i obroni przed drugim. Ważne jest też, aby ustalone zasady były konsekwentnie realizowane przez wszystkich członków rodziny w takim samym stopniu. Dzięki temu dziecko nie będzie musiało ciągle sprawdzać, jakie zasady obowiązują gdy jest w domu tylko mama, gdy są oboje rodzice lub gdy opiekuje się nim babcia. Będzie miało również poczucie bezpieczeństwa, gdyż sytuacje w których się znajdzie będą dla niego przewidywalne.

Konsekwencji nie sprzyjają konflikty pomiędzy rodzicami. Dziecko boi się wszelkich konfliktów i kłótni domowych. Wyobraża sobie, że to ono ponosi odpowiedzialność za to co się dzieje niedobrego w rodzinie – czuje się winne. Takie obciążenie psychiki absolutnie nie służy koncentracji, a negatywne skutki takich przeżyć mogą determinować zachowanie dziecka przez wiele lat.

### ***Profilaktyka***

Każda chwila spędzana wspólnie, rodzinnie nie tylko umacnia więzi pomiędzy członkami rodziny, ale sprzyja też profilaktyce czyli zapobieganiu powstawania różnorodnych nieprawidłowości rozwojowych u dzieci. Proponowane poniżej ćwiczenia, gry i zabawy wpływają korzystnie na rozwój sfery intelektualnej, emocjonalnej i społecznej dziecka. Mają też zasadnicze znaczenie w rozwoju jego koncentracji.

- składanie obrazka z części wg wzoru i bez wzoru
- układanie patyczaków na wzorze, wg wzoru, bez wzoru
- „Nawlekamy korale” – odtwarzanie prostych rytmów: koło, kwadrat, trójkąt,
- układanki geometryczne płaskie wg wzoru ( mozaiki )
- dobieranie par jednakowych obrazków spośród wielu,
- odwzorowywanie prostych szlaczków z elementami literowymi,
- kalkowanie szlaczków,
- wyszukiwanie ze zbioru różnych figur dwóch takich samych (np. gra „Memory”),
- porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic i podobieństw ,
- dorysowywanie brakujących elementów w obrazku ,
  
- wyszukiwanie detali w ilustracjach,
- labirynty ( wodzenie paluszkami, rysownie ołówkiem, wyszukiwanie możliwych dróg dotarcia do celu ),
  
- „Co zmieniło miejsce”? – odtwarzanie z pamięci uprzednio zaobserwowanych Przedmiotów,
- zapamiętywanie kolejności prezentowanych obrazków,
- naśladowanie sekwencji ruchów,
- odszukiwanie w zestawie obrazków demonstrowanych w określonej kolejności,
- odtwarzanie układów figur geometrycznych,
- zapamiętywanie i odtwarzanie listy eksponowanych przedmiotów,
- wskazywanie brakujących przedmiotów wcześniej eksponowanych,
  
- ćwiczenia rozmachowe:
  - kreślenie pędzlem, na dużych arkuszach,
  - pogrubianie konturów, czyli obwodzenie po śladzie linii pojedynczych szerokim pędzlem, mazakiem, kredą,
- nawlekanie koralików,
- obrysowywanie figur geometrycznych,
- sytuowanie przedmiotów względem innego, np. „ połów klocek na stole, pod krzesłem, na krześle”, itp ,
- obrysowywanie, zamalowywanie figur geometrycznych,

- rysowanie linii w labiryncie,
- układanie patyczków wg wzoru,
- rysowanie po śladzie, kalkowanie,
- łączenie punktów tworzących figurę,
- wycinanie po linii,
- układanie klocków według wzoru,
- porównywanie relacji przestrzennej obiektów ,
- ćwiczenia orientacji kierunkowej w schemacie ciała,
- ćwiczenia orientacji kierunkowej w przestrzeni,
- wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia ( np. szelest kartek, odgłosy pojazdów),
- wysłuchiwanie i różnicowanie dźwięków ze względu na natężenie ( cicho – głośno, wysoko – nisko),
- odnajdywanie ukrytych przedmiotów wydających dźwięki,
- wysłuchiwanie i odtwarzanie prostych rytmów,
- wykłaskiwanie rytmu,
- układanie klocków wg słyszanego rytmu,
- ćwiczenia pamięci słuchowej – powtarzanie zdania złożonego wypowiedziane go przez dorosłego,
- słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania,
- nauka krótkich wierszyków, wyliczanek, piosenek, rymowanek,
- powtarzanie cyfr , słów, zdań .

Pamiętajmy również o tym, że wiele gier i zabaw oferowanych obecnie na rynku stwarza możliwość poprawy koncentracji u dziecka. Każda gra jest dobra. Zarówno gra planszowa, jak i konstrukcyjna czy zręcznościowa. Wybierając grę dostosujemy jej poziom do wieku i zainteresowań dziecka. Wspólna zabawa z dzieckiem stwarza okazję by nauczyć je przestrzegania zasad gry, czekania na swoją kolejkę, obserwowania przebiegu gry, radzenia sobie z przegraną, **nie przerywania zabawy, gdy wynik jest dla niego niezadowolający**. Grajmy z dzieckiem systematycznie, ale nie „na siłę”, należy unikać przeciążenia. Wymagania wobec dziecka powinny rosnać powoli, zgodnie z jego możliwościami. To co wypracujemy u dziecka w jego młodszym okresie życia, będzie procentować przez lata szkolne i w życiu dorosłym.

*Maryla Lasok pedagog, logopeda*

