**Trudności z koncentracją uwagi u dziecka – rodzaje, przyczyny oraz sposoby ich przezwyciężania**

W codziennej pracy pedagoga i psychologa w Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej zauważamy zwiększającą się liczbę uczniów mających trudności z koncentracją uwagi. Potwierdzają to nasze obserwacje podczas terapii, przeprowadzane diagnozy psychologiczno- pedagogiczne, rozmowy z rodzicami, nauczycielami, pedagogami   
i psychologami szkolnymi, a także prowadzone zajęcia warsztatowe w szkołach. Pracujemy bardzo często z dziećmi, które sprawiają wrażenie nadmiernie ,,pobudzonych”, nie mogą usiedzieć w miejscu, wiercą się, zaczepiają kolegów, bardzo łatwo się rozpraszają, przerywają wykonywane zadania, nie doprowadzają ich do końca, działają niedokładnie, chaotycznie, wymagają powtarzania kierowanych do nich komunikatów, poleceń, wykazują zwiększoną męczliwość.

Koncentracja uwagi to jedna z kluczowych umiejętności niezbędna dla uczenia się   
i prawidłowego rozwoju. Warunkuje ona w dużej mierze sukcesy szkolne dziecka. Współczesna szkoła zbyt mało czasu poświęca na naukę zdolności koncentracji uwagi. Umiejętność skupiania trzeba rozwijać. Nie wystarczą komunikaty typu ,,skoncentruj się”, ,,siedź spokojnie”. Trzeba stworzyć odpowiednie warunki i pomoce, pamiętać by uczeń miał możliwość realizowania preferowanego stylu uczenia się i pracował zgodnie z zasadami higieny pracy umysłowej.

Nasilające się obecnie trudności z koncentracją u dzieci wydają się być znakiem dzisiejszych czasów. W szkole dla osiągnięcia sukcesu duże znaczenie ma wytrwałość   
 i podejmowanie wysiłku. Konsumpcyjny styl życia oferuje dziecku mnóstwo przyjemnych zajęć, które nie wymagają od niego zbyt dużego wysiłku. Miejsce kreatywności   
i samodzielnego działania zajmują komputer, smartfon, telewizja. Zmienne, pełne bodźców otoczenie, ciągły pośpiech nie pozwalają na głębsze i dokładniejsze zajęcie się określoną czynnością. Dla usprawnienia koncentracji konieczne są nie tylko działania ze strony szkoły, ale również wsparcie ze strony rodziców.

Według Helmuta Weyhretera koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na ściśle określonych zagadnieniach[[1]](#footnote-1). Oznacza ona umiejętność skupienia na tym, co w danej chwili robimy. Pierwsze problemy z koncentracją u dzieci zostają zauważone na ogół wraz   
z rozpoczęciem nauki w szkole. W dużej mierze są one przyczyną słabych postępów w nauce. Koncentracja uwagi zmienia się na poszczególnych etapach edukacyjnych. U dzieci młodszych zmienność uwagi bywa naturalnym etapem rozwojowym. W klasie I i II rozwija się uwaga dowolna – kontrolowana przez świadomość, którą są w stanie utrzymać do 20 minut. Z tego względu ważne jest, aby nauczyciel zmieniał proponowane czynności, przeplatał zadania trudniejsze łatwiejszymi, ukierunkowywał aktywność uczniów, którzy mają trudności z koncentracją. Uczniowie w klasie III i IV powinni już koncentrować uwagę przez całą lekcję[[2]](#footnote-2).

Nie wszystkie trudności z koncentracją uwagi mają taki sam charakter. Problemy   
te najłatwiej zauważyć u dzieci, które zakłócają tok lekcji, zaczepiają kolegów, są roztargnione, mają problemy z siedzeniem w jednym miejscu. Konieczne jest wyzbycie się stereotypowego myślenia, że tylko takie dzieci mają problemy ze skupieniem uwagi. Trudniej zauważyć problemy z koncentracją u dzieci, które nie wyróżniają się w klasie, są spokojne, opanowane, powolne, sprawiają wrażenie zamyślonych.

Wyróżnia się 2 typy dzieci z zaburzeniami koncentracji uwagi[[3]](#footnote-3):

* Typ aktywno – impulsywny – dziecko nadpobudliwe, zadania wykonuje niedokładnie, pobieżnie, niestarannie, popełnia dużo błędów, łatwo ulega rozproszeniu, przerywa pracę, często zapomina, brakuje mu wytrwałości, działa chaotycznie.
* Typ pasywny – dziecko spokojne, powolne, zamyślone, znudzone, „buja w obłokach”   
  i „myśli o niebieskich migdałach”. Często potrzebuje dużo czasu, aby zabrać się do wykonania zadań.

Przyczyny trudności z koncentracją u każdego dziecka mogą być inne. Ich określenie należy traktować jako pierwszy etap strategii pomocy. Niezbędna jest wnikliwa diagnoza psychologiczno - pedagogiczna oraz dokładna obserwacja funkcjonowania ucznia, zarówno w szkole, jak i w domu oraz na tle grupy rówieśniczej.

Wśród przyczyn zaburzeń koncentracji uwagi wskazuje się zarówno rolę czynników biologicznych, jak i środowiskowych. Bywa i tak, że podłoże tych zaburzeń jest wieloczynnikowe. Do zaburzeń koncentracji mogą przyczynić się predyspozycje genetyczne, powikłania okołoporodowe, deficyty funkcji percepcyjno – motorycznych i czynniki chorobowe. Jedną z przyczyn bywa podłoże neurologiczne (spowolniony lub zahamowany rozwój struktur mózgu zlokalizowanych w płacie czołowym). Anna Forzpańczyk jako wewnętrzne dystraktory wyróżnia mikrouszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego, specyficzne trudności w nauce pod postacią dysleksji, dysortografii, dysgrafii i dyskalkulii, doświadczanie ciągłego stresu i małą odporność na czynniki stresogenne, a także niskie aspiracje oraz ograniczone możliwości intelektualne[[4]](#footnote-4).

Duży wpływ na zdolność koncentracji uwagi dziecka mają również dystraktory zewnętrzne wiążące się z otoczeniem i środowiskiem, w którym ono przebywa (zarówno dom rodzinny, jak i szkoła). Niekorzystna, trudna sytuacja rodzinna obciążająca dziecko emocjonalnie (np. konflikty, rozwody, brak wsparcia ze strony najbliższych, zaniedbanie wychowawcze, choroby, przemoc, trudna sytuacja lokalowa) nie sprzyja skupieniu. Duży wpływ na pojawiające się trudności ma niewłaściwa organizacja miejsca pracy (nadmiar hałasu, dużo rozpraszaczy). Do nasilenia trudności przyczynia się ponadto nieprzestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej np. brak przerw w pracy, brak stałego rytmu dnia.

Czynnikiem szkolnym utrudniającym skupienie uwagi mogą być zbyt przeładowane programy nauczania, długi czas pobytu w szkole, hałas na korytarzach i w klasach, a także zła atmosfera w klasie, poczucie odrzucenia. Zdarza się, że przekaz szkolnej wiedzy jest dla dziecka nieprzystępny, nudny i mało atrakcyjny. Jego zainteresowanie i koncentracja uwagi obniżają się wówczas. Jest to szczególnie widoczne u dzieci ze słabą motywacją, niskimi aspiracjami i małą ciekawością poznawczą. Do tego można dołączyć pojawiający się w dzisiejszej szkole trend ograniczania prac domowych, a to skutkuje brakiem treningu koncentracji w domu[[5]](#footnote-5).

Należy pamiętać, że dodatkowymi czynnikami nasilającym trudności w skupieniu uwagi dziecka mogą być: stres, przemęczenie, złe samopoczucie, zbyt mała ilość snu, negatywny wpływ mediów elektronicznych (telefon, komputer, telewizja), zbyt mało ruchu na świeżym powietrzu, niewłaściwa dieta (np. cukier, środki konserwujące, sztuczne barwniki).

Praca z dzieckiem mającym problemy z koncentracją to duże wyzwanie dla nauczycieli, pedagogów, psychologów, a także rodziców. Nie ma jednej gotowej recepty na ich przezwyciężenie w odniesieniu do wszystkich uczniów. Mimo że pokonanie trudności wymaga indywidualnego podejścia do dziecka i jego problemu oraz dogłębnego poznania przyczyn, można sformułować kilka uniwersalnych zaleceń, które Artur Kołakowski oraz Agnieszka Pisula nazywają „okularami na ADHD”[[6]](#footnote-6) Sposób ich realizacji powinien być dostosowany do możliwości i potrzeb dziecka.

Przede wszystkim należy pamiętać, że dziecko mające trudności z koncentracją uwagi, nie jest w stanie utrzymać jej przez tak długi czas, jak jego rówieśnicy. W związku   
z tym należy skracać czas pracy, np. dzieląc zadania, sprawdziany, prace domowe na etapy. Ważne jest, aby po zakończeniu każdego etapu dziecko zostało docenione za jego wykonanie. Najlepiej, aby podział na kolejne części był jasno zaznaczony, np. gdy dziecko ma nauczyć się wiersza na pamięć, warto go skserować i pociąć na części; gdy ma do przeczytania dłuższy tekst, można część zasłonić białą kartkę i podkreślać na bieżąco   
w tekście ważniejsze informacje albo robić odnośniki na marginesach; gdy ma do wykonania dłuższe zadanie zrobić check listę czyli spisać czynności, które powinny być wykonane   
w odpowiedniej kolejności (np. w przypadku napisania wypracowania - sporządzenie dokładnego planu pracy, poszukanie materiałów na dany temat w różnych źródłach, napisanie na brudno, sprawdzenie i poprawienie błędów, przepisanie do zeszytu, ponowne sprawdzenie).

Istotną rolę podczas pracy umysłowej pełnią przerwy, które powinny następować po zakończeniu każdego etapu i być przeznaczone na krótką aktywność ruchową. Należy wcześniej zastanowić się i ustalić z dzieckiem, jakie czynności może wykonywać podczas przerwy, aby potem mogło bezproblemowo wrócić do wykonywania dalszej części zadań. Czynności podczas przerwy nie powinny być zatem zbyt angażujące. Krótkie przerwy należy robić zawsze, gdy zauważymy u dziecka wyraźne problemy z koncentracją. Takim chwilowym przerywnikiem może być prośba o przyniesienie czegoś do picia, czy sprawdzenie, czy kwiatki mają wystarczająco mokro. Istotą nauki jest, aby nabyć daną umiejętność, dlatego korzystniejsze dla dziecka mającego trudności z koncentracją uwagi będzie wykonanie mniejszej liczby przykładów, ale w pełnym skupieniu, niż większej ilości co chwilę dekoncentrując się.

Kolejną ważną kwestią w przypadku występowania problemów z koncentracją uwagi jest zadbanie o to, aby w otoczeniu dziecka występowało jak najmniej bodźców rozpraszających uwagę. Zatem ważne jest, aby biurko podczas odrabiania lekcji było puste   
i znajdowały się na nim tylko niezbędne rzeczy. Miejsce pracy dziecka powinno być oddalone od rzeczy, które mogą przyciągać jego uwagę, np. okna, akwarium, kolorowy plakat, tykający zegarek itp. Należy zadbać o ciszę i spokój, czyli wyeliminować wszelkie rozpraszacze uwagi, np. telewizor, radio wyłączyć; okno zamknąć; młodsze rodzeństwo poprosić, aby nie wchodziło do pokoju; psa wyprowadzić itp. Pamiętajmy, że dziecko które ma problemy   
z prawidłowym utrzymaniem i ukierunkowaniem uwagi jest bardziej wrażliwe na bodźce   
w otoczeniu niż przeciętna osoba. Oznacza to, że z pozoru błahy szczegół może rozproszyć jego uwagę, np. zbyt jaskrawe ubranie osoby obok, latająca mucha itp. Z tego powodu warto wiedzieć, jak należy postępować, gdy zauważymy, że dziecko przestaje być obecne myślami tu i teraz.

Przywoływanie rozproszonej uwagi stanowi istotną kwestię podczas pracy dziecka na lekcji w szkole. To właśnie w grupie jest jemu najtrudniej skupić się, a utrzymanie uwagi przez całą lekcję może być sporym wyzwaniem. Z tego powodu dobrze byłoby, gdyby nauczyciel miał ustalony z dzieckiem sygnał dźwiękowy, który będzie szybko je informował, że należy maksymalnie wytężyć uwagę, ponieważ będą przekazywane ważne treści. Warto też mieć wypracowany sygnał, który będzie oznaką dla dziecka, że zauważamy jego brak skupienia. Może to być np. postukanie palcami w ławkę, czy dotknięcie ramienia ucznia.

W ukierunkowaniu uwagi dziecka pomaga także odpowiednia komunikacja. Jeżeli uczeń nie reaguje na polecenia wydawane całej klasie, w takiej sytuacji należy skierować instrukcję bezpośrednio do niego uprzednio zdobywając jego uwagę (np. poprzez nawiązanie kontaktu wzrokowego, zwrócenie się po imieniu). Polecenia i zadania powinny mieć charakter krótkich i precyzyjnych komunikatów, skonstruowanych w sposób pozytywny.   
W przypadku dziecka mającego trudności z koncentracją uwagi należy zawsze upewnić się, czy je zrozumiało i je wykonuje. Podczas lekcji należy monitorować uwagę ucznia np. poprzez zadawanie pytań dotyczących toku lekcji. Warto też uatrakcyjnić zajęcia poprzez wprowadzenie elementów, które przykują uwagę ucznia i pozwolą łatwiej zapamiętać treść lekcji na drodze skojarzenia (np. kolorowy plakat, eksperyment itp.) oraz urozmaicać zadania, wprowadzając różnorodną aktywność uczniów[[7]](#footnote-7).

Innymi krokami służącymi przezwyciężaniu problemów z koncentracją uwagi są działania profilaktyczne. Od najwcześniejszych lat życia dziecka należy zadbać o regularny   
i przewidywalny rytm dnia; zapewnić młodemu organizmowi właściwą ilość spokojnego snu oraz odpowiednią dawkę ruchu; zadbać o zdrowe odżywianie; a czas spędzany przed urządzeniami elektronicznymi ograniczyć do minimum, proponując w zamian dziecku proste ćwiczenia i zabawy wzmacniające koncentrację uwagi (m.in. szukanie różnic między obrazkami, odwzorowywanie, wykluczanie ze zbioru, wykreślanie np. liczb, liter, sylab, wyrazów w podanym ciągu, labirynty, dyktanda graficzne, krzyżówki, rebusy, zabawy sekwencyjne, wystukiwanie rytmów, tangramy, puzzle oraz gry planszowe).

Trudności ze skupieniem uwagi doświadcza okresowo każdy z nas, należy jednak pamiętać, że nie przezwyciężone w porę mogą uruchomić negatywny i destrukcyjny dla dziecka proces pogłębiania się zaburzeń w sferze poznawczej   
i emocjonalno – społecznej. Działania mające na celu poprawę koncentracji uwagi powinny być poprzedzone rozpoznaniem przyczyn występujących trudności, co pozwoli dobrać odpowiednie metody usprawniające proces koncentrowania uwagi. Oddziaływania służące wzmocnieniu uważności powinny zostać podjęte zarówno w domu, jak i w szkole i opierać się na współpracy oraz partnerskim współdziałaniu nauczycieli i rodziców.

Ewelina Szczepkowska

Pedagog Poradni Psychologiczno –

Pedagogicznej w Puszczykowie

Marta Urbańska

Psycholog Poradni Psychologiczno –

Pedagogicznej w Puszczykowie –

Filia w Kórniku.

1. H.Weyhreter, *Trudności z koncentracją uwagi*, Wydawnictwo Lekarskie 2004 [↑](#footnote-ref-1)
2. A.Meslin, *Wspomaganie koncentracji u dziecka,* w: Życie szkoły, nr 3, 2018. [↑](#footnote-ref-2)
3. H.Weyhreter, *Trudności z koncentracją uwagi*, Wydawnictwo Lekarskie 2004. [↑](#footnote-ref-3)
4. A. Forzpańczyk, *Koncentracja. Skuteczny trening skupiania uwagi*, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2015. [↑](#footnote-ref-4)
5. A.Meslin, *Wspomaganie koncentracji u dziecka,* w: Życie szkoły, nr 3, 2018. [↑](#footnote-ref-5)
6. A. Kołakowski, A. Pisula, *Sposób na trudne dziecko,* GWP Sopot 2013 [↑](#footnote-ref-6)
7. J. Święcicka, *Trening koncentracji dla uczniów*, Difin SA, Warszawa 2009 [↑](#footnote-ref-7)