

## KŁOPOTY Z KONCENTRACJĄ UWAGI

Kłopoty z koncentracją u dzieci wydają się być znakiem naszych czasów. Wiele dzieci jest nadpobudliwych i niezdolnych do skupienia uwagi. Ten brak wytrwałości daje o sobie znać najpóźniej w szkole. Dziecko nie jest w stanie się skupić; często również nie lubi się starać, tym samym jego postępy pozostają daleko w tyle za umiejętnościami.

Wiele badań wskazuje na to, że zaburzenia koncentracji określane są jako najczęstsza trudność w procesie nauczania. W ciągu ostatnich lat wzrosła liczba dzieci, które z powodu zaburzeń koncentracji były kierowane do internistów, pediatrów i psychologów.

Przyczyn trudności w nauce rodzice często upatrują w kłopotach z koncentracją: "Gdyby nasze dziecko zajmowało się bardziej intensywnie szkołą i zadanymi lekcjami, na pewno miałyby lepsze oceny". Nie jest to takie proste!

Zdolność koncentracji u człowieka nie jest odrębną umiejętnością, którą można szybko wyczarować; chodzi raczej o kompleksowe procesy, w których istotną rolę odgrywają wpływy z zewnątrz. Oczywiście zdolność koncentracji można wyćwiczyć; o wiele istotniejsze jest jednakże uwzględnienie różnorodnych czynników, determinujących życie dziecka i ich ewentualna zmiana. Koncentracja i uwaga nie są niezależnymi, cząstkowymi aspektami, które mogą być traktowane odrębnie. Mogą być pojmowane tylko w połączeniu z zachowaniem dziecka, jego osobowością i w relacji z otoczeniem. Warunki szkolne również mają tutaj znaczenie.

Wiele trudności, szczególnie w obrębie szkoły, określanych jako kłopoty z koncentracją, można wyjaśnić na podstawie innych zjawisk, takich jak:

- niewielka motywacja do nauki,
- zredukowane zainteresowanie określonymi treściami nauczania,
- brak określonych zdolności,
- niekorzystne warunki w domu,
- niekorzystna atmosfera w szkole,
- problemy z umiejętnościami cząstkowymi (dysleksja, dyskalkulia)

Objaśnienie tych powiązań jest tematem niniejszego poradnika. U każdego dziecka przyczyny kłopotów z koncentracją są inne. Należy je najpierw określić, a później dokonywać zmian.

Dopiero wtedy poprzez systematyczny trening można pomóc dziecku w rozwijaniu jego zdolności koncentracji.

Dla rodziców oznacza to szczególny rodzaj odpowiedzialności. Muszą być gotowi do zrewidowania relacji rodzinnych i do zmiany wymagań wobec dziecka. Z tego jednak rodzi się szansa nie tylko na pokonanie kłopotów z koncentracją u dziecka, lecz i na zbudowanie bardziej harmonijnego życia rodzinnego.

## **JAK OBJAWIAJĄ SIĘ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ**

*Niektóre dzieci zajmują się co chwila czymś innym i nigdy nie porzestają na jednej rzeczy. Ale problemy z koncentracją mogą mieć również "spokojni marzyciele".*

Rodzice często są przeświadczeni, że ich dziecko mogłoby osiągnąć więcej, gdyby potrafiło się skoncentrować.

### **Czasami roztargnione, czasami nieuważne**

Kiedy dziecko bierze się do kilku rzeczy naraz i niczego nie doprowadza do końca, kiedy nie słucha uważnie i ciągle o czymś zapomina albo nagle zapomina, co właśnie miało zamiar zrobić - to zapewne nie jest w stanie się skupić. Takie roztargnione dziecko szybko zwraca uwagę dorosłych - zwłaszcza, kiedy ma postawione zadania do wykonania. Dostrzeżenie nieprawidłowości w zachowaniu dziecka powinno skłonić rodziców do zasięgnięcia porady specjalisty.

Ale istnieją również "spokojni marzyciele", którzy nie są chaotyczni czy absorbujący, a mimo to mają słabe postępy w nauce. Ich zachowanie również przypisuje się słabej koncentracji. Zaburzenia koncentracji mogą zatem przejawiać się w różny sposób. Niepokoić powinny przede wszystkim następujące objawy:

### **Niezadowalające postępy w nauce**

Brak koncentracji i nieuwaga stają się problemem przede wszystkim w szkole. Objawiają się jednak już w wieku przedszkolnym. Dzieci nie umieją same zająć się czymś przez dłuższy czas, co chwila biorą się do czegoś innego i nic nie potrafią zrobić po kolei. Jednakże rodzice zaczynają się martwić dopiero wtedy, kiedy dziecko otrzymuje w szkole złe oceny, a zadania

szkolne wypełnia połowicznie, błędnie lub wcale. Na tym etapie rodzicom trudno jest określić przyczyny tego stanu rzeczy i szukają rady u specjalisty.

Fragmenty oceny opisowej na zakończenie drugiej klasy szkoły podstawowej:

Adrian, lat 9, druga klasa

*Adrian dobrze radzi sobie z rozumieniem treści czytanek. Z trudem odpowiada pisemnie na pytania, z racji ogromnych trudności z umiejętnością pisania. Sposób pisania stał się nieco bardziej swobodny. Płynne pisanie i stawianie liter we właściwej kolejności wymaga jeszcze wielu ćwiczeń. Tym samym nie osiąga wystarczających postępów w poprawnej pisowni. Nie rozróżnia części mowy. Z matematyki rozwiązuje zadania typu jeden razy jeden. Mechaniczne zadania rachunkowe rozwiązuje w obrębie liczb od jeden do stu. Czasami przedstawia cyfry w liczbach dwuczłonowych. Trudności w koncentracji, ograniczona zdolność skupienia uwagi i opóźniona lub wybiórcza percepcja wpływają bardzo negatywnie na jego postępy w nauce. Jakkolwiek bierze udział w zajęciach wyrównawczych, jest prawdopodobne, że nie zostanie promowany.*

Identyczny lub podobny charakter mają trudności prawie wszystkich dzieci, które z powodu kłopotów z koncentracją trafiają do terapeuty czy pediatry.

Nauczyciele, a w szczególności rodzice przypisują złe wyniki w dużej mierze zaburzeniom koncentracji. Jest więc jasne, że rozpoznanie przyczyn początkowo opiera się na przypuszczeniu, że słaba koncentracja może być powodem niezadowalających postępów w nauce.

Czasami dziecko osiąga stosowne do wieku, przeciętne postępy w szkole; rodzice jednak uważają, że mogłoby być lepiej, gdyby dziecko było bardziej skupione i wytrwałe. Również i to niespełnienie oczekiwań sprzeczają często do zaburzeń koncentracji.

***Zdolność koncentracji – to umiejętność skupiania uwagi na ściśle określonej i opisanej dziedzinie. Koncentracja oznacza skierowanie energii na jedną dziedzinę i zajmowanie się nią w intensywny sposób.***

**Zawsze nieuważne**

Upośledzenie zdolności koncentracji może przyjmować u każdego dziecka inną formę; również u tego samego dziecka może mieć różne formy, w zależności od tego, czym dziecko akurat się zajmuje. Na ogół daje się zaobserwować, że dzieci koncentrują się coraz trudniej we wszystkich dziedzinach. Ale to oczywiście nie dotyczy każdego dziecka. Jest wiele dzieci, u których problemy z koncentracją i wytrwałością ujawniają się tylko w specyficznych warunkach, np. tylko przy stawianiu wymogów w szkole, przy odrabianiu prac domowych czy tylko w przypadku matematyki, podczas gdy w zabawie albo w trakcie wybranych samodzielnie zajęć (prace manualne, składanie klocków lego, malowanie, zbieranie znaczków) wykazują bardzo dużą wytrwałość.

### **Niespokojne czy zamyślane**

Dzieci z zaburzeniami koncentracji łatwo rozpraszają uwagę. Jest to ich cecha wspólna. Ale na zewnątrz są bardzo różne. Można wyróżnić dwa typy dzieci z zaburzeniami koncentracji:

- typ aktywno-impulsywny
- typ pasywno-zamyślony

Zarówno dzieci spokojne, jak i aktywne pracują pobieżnie i często popełniają błędy.

### **Zaburzenia koncentracji w przypadku typu aktywno-pasywnego**

Typowe dla takiego dziecka jest działanie impulsywne. Na wszystko ma zbyt mało czasu, często pracuje zrywami. Wszelkie zadania wykonuje pobieżnie i nie sprawdza ich. Planowanie zajęć nie wchodzi w grę. Ostatecznie popełnia dużo błędów. Dziecko często przerywa pracę i jeśli zadań nie da się rozwiązać szybko, ulega frustracji. Ma ogromne trudności z zajęciem się postawionymi przed nim zadaniami i chce ich za wszelką cenę uniknąć. Często skupia uwagę na czymś innym. Na lekcji przeszkadza. Ma kłopoty z zapamiętywaniem, nie odrabia prac domowych. Cechuje je zbyt szybki czas reakcji, brak wytrwałości, niechęć do ponoszenia odpowiedzialności. W sferze emocjonalnej dziecko takie często okazuje niezadowolenie i ma małą odporność na stres.

### **Zaburzenia koncentracji typu pasywno-refleksyjnego**

Dziecko z zaburzeniami koncentracji typu pasywno-refleksyjnego jest powolne i uchodzi za marzyciela. Potrzebuje dużo czasu, zanim przystąpi do jakiegoś zadania, a jeszcze więcej, żeby się z nim uporać.

Takie dziecko często jest zamyślane i z trudnością skupia się na wyznaczonych zadaniach. Dzieje się to nie z powodu impulsywności, ale z racji bardzo powolnego działania. Nie jest w stanie skupić uwagi, jest raczej zaabsorbowane własnymi myślami. Bodźce wewnętrzne i zewnętrzne łatwo odwracają jego uwagę. Dziecko chętnie oddaje się marzeniom, które przeszkadzają mu w czynieniu postępów w nauce. Często nie jest w stanie poradzić sobie z postawionymi mu zadaniami. W przewidzianym na pracę czasie może wykonać tylko jej część i to niedokładnie lub błędnie.

*Te nieprawidłowości zachowania nie muszą oczywiście występować dokładnie w tej formie. Ilustrują one raczej zasadnicze typy zaburzeń koncentracji.*

## **DZIECKO W CZASACH KONSUMPCJI, ROZWODÓW, BEZROBOCIA**

W życiu domowym dzieci doświadczają niewiele wysiłku czy trudu, rzadko też muszą rezygnować ze swoich potrzeb. W szkole natomiast potrzeba sporego nakładu pracy i wytrwałości, aby osiągnąć sukces.

Wiele dzieci żyje dziś w przesycie. Są zasypywane zabawkami. Doświadczają niewiele spokoju i jeszcze mniej wysiłku. Nerwowy, ciągle zmieniający się świat rzeczy nie pozwala zbyt długo zajmować się jedną sprawą. Z racji wielu bodźców wytrwanie przy jednej, konkretnej sprawie sprawia dzisiejszemu dziecku wielką trudność.

Różnorakie możliwości organizowania sobie czasu wolnego bez własnego nakładu sił czy pracy to podstawowa przyczyna zaburzeń koncentracji u wielu dzieci. Koncentracji uczymy się od małego, starając się pokonywać coraz to nowe, trudniejsze zadania w życiu codziennym i zabawie. Miejsce samodzielnego działania i wysiłków zajmują przeżycia z drugiej ręki, przekazywane przez telewizję, wideo i komputer.

Wysiłek, samodzielna twórczość to dla wielu dzieci coś zupełnie nieznanego. Tymczasem w szkole oczekuje się skupienia uwagi na jednym temacie. W takich okolicznościach przekazanie dziecku, że warto się starać w szkole, sprawia rodzicom ogromną trudność.

## **PROBLEMY W RODZINIE**

Poczucie bezpieczeństwa i wsparcie w rodzinie umacniają zdolności dziecka. Na konflikty dzieci reagują z niezwykłą wrażliwością – przejawia się to również brakiem koncentracji.

Zdolność koncentracji jest bezpośrednio związana ze stanem psychicznym. Jeśli kogoś absorbują życiowe trudności, nie jest w stanie się skoncentrować na niczym innym.

Zasadniczo zmieniły się obecnie realia życia rodzinnego. Jest coraz więcej niepełnych rodzin i rodziców samotnie wychowujących dzieci. Rozwód rodziców oznacza dla dziecka brak poczucia bezpieczeństwa i strach. Dziecko jest zajęte sobą i rodzicami. Nie jest w stanie wystarczająco się skoncentrować i pracować wytrwale.

Nowe warunki życia, praca zawodowa obojga rodziców, wzrastająca liczba samotnych rodziców, przeciążenie pracą, ekonomiczne ograniczenia, obawa przed bezrobociem, ale także konsumpcyjna postawa dorosłych – wszystko to oznacza dla wielu dzieci wzrastający brak oparcia.

Dzieci potrzebują emocjonalnej pewności i stabilnej sytuacji w rodzinie, żeby móc pracować w sposób skupiony i efektywny. Lęk i troska o rodzinę są dla dzieci niezwykle znaczącymi czynnikami zaburzającymi. Koncentracja na poszczególnych zadaniach przychodzi dziecku z wielkim trudem, jeśli często doświadcza ono w domu wzajemnej nienawiści rodziców i konfliktów między nimi.

### **Jaką rolę odgrywa odżywianie**

Odpowiednie odżywianie wspomaga zdolność koncentracji dziecka - *“Najpierw śniadanie, potem szkoła”*.

Wiele przypuszczeń na temat związków między sposobem odżywiania a zachowaniem nie potwierdziło się. Na pewno istnieją jednak takie dzieci, które ze szczególną wrażliwością reagują na określone składniki pożywienia. Ich zachowanie może być zmienione za pomocą diety. Rodzice powinni zwrócić się z tym problemem do pediatry lub odpowiedniej poradni. Otrzymają tam fachową pomoc.

## TRUDNOŚCI W NAUCE I ZABURZENIA CZĄSTKOWE

**Problemy z koncentracją są często konsekwencją ciągłych porażek; te z kolei biorą się nierzadko z upośledzenia zdolności do nauki.**

### Niezdolność uczenia się

Dzieci, które wykazują nadpobudliwość ruchową zawsze w tych sytuacjach, które je przerastają i w których nie umieją znaleźć rozwiązania najprawdopodobniej mają upośledzone zdolności intelektualne. Próbuje one zmienić takie sytuacje wygłupianiem się czy innym tego rodzaju zachowaniem. Jeżeli dziecko doznaje porażek w wielu przedmiotach szkolnych, to jego poczucie własnej wartości jest nieustannie wystawiane na próbę. Dziecko próbuje bronić się przed takimi doświadczeniami. Manifestuje się to unikami, zredukowaną zdolnością uczenia się, a w konsekwencji niewielką koncentracją i wytrwałością.

## ZESPÓŁ DEFICYTU KONCENTRACJI

*Niespokojne i często trudne we współżyciu – takie wrażenie wywierają na otoczeniu dzieci z tym syndromem.*

### **Czy ZDK to nowa “choroba”**

W ciągu ostatnich lat coraz częściej wystawia się dzieciom diagnozę zespołu zaburzenia uwagi bądź zespołu nadpobudliwości. Rodzice często zwracają się do poradni, gdyż w mediach czy na wykładach słyszeli o tych “zaburzeniach”. Chcą wiedzieć, czy w przypadku ich dziecka mają do czynienia z podobnym problemem. Również lekarze coraz chętniej biorą taką diagnozę pod uwagę. Gdzie jednak przebiega granica między “normalnym”, żywym sposobem bycia a typowym dla wyżej wymienionego zespołu zachowaniem?

*Piotr ma osiem lat. Nie znał terapeuty przed spotkaniem, ale zachowuje się tak, jakby byli starymi znajomymi. Nie wie, co to dystans. Nie przywitawszy się z terapeutą, biega po pokoju i dotyka wszystkich przedmiotów.*

*Podczas dalszych spotkań okazuje się, że Piotr jest w stanie zająć się jedną rzeczą tylko przez krótki czas. Szybko zmienia rodzaj zabawy albo stoi, nie biorąc w niej udziału i szuka na*

*półce z zabawkami innych rozrywek. Reaguje na dźwięki, pochodzące z zewnątrz, których terapeuta nie rejestruje; podbiega do okna, żeby zobaczyć, co się dzieje na zewnątrz. W czasie omawiania zadań opowiada o przeżyciach, które z tym zadaniem nie mają nic wspólnego. Jeśli sam ma decydować o przebiegu jakiejś czynności, to praktycznie nie kończy żadnego z postawionych zadań. Szybko traci chęć do współdziałania i odmawia wykonywania dalszych poleceń. Prowadzony przez terapeutę potrafi jednakże wykonać proste zadania. Popelnia przy tym dużo błędów.*

*Rodzice informują, że życie z nim, z powodu nadmiernej ruchliwości, częstych wybuchów złości i małego poczucia odpowiedzialności jest bardzo trudne. Piotrowi wystarcza niewielka ilość snu. Często w weekend budzi się już o piątej czy szóstej, jakkolwiek położył się spać dopiero o dziesiątej wieczorem. Na ogół zachowuje się bardzo hałaśliwie. Trzaska drzwiami. Ogląda telewizję, choć mu tego nie wolno.*

*Jakkolwiek współpraca z nim jest niezwykle trudna, gdyż nie reaguje na prośby czy polecenia. Mimo różnych upomnień, a nawet kar, ciągle zachowuje się w sposób naganny. Piotr odnosi się podobnie do rówieśników, w związku z tym często jest odrzucany i wykluczany z zabawy.*

Postępy w nauce są coraz gorsze, grozi mu pozostanie w tej samej klasie. Respektowanie zasad obowiązujących w szkole udaje mu się w niewielkim tylko stopniu. Matka często wzywana jest przez wychowawczynię, która bardzo skarży się na Piotra. Dwa razy matka musiała go zabrać do domu w czasie lekcji.

Tak albo podobnie brzmią opowiadania rodziców dziecka z nadpobudliwością psychoruchową albo z zaburzeniami uwagi. Rodzice czy inne osoby z otoczenia dziecka (rodzeństwo, nauczyciele) czują się na ogół bardzo przeciążeni, bezradni i nierzadko sami również psychicznie rozbici. Występuje u nich często nerwowość, rozdrażnienie, stany wyczerpania, dolegliwości psychosomatyczne itp. Relacja z dzieckiem problemowym pogarsza się z roku na rok. Same dzieci cierpią z powodu odrzucenia, jakiego doświadczają. Często stają się odludkami i tym samym problemy narastają.

### **Objawy zaburzenia uwagi**

Niezależnie od wszelkich indywidualnych różnic istnieją pewne wspólne cechy, które można określić jako podstawowe symptomy zaburzeń uwagi:



- o znacznie zredukowana uwaga i niewielka zdolność wytrwania, które nie są zależne od sytuacji, tzn. nie tylko w domu, nie tylko przy wykonywaniu zadań, ale także w czasie wolnym,
- o impulsywność i nadaktywność. Dla impulsywnych dzieci niezwykle trudna jest kontrola bodźców myślowych i emocjonalnych. Są np. przesadnie głośne, szybko się złością, są agresywne, niszczą zabawki itp. W czasie lekcji często wstają z miejsca i nie mogą się doczekać, kiedy będzie ich kolej. Hiperaktywność charakteryzuje się nadmiernym niepokojem motorycznym. Jednakże również bez występowania objawów hiperaktywności można stwierdzić zaburzenia uwagi, np. wówczas, gdy dzieci są ciągle zamyślane i rozmarzone.

Te objawy istniały już w wieku przedszkolnym, tzn. dziecko było takie od zawsze. Powyższe zachowania doprowadziły już do znacznych trudności (np. do problemów w szkole).

**Jeśli problemy w zachowaniu dziecka pojawiły się już we wczesnym dzieciństwie, jeśli mają charakter nagminny i występują w wielu sytuacjach życiowych i jeśli nie można na nie oddziaływać wychowawczo, ich pierwotną przyczyną może być zaburzenie uwagi i nadpobudliwość psychomotoryczna.**

### **Diagnoza**

Trzeba podkreślić, że w przypadku wymienionych objawów chodzi wyłącznie o opis typowych symptomów, tzn. diagnoza bazuje na opisach objawów, a nie jednoznacznie określonej przyczynie organicznej.

**Zdiagnozowanie u dziecka zaburzeń uwagi i zespołu nadpobudliwości psychoruchowej wymaga wyczerpujących rozmów i szczegółowych testów.**

Dlatego też jest istotne, żeby diagnoza nie była stawiana pochopnie, tylko była opracowana przez doświadczonego specjalistę, który w przypadku podejrzenia zaburzenia uwagi przeprowadzi specjalistyczne testy i nie będzie, opierał się wyłącznie na opisie symptomów. Wiele z tych objawów można stwierdzić również u dzieci z zaburzeniami w nauce lub u dzieci z problemami społecznymi. Dlatego też istotne jest rozgraniczenie tych dwóch grup.

W ramach diagnozowania u specjalisty rodzice lub inne osoby bliskie dziecku muszą przekazać informacje na temat zachowania dziecka w różnych sytuacjach. Specjalista stworzy sobie natomiast obraz zachowania dziecka w różnych sytuacjach badawczych przy pomocy standaryzowanej skali obserwacji.

Określenie intelektualnych umiejętności dziecka odbywa się za pomocą testów na inteligencję czy też testów specyficznych umiejętności. Do zobjektywizowania koncentracji służą kolejne testy. Dla zrozumienia obecnej sytuacji życiowej dziecka niezbędne jest prześledzenie jego dotychczasowego rozwoju, jak i analiza relacji w rodzinie.

Dopiero po rozważeniu i uwzględnieniu tych wszystkich danych można podjąć decyzję, czy problemy z zachowaniem oznaczają zespół zaburzenia uwagi i nadpobudliwości psychoruchowej. Wskazane jest wnikliwe badanie lekarskie, żeby wykluczyć inne czynniki.

### **Gdzie tkwią przyczyny**

Przyczyny zaburzenia uwagi są w zasadzie nieznane. Niektórzy badacze dowodzą, że za zaburzenia uwagi są odpowiedzialne nieprawidłowe procesy przemiany materii w mózgu. Niektórzy naukowcy upatrują przyczyn w wadzie genetycznej, która tylko w niewielkim stopniu pozwala dziecku na kierowanie swoimi poczynaniami; popularny jest również pogląd, że przyczyny tkwią w niezadawalającej relacji między dzieckiem a jego otoczeniem. Również nieodpowiednia żywność uznawana jest za źródło takich zachowań. Badania naukowe nie dostarczają na to jednak wystarczających dowodów.

Nie możemy dziś mówić o jednoznacznej przyczynie tych zaburzeń. Należy założyć, że istnieje nie tylko jeden czynnik, ale że różne aspekty mają tutaj znaczenie. .

## **WARUNKI DO PRACY W KONCENTRACJI**

*Żeby dziecko mogło się uczyć w skupieniu, musi mieć zapewnione podstawowe warunki do pracy, a te mogą stworzyć rodzice.*

### **Na drodze do zmiany**

Jako rodzice możecie sami przyczynić się znacznie do poprawy koncentracji, wytrwałości i stosunku do nauki u dziecka. To wymaga cierpliwości. Zmiany nie następują od razu. Wymagają czasu, nie tylko dziecka, ale i waszego. Musicie wykazać sporo cierpliwości, aby

zmienić wasz stosunek do spraw wychowawczych czy systemu wartości. Dajcie sobie czas i nie ulegajcie naciskom. Stawiajcie sobie małe cele, których efektywność jesteście w stanie kontrolować.

### **Podstawowe warunki**

Stworzenie podstawowych warunków do pracy w skupieniu jest ważniejsze niż przeprowadzanie ćwiczeń na koncentrację. Nie oznacza to tylko stworzenia spokojnego kąca do odrabiania lekcji i wyeliminowania wszelkich zakłóceń. Dziecko powinno w sobie wyrobić ogólną motywację do nauki i nauczyć się podejmowania wysiłku oraz poskramiania swoich zachcianek. Pomagaj ą mu w tym unormowana sytuacja w rodzinie, jak również jasne struktury i reguły dnia powszedniego.

### **Ważna umiejętność czekania**

Żeby rozwinąć właściwą motywację, trzeba czasami rezygnować ze swoich zachcianek (przynajmniej na jakiś czas). U małych dzieci można zauważyć, że chcą bardzo szybko zaspokoić swoje pragnienia. Dzieci w wieku szkolnym doświadczają już w wielu dziedzinach życia ograniczenia swoich potrzeb, po to, żeby móc się w ciągu godziny lekcyjnej skoncentrować na temacie lekcji. Jak im się to udaje?

Umiejętność czekania jest niezwykłą zaletą, której wartości dzieci nie znają. Nie pojawia się ona z wiekiem sama z siebie. Dzieci muszą nauczyć się czekać. Muszą nauczyć się poskramiać pojawiające się pragnienia i najpierw załatwić te sprawy, które wymagają wysiłku. W późniejszym czasie będą mogły zebrać owoce tego oczekiwania. Uczeń powinien najpierw zająć się do końca i starannie pracą domową, przygotować materiał do klasówki i zapakować tornister na następny dzień. Jest to tylko wtedy możliwe, kiedy choć na krótko zrezygnuje z innych zainteresowań.

W naszych szybkich, zdeterminowanych konsumpcją czasach trudno jest dzieciom skoncentrować się na czymś, co nie przynosi natychmiastowego efektu. Dzieci wystawione na nadmiar zewnętrznych bodźców są coraz bardziej zdezorientowane. Potrzebują bezwzględnie wspierania i kierowania, przede wszystkim od rodziców.

Jeśli rodzice hamują aktywność dziecka i we wszystkim je wyřęczają, staje się ono coraz mniej skłonne do samodzielnych działań, szybko rezygnuje, stale prosi o pomoc.

Dziecko, któremu ciągle pomaga się w odrabianiu lekcji, nie jest w stanie wypracować poczucia odpowiedzialności za swoje poczynania.

Dziecku potrzebne są wskazówki, w jakim kierunku ma działać, żeby znaleźć właściwe rozwiązanie – dowie się wtedy, że konkretny cel jest związany z konkretnym wysiłkiem i że ono samo jest odpowiedzialne za swój rozwój.

### **Naucz dziecko ograniczania potrzeb**

Krok pierwszy: *przeanalizuj sytuację w swojej rodzinie.*

- Spróbuj wyrobić sobie pogląd na temat różnych potrzeb twojej rodziny. Daj sobie czas na prześledzenie różnych form aktywności twojego dziecka.
- Zapisz sobie, jak w przypadku poszczególnych czynności udaje się twojemu dziecku hamować żądania? W jakich dziedzinach nie ponosi wcale albo mało odpowiedzialności? Jak mogłoby radzić sobie (i w jakich dziedzinach) z rozczarowaniami i porażkami?
- Zapisz również, jakimi czynnościami twoje dziecko zajmuje się wytrwale, za które bierze na siebie odpowiedzialność i dokłada znacznych starań, aby osiągnąć cel.

Przeznacz na tę obserwację około tygodnia. W ten sposób zyskasz pogląd na temat “mocnych i słabych stron” swojego dziecka.

Krok drugi: *czy zajęcia twojego dziecka mają na ogół charakter aktywny czy pasywny?*

Być może stwierdzisz, że twoje dziecko wyjątkowo często zajmuje się czynnościami pasywnymi, np. oglądaniem telewizji, słuchaniem muzyki i grą na komputerze. Jakkolwiek te czynności do pewnego stopnia oznaczają przyswajanie wiedzy, mają jednak charakter pasywny i wymagają niewielkiego wysiłku. Podobnie ma się sprawa z grami, które wybiera samo dziecko na ogół z tego powodu, że odpowiadają jego umiejętnościom, czyli — innymi słowy wymagają niewielkiego wysiłku.

Inaczej sprawa się ma np. z czytaniem, czy z obowiązkami domowymi, z treningiem określonych dyscyplin sportowych czy z przygotowaniem się do klasówki. Te czynności są związane z dużym wysiłkiem i wymagają systematycznego ćwiczenia, regularnego treningu.

Sporządź listę czynności, które chciałbyś zmienić u swojego dziecka. Skoncentruj na dwóch lub trzech sposobach zachowania, które chcesz zmienić. Nie może to być więcej, gdyż wtedy łatwo się zgubisz. Istotne jest, żebyś konsekwentnie realizował swoje założenia. Oznacza to oczywiście pewien wysiłek.

### Krok trzeci: jakie zmiany są konieczne?

Z pewnością cieszyłbyś się, gdybyś musiał powiedzieć swojemu dziecku tylko, że ma umyć zęby, wziąć prysznic i zapakować tornister, a wszystko szłoby jak po sznurku. Rzeczywistość często wygląda jednak inaczej. Musisz zadbać o to, żeby dziecko wykonywało te polecenia. Nie powtarzaj wszystkiego po dziesięć razy. Poproś dziecko najwyżej dwa razy i doprowadź do natychmiastowego wykonania. Nie dopuszczaj dziecka do innych zajęć, dopóki nie skończy zadania, ale unikaj gróźb. Spróbuj przedstawić wymagania jak najbardziej rzeczowo. Daj odczuć dziecku swoje uznanie i radość, kiedy sprawnie upora się z obowiązkami.

### **Kieszonkowe**

*Co wspólnego z koncentracją ma kieszonkowe? Na pierwszy rzut oka właściwie nic — natomiast w związku z przyswajaniem sobie odpowiedzialnego uczenia się i umiejętności ograniczania potrzeb, bardzo dużo. Jeśli bowiem ktoś rozporządza pieniędzmi, to uczy się odsuwania na później swoich życzeń i ponoszenia konsekwencji.*

Jeśli dziecko ma kieszonkowe do własnej dyspozycji, uczy się również określonego stosunku do swoich życzeń i pragnień. Przydziel swojemu dziecku kieszonkowe i pozostaw mu finansowanie większości swoich potrzeb. Jeśli dziecko coś chce mieć, np. płytę kompaktową, powinno to sfinansować z własnych środków. W ten sposób nauczy się gospodarowania swoimi potrzebami i pragnieniami.

Powinno rezygnować z pewnych marzeń po to, żeby móc zrealizować inne. W przypadku większych potrzeb musi poczekać, aż będzie miało do dyspozycji wystarczającą ilość pieniędzy. Wszystko to przyczynia się do wyrobienia poczucia odpowiedzialności i wytrwałości.

### **Jak wysokie powinno być kieszonkowe**

Już w okresie szkoły podstawowej można zacząć dawać dziecku kieszonkowe. Kwota musi być oczywiście dostosowana do waszych możliwości finansowych. Dlatego też wszelkie wskazówki mogą mieć tylko charakter orientacyjny.

Trzeba przy tym być niezwykle konsekwentnym. Uważaj, żebyś nie musiał odpowiadać za wydatki, które dziecko powinno pokrywać samo. Należy przedtem dokładnie się zastanowić, co twoje dziecko ma samo finansować. Tylko wtedy, jeśli jesteś konsekwentny, dziecko może nauczyć się odpowiedzialnego stosunku do pieniędzy i do swoich potrzeb.

### **Wartości i zasady są podstawą struktury**

*Na pierwszy rzut oka wydaje się, że system wartości ma niewielki związek z koncentracją. Pośrednio ma on jednak ogromny wpływ na motywację dziecka. System zasad i wartości wiąże się z dyscypliną i sterowaniem impulsami. Tworzą one grunt, na którym łatwiej można się nauczyć odsuwania na dalszy plan swoich zachcianek i rezygnacji z ciągłych potrzeb konsumpcyjnych.*

System wartości jest z natury rzeczy zależny od postaw i oczekiwań rodziców. Kilkadziesiąt lat temu istniało wiele porzekadeł, które przypominały o wierności określonym wartościom, np. "Uczciwość popłaca", "Porządek to pół życia". Te zasady tracą dziś znaczenie jako środek pomocniczy w wychowaniu. Podobne treści coraz częściej w ogóle popadają w zapomnienie.

Rodzice muszą zastanowić się, jakie wartości pragną przekazać dziecku i w jaki sposób chcą je zaszczepić.

- Dzieci powinny troskliwie dbać o swoje środowisko naturalne. Mogą np. same wynosić śmiecie. Powinny również nauczyć się oszczędnie obchodzić z energią, tzn. wyłączać światło, które nie jest im akurat potrzebne.
- Dzieci muszą się nauczyć szanować zabawki; muszą czuć się odpowiedzialne za to, żeby sprzątać przedmioty codziennego użytku. Tzn. żeby np. rowery, piłki itp. nie zostawały w ogrodzie, w lesie czy na łące, tylko zawsze wracały na swoje miejsce. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy dzieci nauczą się mieć wzgląd na innych, być uważne i kontrolować siebie.

***Same z siebie dzieci nie znają takich wartości. Rolą rodziców jest przekazanie jej dzieciom. Nie zawsze jest to proste i często pozostaje w konflikcie z konsumpcyjną postawą społeczeństwa.***

Potraktujcie tych kilka przykładów jako pretekst do przemyśleń, jak w waszej rodzinie wygląda system wartości. Z czego jesteście zadowoleni? Co nie musi ulegać zmianie? Gdzie należy coś zmienić? Jeśli stwierdzicie konieczność zmiany, spróbujcie sprecyzować to jako konkretny cel działania (ja chcę...) i napiszcie to na kartce. Opiszcie swoje działania.

### **Równowaga emocjonalna**

Obciążenia emocjonalne wpływają wyjątkowo silnie na koncentrację i motywację dziecka. Jeśli jakieś problemy absorbują dziecko, to niewiele miejsca pozostaje na koncentrację i uwagę w szkole. Takie obciążenia mogą mieć najróżniejsze przyczyny. Czasami dziecko ma problemy z sobą; szczególnie w okresie dojrzewania. Chodzi tu przede wszystkim o trudności z akceptacją własnej osoby i walkę o identyfikację. Ten proces kosztuje dużo wysiłku i dlatego nie pozostawia miejsca na inne sprawy. Dzieci czują się czasem przeciążone w szkole. Niektóre żyją w ciągłym konflikcie z otoczeniem, czują się odrzucone lub są gnębione przez rówieśników.

### **Relacje w rodzinie**

Kolejne źródło emocjonalnych obciążeń stanowią same relacje w rodzinie. Szczególne znaczenie mają tutaj stosunki między rodzicami. Jeśli rodzice myślą, że dziecko nie dostrzega konfliktów między nimi, to bardzo się mylą. Wprawdzie młodsze dzieci nie postrzegają tych problemów w sposób zróżnicowany, ale odczuwają narastające zagrożenie. Ten lęk obezwładnia i napawa niepewnością, a tym samym utrudnia wzmożony wysiłek w nauce. Lęk angażuje myśli i uczucia dziecka, tak że nie udaje mu się w odpowiedni sposób skoncentrować na innych sprawach.

Przeanalizuj własną sytuację emocjonalną. Sporządź bilans. Jak ty się czujesz; na ile jesteś obciążony? Jak mają się sprawy w twoim związku? Czy macie wystarczającą ilość czasu dla siebie i dla dziecka? Co byś chętnie zmienił? Co się sprawdziło? Jeśli twój bilans jest korzystny możesz sprawdzić, czy niezależnie od sytuacji rodzinnej twoje dziecko ma jakieś problemy emocjonalne (np. problemy z rówieśnikami, nastroje depresyjne związane z okresem dojrzewania itp.).

## KONKRETNE DZIAŁANIA SPRZYJAJĄCE ROZWIJANIU KONCENTRACJI

*Koncentrację można rozwijać również w czasie zabawy. Istnieją konkretne techniki sprzyjające temu zadaniu.*

Zabawy stwarzają wspaniałą możliwość poprawy koncentracji u dziecka. Na początku dzieci z zaburzeniami uwagi również w czasie zabawy mają trudności ze skupieniem się; jednakże bez ćwiczeń dziecko nie zrobi żadnych postępów.

Co mogą działać rodzice:

- Postanów sobie, że co najmniej trzy razy w tygodniu będziesz się bawić ze swoim dzieckiem.
- Przy wyborze zabaw kieruj się przede wszystkim zainteresowaniami, możliwościami i wiekiem dziecka.
- Unikaj przeciążania dziecka. Uważaj, żeby wybrane gry nie były zbyt skomplikowane i żeby nie trwały zbyt długo.
- Wymagania wobec dziecka muszą rosnać powoli, bo inaczej będzie sfrustrowane i zniechęcone.
- Nie możesz całkowicie zrezygnować ze swoich zainteresowań, gdyż nowa zabawa ma również i tobie sprawiać przyjemność.

### **Co możesz przekazać dziecku w trakcie zabawy**

- Powinno się nauczyć czekać na swoją kolejkę
- Powinno się nauczyć obserwowania przebiegu gry i dostosowywania do tego swojego postępowania.
- Powinno wytrzymać cały czas trwania gry aż do jej zakończenia, nawet jeśli wynik był dla niego niezadowolający.
- Powinno się nauczyć radzić sobie z porażkami.
- Powinno się nauczyć przestrzegać reguł.

Bądź przygotowany na to, że zabawa czy konkretne ćwiczenia z dzieckiem nie będą przebiegały bezproblemowo. Nie reaguj złością, jeśli twoje dziecko straci ochotę do zabawy, a na niepowodzenia będzie reagować agresją czy płaczem.



## **Wzmacnianie mechanizmu samokontroli**

Usiądź obok swojego dziecka. Jeśli nie może się ono doczekać, kiedy będzie jego kolej, za każdym razem, kiedy ma zamiar coś zrobić, dotknij jego ramienia. Unikaj ciągłej krytyki (“Ile razy mam ci mówić...”).

Na początku wybierz gry krótkie i konsekwentnie staraj się doprowadzić grę do końca. Jeśli dziecko chce przed czasem opuścić swoje miejsce, staraj się mu w tym przeszkodzić. Dziecko musi się nauczyć, że należy przestrzegać umów i ustaleń.

Pamiętaj, że uznanie i nagroda są dla dziecka czymś niezbędnym. Zwracaj na to uwagę, chwalc dziecko przy osiągnięciu nawet najmniejszych postępów.

Stosując system nagród, należy jednak uważać, aby nagroda nie stała się dla dziecka celem samym w sobie.

Informacja o tym, czy wynik pracy jest dobry czy niezadowolający jest niezbędna dla postępów w nauce. Informacja ta jednak nie może być niszcząca i nie powinna podważać godności dziecka.

## **Kontrolowane rozwiązywanie problemów**

Efektywne rozwiązywanie zadań jest możliwe tylko wtedy, kiedy jasno określi się, co ma być zrobione.

### Krok pierwszy:

Dziecko najpierw zadaje pytanie: *Na czym polega moje zadanie? O co w nim chodzi?*

### Krok drugi:

*Czy znam już takie samo albo podobne zadanie? W jaki sposób go rozwiązywałem? Jak to teraz mogę wykorzystać?*

### Krok trzeci:

*Jak mam postępować? Co muszę zrobić, żeby rozwiązać zadania?*

#### Krok czwarty:

Rodzice mogą wesprzeć dziecko – rozmawiając z nim w trakcie podejmowania decyzji, naprowadzając dziecko na prawidłowy tok myślenia.

#### Krok piąty:

Rozpoznawanie błędów – *coś tu się nie zgadza; sprawdzę jeszcze raz, do którego miejsca wszystko przebiegało bez błędów.*

#### Krok szósty:

Po zakończeniu zadania dziecko jeszcze raz sprawdza pracę.

Dla dziecka z zaburzeniami koncentracji nauczenie się stopniowania wysiłku nie jest proste. Potrzebuje wsparcia dorosłych. Dzięki regularnym ćwiczeniom (jak najczęstsze postępowanie w ten sposób w różnych sytuacjach) dziecko może dojść do wypracowania własnej struktury rozwiązywania problemów.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- D. Stipek, K. Seal – “Jak nakłonić dziecko do nauki?”, Warszawa 2002.
- G. W. Green – “Jak pomagać dziecku w nauce”, Warszawa 1997.
- A. Faber, E. Mazlish – “Jak mówić, żeby dzieci się uczyły w domu i w szkole”, Poznań 1996.
- B. L. Mc Combs, J. E. Pope – “Uczeń trudny. Jak skłonić go do nauki”, Warszawa 1997.
- H. Weyhreter – “Zaburzenia koncentracji u dzieci”, Warszawa 2001.
- J. Fulton – “Sprawdź możliwości swojego intelektu”, Warszawa 2001.
- “Trudne sytuacje w szkole podstawowej”