

Uwaga! Kilka refleksji na temat koncentracji przedszkolaków.



© www.ClipProject.info

Rzeczywistość, w której żyjemy wymusza na nas dorosłych nieustanny pośpiech. Jesteśmy zabiegani, zajęci i łapiemy się na tym, że nieustannie brakuje nam czasu.

Tempo codziennego życia, nie ominęło również naszych dzieci.

Chciałabym podzielić się z Państwem swoimi spostrzeżeniami, które poczyniłam w czasie swojej kilkunastoletniej pracy.

Z moich obserwacji wynika, że dzieci podobnie jak dorośli żyją w ciągłym napięciu, wynikającym z presji czasowej i czasami zbyt dużej liczby zajęć. Od najmłodszych lat mają ściśle wypełniony dzień, co nie zawsze oznacza, że jest to korzystne dla naszych pociech.

W przedszkolu dzieci uczestniczą w różnorodnych zajęciach. Jest taniec, plastyka, rytmika, język angielski... wszystko jest zorganizowane. Dzieci nie mają czasu, by się ponudzić i pomyśleć. Kiedy wracają do domu, często zaczyna się szaleństwo zajęć popołudniowych: basen, ceramika, gra na instrumencie, języki - w zależności od pomysłowości rodzica?

Niezbędnym wyposażeniem opiekuna staje się kieszonkowy terminarz dodatkowych zajęć i samochód. Nie rzadko dorosły czuje się, jak zawodowy taksówkarz.

W szkole zaczyna się prawdziwy „wyścig szczurów”. Niektórzy rodzice popadają wręcz w poczucie winy, że nie są w stanie swojemu dziecku zapewnić takiej stymulacji rozwoju jak inni.

Dzieciom brakuje czasu na swobodną zabawę, spotkania z przyjaciółmi.

Na podwórkach można spotkać najczęściej maluchy w piaskownicy. Nie widać kapsli, gumy do skakania, zabaw w klasy. Gdzie są dzieci starsze? Jeśli nie na zajęciach, siedzą przed telewizorem, „kompem”, w ostateczności komórką z nową grą. Dopóki moja córka nie dostała komórki, nie miałam świadomości, jakie możliwości ma to małe urządzenie...

A my...dorośli. Jak zmieniło się nasze tempo życia, wymagania w pracy? Coraz rzadziej spotykam rodziców, którzy zamykają swoje zawodowe życie wychodząc z budynku firmy. Przy uchu mamy komórkę, w teczce laptop, w domu czeka nas praca. Wielu z nas „łapie czas” robiąc kilka rzeczy na raz. Towarzyszy nam nieustanny pośpiech i niepokój. Czujemy w sobie przymus robienia czegoś. Nie sprzyja to skupieniu uwagi i wyciszeniu.

Coraz częściej słyszymy, że dzieci mają problemy z koncentracją i pamięcią. Nie są w stanie słuchać nauczyciela, skupić się na zajęciach, wykonać pracy do końca. Myślę, że warto zastanowić się:

Jakie są prawidłowości rozwoju uwagi?

Bożena Janicka opisuje bardzo dokładnie fazy rozwoju uwagi.

Uwaga jest skierowaniem swojej świadomości na jakiś bodziec. Bez tego zwrócenia uwagi nasz mózg nie zapisze informacji. Uwaga towarzyszy nam we wszystkim. Dzięki niej możemy uniknąć niebezpieczeństwa np. uwaga w czasie krojenia chleba pozwala uniknąć skaleczenia, uwaga w czasie przechodzenia przez jezdnię – wypadku. Dzięki niej dostrzegamy szczegóły w obrazie, paletę barw użytych przez artystę, słuchając z uwagą nauczyciela zapamiętujemy więcej informacji, czytając z uwagą możemy lepiej zrozumieć tekst i więcej informacji przyswoić. Bez uwagi nasze spostrzeżenia są niepełne, zapamiętujemy fragmentarycznie, nasze myśli są chaotyczne, nie potrafimy ich śledzić. Bez uwagi mamy trudności z zaplanowaniem i doprowadzeniem do końca działania tj. sprzątanie, ubieranie się, pisanie wypracowania, pakowanie plecaka.

Możemy wyróżnić dwa rodzaje uwagi:

1.Mimowolna – kiedy nasza uwaga przyciągana jest bez naszej woli np. głośny dźwięk, kolorowy plakat.

2.Dowolna – gdy sami kierujemy naszą uwagą, np. by wysłuchać polecenia, wykonać zadanie. Dzięki niej możemy sterować naszym myśleniem, działaniem. Już w wieku 3 lat zauważamy początki uwagi dowolnej. Jej największy rozwój następuje w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym.

Czas skupienia – zależy od dojrzałości układu nerwowego i stopniowo wydłuża się wraz z rozwojem dziecka.

7-8 miesięczne dzieci skupiają się na 1-3 minuty na jednej zabawce, potem sięgają po inną. Ciekawe jest to, że jak wrzucimy do kojca kilkanaście zabawek niemowlę poświęci im tyle samo czasu. Czas skupienia uwagi nie sumuje się. Po 4-5 minutach dziecko płacze. Zabawek jest zbyt dużo. Najlepiej, gdy wokół dziecka jest 4-6 przedmiotów. Skupianie uwagi szybko męczy dziecko.

Do 3 r.ż. dzieci skupiają się na zabawie od 5 do 15 minut.

Jeżeli chcemy, by dziecko ubrało się, umyło, zjadło posiłek jego skupienie trwa minutę. Maluchy potrzebują naszego wsparcia by dokończyć czynność. Dorosły może ponownie skierować uwagę dziecka poprzez powiedzenie mu, co ma w danej chwili zrobić.

3-4 r.ż. – na zabawie, czyli tym, co je interesuje, skupiają się do 15-20 minut. Natomiast uwagę dowolną potrafią utrzymać około 10 minut (tyle trwają zajęcia w przedszkolu).

5-6 r.ż. zabawa w skupieniu może trwać nawet 40 minut, natomiast uwaga dowolna na zajęciach około 20 minut.

kl. 0 i I, II klasy – dzieci po 15-20 minutach skupienia uwagi dowolnej są już zmęczone wymagają zajęć śródlekcyjnych.

Dzieci w kl. III i IV są w stanie skupić uwagę dowolną już nawet na 60 minut bez przerwy, jeśli są zainteresowane. Można zauważyć duże różnice indywidualne.

Koncentracja – siła uwagi.

Do 2 r.ż. maluch bardzo szybko się rozprasza, ale wspinanie się, pokonywanie schodów potrafi zająć jego uwagę na bardzo długo. Może bez końca próbować swoich sił w zabawach ruchowych.

Od 3 do 6 r.ż. „dzieci głuchną” – tak silnie koncentrują się na zabawie, że nie odbierają silnych bodźców słuchowych i wzrokowych. Jednocześnie wtedy najlepiej ćwiczą swoją uwagę.

Klasy 0 i klasy początkowe – dość silna koncentracja na zajęciach lekcyjnych. Silna koncentracja jednak bardzo męczy dzieci. Po lekcjach możemy zauważyć większą płacliwość, rozdrażnienie, senność, trudności z rozmową.

Koncentracja uwagi jest podstawą procesu uczenia się. W dzisiejszych czasach najbardziej wzmocniamy zmysł wzroku. Warto zwrócić uwagę na dotyk i słuch.

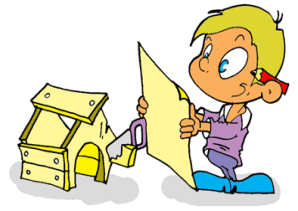
Zakres uwagi – ile elementów obejmujemy na raz.

Do 3r.ż. zakres uwagi jest mały. Zbyt dużo bodźców wokół dziecka: wzrokowych, słuchowych, dziecko przerzuca uwagę z jednego na drugi i w efekcie nie jest w stanie skupić się na dłużej na żadnym. Jest zmęczone i rozdrażnione.

W wieku przedszkolnym wzrasta spostrzegawczość, dzieci zauważają więcej, często mówimy, że nic się przed nimi nie ukryje. Jednak nadal zbyt dużo bodźców powoduje zmęczenie, drażliwość, przerzucanie uwagi z jednego zadania na drugie. Warto tutaj wspomnieć, że zbyt duża liczba zabawek utrudnia zabawę dziecku. Przedszkolak nie wie, którą ma wybrać. Bierze do ręki jedną, by za chwilę porzucić ją na rzecz innej. W rozwijaniu koncentracji powinniśmy dążyć do przedłużania zainteresowania dziecka jedną zabawą np. poprzez pokazywanie nowego wykorzystania zabawki, zachęcenie do zbudowania dodatkowych elementów, pochwałę.

Każde dziecko jest inne. Są „żywe iskierki”, które najbardziej lubią biegać i grać w piłkę i marzyciele, zastygający w czasie wiązania sznurowadła, by wyobrazić sobie jakąś historię.

Na różnice w zdolnościach uwagi mają wpływ wrodzone predyspozycje i doświadczenia dziecka, styl wychowawczy rodziców. Istotny jest też wiek dziecka. Około 6 roku życia następuje tak zwany skok rozwojowy, zauważa się wtedy gwałtowny rozwój umiejętności koncentrowania się, zdolności do przesunięcia własnych potrzeb, by zrealizować narzucone zadanie, zwiększa się umiejętność panowania nad swoimi emocjami.



© www.ClipProject.info

Na umiejętność koncentrowania się wpływa również sprawność zmysłów. Niedosłuch, zaburzenia wzroku, trudności ruchowe utrudniają dziecku koncentrację uwagi. Warto, więc sprawdzić czy nasze dzieci dobrze widzą i słyszą, jak wygląda ich rozwój ruchowy.

Czy możemy wspierać rozwój uwagi u naszych dzieci w wieku przedszkolnym?

Felice Affolter – szwajcarska psycholog chętnie porównuje wzrost inteligencji do budowy domu. Do rozwoju myślenia abstrakcyjnego niezbędny jest fundament, który tkwi mocno w ziemi i jest odpowiednio trwałe.

Myślę, że solidny fundament jest ważny dla rozwoju wszystkich umiejętności i zdolności człowieka.

Tym solidnym fundamentem dla uwagi są **działania dziecka**, w których doświadcza swojego ciała, łączy doznania płynące z czucia równowagi, poruszania się, dotyku ze zmysłami słuchu i wzroku. Poznaje siebie i otoczenie w atmosferze bezpieczeństwa i akceptacji dorosłych.

Niemowlę leżąc w łóżku rozgląda się z zaciekawieniem. Jego uwagę przyciągają kolorowe zabawki. Zaczyna wyciągać rękę, chwyta przedmiot, smakuje go, węża, potrząsa nim, poznaje dłuższą chwilę. W jego głowie powoli tworzy się obraz tego, co widzi, zaczyna rozróżniać, gdzie kończy się jego ciało a zaczyna zabawka. Bardzo powoli uczy się sterować mięśniami, coraz bardziej kontroluje swoje ruchy i może przez to je planować.

Podobne, choć już znacząco bardziej rozwinięte umiejętności potrzebne są, by nauczyć się pisać. Dziecko siedzi spokojnie, układa w odpowiedni sposób swoje palce, wie gdzie jest góra - dół, lewa - prawa strona. Czuje swoje ciało nie tylko w ręce, ale też w nogach, plecach.

Stara się nie poruszać, odcina się od zbędnych bodźców. Wzrokiem bada literę. Słucha pani, która pokazuje, jakie ruchy ma wykonać, by ją zapisać. Naśladuje ruchy w powietrzu. Kształt litery próbuje zachować w wyobraźni i przenieść na papier. Planuje poszczególne ruchy ręki. Po wielokrotnym powtórzeniu dziecko zaczyna pisać automatycznie.

By osiągnąć taki poziom umiejętności potrzebuje wielu doświadczeń w okresie przedszkolnym, które zdobywa w **czasie zabawy**.

Solidny fundament możemy budować każdego dnia życia dziecka.

Rodzicu pamiętaj:

- Pozwól swojemu dziecku odkrywać świat, organizować sobie zabawę. Poczekaj, może samo wymyśli, w co chce się bawić. Nie organizuj każdej chwili życia swojemu dziecku.
- Pozwól dziecku dokończyć zabawę, rysunek, pracę. Jeśli chcesz, by w przyszłości odrabiało lekcję, doprowadzało sprawy do końca, nie odrywaj je brutalnie od zabawy. Daj czas, by mogło się skoncentrować, osiągnąć zamierzony cel.
- Uprzedzaj, kiedy chcesz, by skończyło zabawę. Pomożesz dziecku przygotować się do tego momentu. Pokażesz mu, że to, co robi jest dla Ciebie cenne i ważne. Dziecko uczy się kierować swoją zabawą i organizować ją w pewnych ramach czasowych.
- Jeśli dziecko nie wie, co robić, podsuwaj zabawy, które wymagają przetwarzania otoczenia, działania. Proste materiały wyzwalają twórczość, rozwijają wyobraźnię. Uruchamiając wszystkie zmysły: wzrok, dotyk, słuch, zapach dziecko najwięcej się nauczy. Musi mieć pomysł, zaplanować jego realizację, zorganizować potrzebne narzędzia. Efekty samodzielnej pracy dają prawdziwą satysfakcję i poczucie własnej sprawczości. Kolorowe zabawki bardzo często to gotowe pomysły, odtwarzające wizje z filmów. Podane na tacy rozwiązania prowokują dziecko do schematycznej zabawy. Silne kolory, konkretne dźwięki przyciągają uwagę mimowolną, a przecież nam właśnie zależy na uwadze dowolnej...

Nie zapomnę kiedy moje dzieci poświęciły parę godzin na zbudowanie statku pirackiego z wielkiego pudła po lodówce. Malowały, wycinały, mop stał się żaglem. Jaka była radość, kiedy razem z tatą, w pirackich chustkach na głowie, wsiadały do swojego okrętu i przeżywały kolejne przygody.

- Ogranicz komputer, telewizor. Dziecko siedząc przed telewizorem jest bombardowane bardzo silnymi bodźcami wzrokowymi i dźwiękowymi. Jeśli długo ogląda telewizję, gra w gry komputerowe nie jest wstanie przetworzyć, przemyśleć, z czym się zderzyło. Poza tym przyzwyczajają mózg do bardzo silnych bodźców. Wtedy trudniej mu się skupić na słuchaniu bajki, pani w przedszkolu, na pracy z książką. Otoczenie wydaje się wtedy nudne. **Pamiętaj włączając telewizję, wyłączasz dziecko. Jeśli mózg jest bombardowany informacjami, z których nie wyciąga wniosków tępieje.**

Jeśli decydujesz się na bajkę, gry sprawdzaj, czym dziecko nasiąka. Porozmawiaj z nim o filmie, zobacz na ile rozumie jego treść, zachęć do narysowania, ulepienia z plasteliny, namalowania tego, co go najbardziej zainteresowało. Poszukajcie w książkach wiadomości rozszerzających ciekawostki z bajki.

- Pokazuj dziecku nowe możliwości wykorzystania zabawek, rozszerzaj zabawę o nowe elementy - przedłużasz wtedy jego uwagę na tej samej czynności. Zabawy też trzeba się uczyć.
 - Motywuj dziecko do nowego działania, zaciekawiaj otaczającym światem. Właśnie motywacja pomaga dziecku dążyć do celu nawet, gdy nie jest on łatwy albo ciekawy dla dziecka.
 - Ogranicz liczbę zabawek w pokoju. Zbyt dużo przedmiotów utrudnia dziecku skupienie się, zapanowanie nad otoczeniem. Dużo zabawek powoduje rozkojarzenie i zmęczenie. Żadna nie jest w stanie skupić uwagi dziecka na dłużej.
 - Ćwicz skupianie się na pojedynczych bodźcach np. słuchaniu bajki, odgadywaniu ukrytych przedmiotów w worku, grze memory.
 - Włączaj dziecko w codzienne czynności. Pozwól mu robić rzeczy naprawdę dorosłe. Pomagając rodzicom w segregowaniu prania, zmywaniu, sprzątaniu, ogródku dziecko rozwija w sobie umiejętności organizowania czasu, wykonywania czynności, które składają się z wielu etapów, ma poczucie, że robi coś ważnego.
- Jeśli Twoje dziecko gubi się, podpowiadaj mu kolejne kroki.
- Pokazuj dziecku większą wartość rzeczy, które samo wymyśli, zrobi nad tymi gotowymi, kupionymi.
 - Chwal dziecko za wymyślenie ciekawej zabawy, samodzielność, dokończenie zadania, słuchanie Twoich poleceń, spostrzegawczość, za wszystkie zadania, w których dziecko ćwiczyło swoją uwagę. Chwaląc wzmacniasz takie zachowania.

Psycholog Olimpia Romanowska.



Bibliografia:

Janiszewska B.(2007) „Wspomaganie koncentracji i nie tylko” Warszawa, Seventh Sea