

Wskazówki dla rodziców dzieci, które mają trudności **w koncentracji uwagi**

UWAGA U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

SZKOŁA PODSTAWOWA

Gdy dziecko rozpoczyna naukę w szkole podstawowej wymaga się od niego większej koncentracji uwagi niż w czasach przedszkolnych. Początkowo te nowe oczekiwania mogą stanowić dla ucznia pewną trudność, ale gdy im sprosta, nagrodą będzie uczucie satysfakcji.

Najważniejsze umiejętności zdobywa dziecko właśnie w szkole podstawowej. W pierwszych latach dziecko uczy się liczyć, czytać czy pisać. W jaki sposób przejawiają się w tym okresie trudności związane z uwagą? Dziecko nie bierze czynnego udziału w lekcji, nie słucha poleceń nauczyciela, stale rozmawia. W domu, przy odrabianiu lekcji ma kłopoty z zapamiętywaniem, źle sylabizuje, nie potrafi znaleźć sylab w wyrazach.

Aby nauka nie sprawiała dziecku trudności, konieczna jest współpraca rodziców z nauczycielami. Niezbędna jest konfrontacja zachowania dziecka w domu i szkole aby wykluczyć inne, niż związane z koncentracją czynniki, utrudniające naukę.

Przez pierwsze lata każde dziecko potrzebuje wsparcia rodziców. Ich pomoc jest niezbędna, gdyż:

- dziecko dopiero organizuje sobie pracę i musi się nauczyć, że np. lekcje odrabia się codziennie,
- nie wszystkie polecenia nauczyciela są dla dziecka zrozumiałe, a zadane ćwiczenia łatwe do wykonania.

Aby ograniczyć lub uniknąć trudności dziecka z koncentracją uwagi należy:

- wyznaczyć dziecku granice (jasno powiedzieć to, co dziecko może a czego nie wolno mu robić)

- doceniać dziecko, nie dopuścić by towarzyszyło mu niskie poczucie własnej wartości
- słuchać dziecka i poświęcać mu czas

Utrzymywaniu długotrwałego skupienia sprzyjają ponadto:

- pozytywne nastawienie – powtarzajmy dziecku:

- Masz wiele mocnych stron
- Jesteś w porządku
- Twoje osiągnięcia i cele są dla mnie i ciebie wartością
- To, czego się uczysz, może ci się kiedyś przydać
- Chwilowe trudności nie odbierają ci szans na przyszły sukces

- właściwa organizacja pracy

- powinno się przeplatać zadania z różnych przedmiotów
- podczas odrabiania lekcji na biurku powinny być tylko te przedmioty, które są potrzebne do danej lekcji :
- powinno się ustalić stałe godziny pracy umysłowej i przestrzegać ich
- po określonym czasie intensywnej pracy – przerwa powinna być spędzona przyjemnie

- prawidłowo przygotowane miejsca pracy- ważne jest:

- dobrze przewietrzony pokój
- wygodne ubranie
- względna cisza (nie może np. przeszkadzać młodsze, czy starsze rodzeństwo)
- bezwzględnie wyłączone radio, telewizor, komputer
- opanowanie hałasów domowych na tyle, na ile jest to możliwe

Dziecku, które przejawia zaburzenia koncentracji uwagi, warto też zaproponować kilka ćwiczeń, które można wykonywać z nim lub pozwolić mu na samodzielność. Oto kilka z nich:

Ćwiczenie 1

Nabierz głęboko powietrza przez nos, głęboko je wciągnij, aby poruszyć mięśnie przepony. W trakcie wdechu brzuch powinien się uwypuklić. Wydech ma trwać dwukrotnie dłużej niż wdech. Powtórz to ćwiczenie 4 razy. Mięśnie rozluźnią się, a umysł stanie się jaśniejszy.

Ćwiczenie 2

Narysuj czarną kropkę o średnicy 5 cm i wpatruj się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu.

Ćwiczenie 3

Szukaj w kolorowych magazynach podwójnych obrazków, różniących się szczegółami i znajdź je.

Ćwiczenie 4

Układaj puzzle, unikając metody prób i błędów. Myśl, co do czego pasuje.

Ćwiczenie 5

Spróbuj przypomnieć sobie szczegóły wyglądu spotkanych dzisiaj osób i sprawdź to.

Ćwiczenie 6

„Skupianie uwagi na jednym przedmiocie”

Postaraj się przez ok. 5 min. skupić uwagę na jednym przedmiocie, np. na akwarium z rybkami, na lampie itp.

Jeśli napływają myśli, to jest to naturalne, ale należy się starać nie zgłębiać się w nie. Myśli tak jak samoistnie napłynęły, tak i same odejdą. Ćwiczenie najlepiej wykonywać zawsze o tej samej porze (np. wieczorem). Po jakimś czasie, kiedy już się osiągnie umiejętność skupienia uwagi przez 5 min., można stopniowo wydłużać ten czas.

Ćwiczenie 7

„Nie rozśmieszaj mnie”

Zabawa dla pary. Jedna osoba usiłuje być poważna i nawet nie uśmiechać się.

Partner ma za zadanie rozśmieszyć ją. Kiedy mu się to uda, partnerzy zamieniają się rolami.

W pracy nad prawidłową koncentracją uwagi pomagają też:

- wykreślanie liter, łączenie tych samych liter, sylab, wyrazów w rozsypankach, znajdowanie różnic,
- wychodzenie „ołówkiem” z narysowanych dziecku mniej lub bardziej skomplikowanych labiryntów,
- wyszukiwanie spośród rozsypanych na kartce cyfr od 1 do 50, każdej po kolei, wyłącznie wodząc wzrokiem,
- wykonywanie ćwiczeń Dennisona – np. pozycja Cooka (Wersja "leniuszek": nogi skrzyżowane w kostkach, ręce skrzyżowane na piersiach i dłonie wsunięte pod pachy w ten sposób, że wystają tylko kciuki, język na podniebieniu, oczy zamknięte), , picie wody (Codziennie należy pić tyle szklanek wody ile wskazuje wzór: waga ciała / 11),
- wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych – np. słuchanie spokojnej muzyki przez określony czas (który potem należy wydłużać)
- inne ćwiczenia – np. koncentracja na bodźcach słuchowych płynących z wnętrza pokoju, z zewnątrz budynku, z wnętrza własnego ciała (np. policz w ciągu minuty przejeżdżające za oknem samochodu)

Powodzenia!!!

Opracowała Sylwia Piela

na podstawie książki „Gdy dziecko nie może się skupić” J. Thomas, G. Azzopardi

oraz doświadczeń własnych

