

Trudności z koncentracją uwagi u dzieci

Problemy z koncentracją należą do najczęściej obserwowanych trudności u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Szczególnie widoczne stają się podczas wykonywania obowiązków szkolnych – na lekcjach, podczas odrabiania prac domowych czy realizowania dłuższych zadań przy stoliku. Warto pamiętać, że kłopoty ze skupieniem uwagi rzadko wynikają z braku chęci do pracy. Zazwyczaj są efektem współdziałania różnych czynników rozwojowych, emocjonalnych i środowiskowych.

Przyczyny trudności z koncentracją

Na obniżoną zdolność skupienia uwagi mogą wpływać między innymi:

- niewystarczająca motywacja do podejmowania wysiłku umysłowego – dziecko ma trudność z angażowaniem się w zadania, których rezultaty nie pojawiają się natychmiast. Oczekiwanie na odroczoną nagrodę bywa dla niego dużym wyzwaniem;
- niska odporność na stres i trudności w regulowaniu emocji – lęk, napięcie, obawa przed niepowodzeniem lub oceną mogą skutecznie utrudniać koncentrację;
- niekorzystne warunki rodzinne – brak poczucia bezpieczeństwa, niewystarczające wsparcie ze strony dorosłych, zaniedbania wychowawcze czy przewlekłe konflikty domowe wpływają negatywnie na funkcjonowanie dziecka;
- niesprzyjające środowisko szkolne – nadmierny hałas, chaos organizacyjny, niejasne zasady oraz wysoki poziom stresu związanego z wymaganiami edukacyjnymi mogą utrudniać skupienie się na wykonywanym zadaniu;
- trudności rozwojowe lub zdrowotne – zaburzenia funkcji percepcyjnych i percepcyjno-motorycznych, dysharmonie rozwojowe, obniżone lub nierównomiernie rozwinięte funkcje poznawcze, a także choroby przewlekłe mogą ograniczać zdolność utrzymywania uwagi.

Jak rozpoznać trudności z koncentracją?

Dziecko mające problemy z koncentracją często:

- odwleka rozpoczęcie pracy i szuka powodów, by odłożyć zadanie na później;
- szybko traci zainteresowanie wykonywaną czynnością i łatwo się zniechęca;
- rozprasza się pod wpływem nawet niewielkich bodźców z otoczenia;
- porzuca rozpoczęte zadania przed ich ukończeniem;
- podejmuje kilka aktywności jednocześnie, nie doprowadzając żadnej do końca;
- popełnia liczne błędy wynikające z pośpiechu lub niedostatecznej dokładności;
- pracuje chaotycznie – zbyt szybko i niedbale albo przeciwnie, bardzo wolno i z trudnością przechodzi do kolejnych etapów zadania.

Najczęściej spotykane typy funkcjonowania dzieci z trudnościami w koncentracji

1. Typ aktywno-impulsywny

Dziecko:

- działa szybko, lecz często niedokładnie;
- popełnia błędy wynikające z pobieżnego czytania poleceń;
- łatwo reaguje frustracją na trudniejsze zadania;
- przeszkadza podczas zajęć, komentuje i zaczepia innych uczniów;
- często zapomina o obowiązkach, gubi przybory szkolne lub nie zapisuje pracy domowej.

2. Typ pasywny („z głową w chmurach”)

Dziecko:

- długo przygotowuje się do rozpoczęcia pracy;
- często się zamyśla i sprawia wrażenie nieobecnego;
- mimo wolnego tempa popełnia wiele błędów;
- chętnie oddaje się marzeniom i fantazjom, co utrudnia skupienie na zadaniu;
- wymaga częstego przypominania o wykonywanych obowiązkach i dodatkowego wsparcia organizacyjnego.

Jak wspierać dziecko?

1. Regularność

Ważne jest zapewnienie dziecku przewidywalnego rytmu dnia poprzez:

- ustalenie stałych godzin nauki, odpoczynku i zabawy;
- ograniczanie nagłych zmian w codziennym planie;
- wprowadzanie jasnych zasad oraz konsekwentne ich przestrzeganie;
- minimalizowanie hałasu, nadmiaru bodźców i korzystania z urządzeń elektronicznych podczas nauki.

2. Rutyna

Dobre efekty przynosi:

- wykonywanie codziennych obowiązków o podobnych porach;
- zachowanie stałej kolejności działań, np. odrabianie lekcji, przygotowanie tornistra, czas wolny;
- korzystanie z prostych schematów organizacyjnych, takich jak plan dnia, checklisty czy instrukcje obrazkowe.

3. Powtarzalność

Wspierając dziecko, warto:

- regularnie przypominać obowiązujące zasady i polecenia;
- upewniać się, że zrozumiało ono treść zadania, prosząc o własne powtórzenie instrukcji;
- systematycznie utrwalać nowe umiejętności poprzez krótkie, ale częste ćwiczenia;
- wykazywać cierpliwość i konsekwencję w działaniu.

Podsumowanie

Dziecko mające trudności z koncentracją potrzebuje przede wszystkim zrozumienia, poczucia bezpieczeństwa i odpowiedniego wsparcia. Nazywanie go „leniwym” lub „niegrzecznym” nie pomaga w rozwiązaniu problemu. Znacznie większe znaczenie ma stworzenie uporządkowanego środowiska, stosowanie jasnych zasad oraz spokojna i konsekwentna postawa dorosłych. Jeśli trudności utrzymują się przez dłuższy czas, nasilają się lub budzą niepokój rodziców i nauczycieli, warto skorzystać z pomocy poradni psychologiczno-pedagogicznej w celu pogłębionej diagnozy i zaplanowania odpowiednich form wsparcia.

Opracowała: Milena Weber

Literatura:

- Kołakowski A., Jerzak M. (2014). ADHD w szkole. Jak pracować z dzieckiem z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Srebnicki T., Wolańczyk T. (wyd.). Dziecko z ADHD w szkole i przedszkolu. Warszawa.
- Bogdanowicz M. (1987). Integracja percepcyjno-motoryczna a specjalne trudności w czytaniu u dzieci. Gdańsk: Uniwersytet Gdański.