

## Kłopoty z koncentracją

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. Zdolność koncentracji można wyćwiczyć. 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 zrobić – to zapewne nie jest się w stanie skupić. Takie roztargnione dziecko szybko zwraca uwagę dorosłych – zwłaszcza, kiedy ma postawione zadanie do wykonania. Dostrzeżenie nieprawidłowości w zachowaniu dziecka powinno skłonić rodziców do zasięgnięcia porady specjalisty.

Zaburzenia koncentracji mogą przejawiać się w różny sposób. Niepokoić powinny przede wszystkim następujące objawy:

- pospieszna i pobieżna praca,
- duża liczba popełnianych błędów,
- nieuwaga,
- wolne tempo pracy,
- szybkie zmęczenie,
- uciekanie w marzenia,
- odbieganie od tematu.

Brak koncentracji i nieuwaga stają się problemem w szkole, ale objawiają się one 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 wypełnia połowicznie, błędnie lub wcale.

Zaburzenia zdolności koncentracji mogą u dziecka przyjmować różne formy, np. w zależności od tego czym dziecko się zajmuje. Zaburzenia koncentracji i brak wytrwałości rzadko występują u dzieci w sposób generalny. Najczęściej te zjawiska można zauważyć tylko w określonych sytuacjach. Zdarza się na przykład, że dziecko w czasie zajęć

w przedszkolu, odrabiania lekcji itp., czyli w sytuacji związanej z określonymi wymaganiami – wykazuje problemy z koncentracją i wytrwałością w doprowadzeniu zadania do końca, natomiast w czasie ulubionej zabawy lub swobodnie wybranego zajęcia, np. prace manualne, układanie puzzli...- to samo dziecko potrafi się skupić na wykonywanej czynności, sprawia nawet wrażenie pochłoniętego bez reszty.

Dzieci z zaburzeniami koncentracji łatwo rozpraszają uwagę. Jest to ich wspólna cecha, chociaż na zewnątrz są bardzo różne; jedne rzucają się w oczy niespokojnym stylem bycia czy absorbującym zachowaniem, inne natomiast są spokojne i zamyślane w związku z czym nie uznaje się ich często za zaburzone. Jednak w obu przypadkach dzieci mogą pracować pobieżnie i popełniać dużo błędów.

Dzieci „bardzo żywe”- działają szybko, bo na wszystko mają za mało czasu, pracują zrywami, pobieżnie, nie sprawdzają poprawności wykonanych zadań. Ich działanie jest chaotyczne, działają szybciej niż myślą, napotykając trudności często przerywają zadanie i rozpoczynają następne. Wykonując jedną czynność już myślą o następnej. Dzieci te mają również kłopoty z zapamiętywaniem.

Druga grupa dzieci to te, które uchodzą za powolne, rozmarzone. One potrzebują dużo czasu zanim przystąpią do działania, a jeszcze więcej zanim doprowadzą je do końca. Dzieci te są zamyślane, sprawiają wrażenie „wyłączonych” z otoczenia. Ich problem polega na tym, że tak są zaabsorbowane własnymi myślami, iż nie mogą skupić uwagi. Pobudzone przez otoczenie, na chwilę „wracają” do grupy, zaczynają wykonywać postawione przed nimi zadanie, ale albo znów zapadają w stan zamyślenia, albo nie są w stanie ukończyć zadania bo nie wiedzą w jaki sposób.

Gdzie tkwi przyczyna zaburzeń koncentracji i braku wytrwałości w działaniu? Chyba w otoczeniu każdego człowieka – w świecie, który nas otacza.

Od najmłodszych lat dzieci są zasypywane zabawkami, dbają o to rodzice i dziadkowie. Zdarza się, że jedno dziecko ma tyle zabawek, że można by obdzielić nimi kilkoro dzieci. Jest więc przesyt, dziecko nie wie, którą zabawką ma się bawić, stąd zajmuje się jedną tylko na chwilę i zaraz sięga po następną. Obecnie również zabawki nie wymagają od dziecka myślenia – wystarczy bowiem nacisnąć przycisk i zabawka sama się porusza, śpiewa, liczy czyta...Ogranicza to jednak wyobraźnię dziecka i twórcze myślenie. Wystarczy kliknąć i komputer robi to co chcemy – dziecko nie wie, co to jest wysiłek. Postęp techniczny jest ogromny, rodzice zapracowani – i tu pojawia się następny problem, dzieci

pozostawione same sobie mnóstwo czasu spędzają przed ekranem telewizora lub komputera. Poprzez media dziecko zasypywane jest nadmiarem informacji, których nie sposób zapamiętać, dziecko ich też nie rozumie. Często zapędzeni rodzice wyręczają we wszystkim swe dzieci. Dopiero gdy dziecko przekracza próg przedszkola lub szkoły, napotyka postawione przed sobą wymagania i nie przyzwyczajone od małego do wysiłku, nastawione tylko na konsumpcję – musi stawić czoło niepowodzeniom. Bywa jednak i tak, że rodzice w obawie o przyszłość swego dziecka stawiają przed nim zbyt duże wymagania, którym dziecko nie jest w stanie sprostać. Dziecko, które nie może sprostać oczekiwaniom rodziców, narażone jest często na krytykę, obniżenie poczucia własnej wartości. Taką sytuację dziecko odbiera jako porażkę. Zarówno jedna jak i druga postawa rodziców może być przyczyną zniechęcenia, wywołać brak motywacji do podjęcia wysiłku, prowadzić do zaburzeń koncentracji. Ważne jest to, aby rozmawiać z dziećmi, pokazywać im świat, znaleźć dla nich czas, umożliwić im osiąganie własnych sukcesów, dostrzegać te osiągnięcia i chwalić je. Powinniśmy pamiętać także o tym, aby nie wyręczać dziecka, ale dyskretnie wspomagać je w działaniu, uczyć wysiłku (oczywiście na miarę dziecka), spędzać czas na wspólnych grach i innych zadaniach. Warto pamiętać o tym, że jeśli zajmujemy się dzieckiem musi ono czuć się ważne. Pomimo natłoku różnych spraw, np. zawodowych, powinniśmy jak najwięcej czasu poświęcić dziecku, zwłaszcza w wieku przedszkolnym, jest to bowiem okres kiedy dziecko potrzebuje różnych bodźców, jest ciekawe świata, chętne do pomocy nam dorosłym, otwarte na różne pomysły i rozwiązania.

Każdy rodzic kocha swoje dziecko, ale powinniśmy przygotować dziecko na to, że w codziennym życiu oprócz sukcesów (które sprawiają nam radość) zdarzają się także porażki (którym powinniśmy stawiać czoła, uczyć się radzić sobie z niepowodzeniami). Bywa bowiem i tak, że dziecko nastawione tylko na sukces, przy pierwszej porażce załamuje się i zaczyna unikać kolejnych zadań, co my dorośli możemy odbierać jako kłopoty z koncentracją i uwagą.

Jeśli zauważymy jednak niepokojące nas objawy w zachowaniu dziecka, a więc nadmierną ruchliwość lub apatię, zamyślenie, jeśli zobaczymy, że wszystko rozprasza nasze dziecko, nie przejawia ono zainteresowania zadaniem, łatwo rezygnuje z podjętego działania – jak najszybciej powinniśmy zgłosić się do odpowiednich specjalistów. To wszystko bowiem, czego dziecko nauczy się w wieku przedszkolnym, będzie fundamentem do zdobywania dalszych wiadomości.

Zainteresowanym rodzicom polecam książkę Helmuta Weyhretera  
„Zaburzenia koncentracji u dzieci – wskazówki dla rodziców”