

Katarzyna Drwęcka

Psycholog

Przedszkole nr 59

„Jak wspomagać koncentrację u przedszkolaka”

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 zaintrygowane, albo też mogą dotrzeć 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 pomyslny,
 - ✓ radzenia sobie z frustracjami,
 - ✓ dostosowywania się do obowiązujących reguł gry.
- ✓ obserwacji przebiegu gry i dostosowywania do niego swojego postępowania, z czasem wypracowywanie strategii grania.