

## Jak pomóc dziecku, które ma kłopoty z koncentracją?

Nauka uznawana jest za najważniejszy proces w życiu człowieka. Rozpoczyna się w okresie dzieciństwa i na każdym etapie edukacji stanowi niezbędny czynnik rozwoju. Wymogi współczesnej nauki sprawiają (tak dzieciom, jak i wielu dorosłym), rozliczne trudności.

Jeżeli wychowanek nie pozna wcześniej, czym jest wysiłek, a rodzice przecenią jego możliwości i postawią mu zbyt wysokie wymagania, to pojawi się frustracja i – dość często – zaburzenia koncentracji.

Według H. Weyhretera zdolność koncentracji to umiejętność skupienia uwagi na ściśle określonej dziedzinie i zajmowanie się nią w intensywny sposób.

Jak wobec tego poznać, że dziecko ma kłopoty ze skupieniem uwagi?

Zarówno rodzica jak i nauczyciela powinny zaniepokoić takie objawy, jak:

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

To nieprawda, że problemy z koncentracją mają tylko osoby aktywne, roztargnione. Zdarza się to tak samo ludziom spokojnym, opanowanym. Ze względu na odmienne zachowania wyróżniono dwa typy dzieci z zaburzeniami koncentracji.

1. Typ aktywno – impulsywny.
2. Typ pasywno – refleksyjny.

W pierwszym przypadku dziecko działa impulsywnie, prace wykonuje niedokładnie, ma kłopoty z rozplanowaniem zajęć, popełnia dużo błędów. Jeśli nie zrobi czegoś szybko, denerwuje się, przeszkadza na lekcji. Ma także problemy z zapamiętywaniem poleceń. A w związku z tym nie odrabia prac domowych. Brakuje mu wytrwałości i niechętnie ponosi odpowiedzialność. Często wyraża swe niezadowolenie i stresuje się.

Wychowankowie z drugim typem zaburzenia koncentracji są powolni, często przypisywane jest im miano marzycieli. Potrzebują bardzo dużo czasu zarówno na przygotowanie się do rozpoczęcia pracy, jak i na jej wykonanie. Niekorzystnie wpływają na nich bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, gdyż odwracają ich uwagę od wykonywanych zadań. Prace nie są skończone w przewidzianym na to czasie, zawierają błędy, wyróżniają się małą dokładnością.

Jeśli dziecko nie nauczyło się podstawowej umiejętności, jaką jest koncentracja i wytrwałość, to w szkole, gdzie stawia się wymagania i oczekuje wyników, czuje się zagubione i przemęczone. Niezbędna staje się również współpraca z rodzicami, gdyż to oni powinni wspierać swe pociechy w próbach pokonywania problemów, w sprostaniu wymogom otoczenia oraz w wypróbowywaniu własnych rozwiązań. Oni również już od najmłodszych lat przyzwyczajają dziecko, że dla osiągnięcia celu konieczny jest wysiłek, stwarzają w domu odpowiednie warunki do pracy i zabawy.

I nauczyciele i opiekunowie zastanawiają się, w jaki sposób pomóc uczniowi z zaburzoną koncentracją.

Działania należy rozpocząć od budowania motywacji dziecka do nauki. Poza tym stwarzać szereg sytuacji, które pozwolą mu odnieść małe sukcesy. Nauczyć je odpowiednich technik pracy i stosować właściwy trening. Sprzyjają temu ćwiczenia rozwijające koncentrację. Stosując je trzeba też pamiętać, by często chwalić dzieci, nagradzać, np. symbolicznym

plusem, informować nawet o niewielkich postępach. Na początku nie wolno stawiać zbyt wysokich wymagań, gdyż uczniowie zniechęcą się. Należy dobierać zadania tak, by wychowankowie mogli odnieść sukces. Helmut Weyhreter (autor książki „Zaburzenia koncentracji u dzieci”) proponuje, żeby śledzić postępy dziecka na podstawie punktacji i po zakończeniu zadania podzielić liczbę znalezionych błędów przez liczbę błędów, które należało znaleźć. Otrzymany wynik pomnożyć przez 100 i sprawdzić, jaki procent ćwiczenia dziecko wykonało poprawnie.

### 1. Zepsuta drukarka

Drukarka źle działa i ciągle drukuje znak, którego nie powinno być. Przyjrzyj się dokładnie tekstowi poniżej i znajdź 10 błędów.

Wojte8k lubi wczesznie wstawać. Z8akłada dres, 8adidasy i idzie8 biegać. Spo8rt wspani8ale na nieg8o wpł8ywa: jest smukły, silny i8 zdrowy.

### 2. Tabela

a)  
Przenieś litery z pierwszej tabeli do drugiej.

A		B		
E		D		C
	G		F	
E		B		
G	D		B	A
	F	G		E


b)  
Kasia przenosiła dane z jednej tabeli do drugiej i popełniła 15 błędów. Znajdź je.

2	4	6	8	10
20	18	16	14	12
3	6	9	12	15
30	27	24	21	18
4	8	12	16	20
40	36	32	28	24

1	4	5	8	10
20	17	15	14	11
5	6	7	12	14
30	26	24	20	18
3	8	11	16	19
40	35	32	28	20

### 3. Popraw błędy

a)  
Konrad miał podkreślić w tekście wszystkie rzeczowniki. Niestety nie umie tego dobrze i wciąż popełnia błędy. Tym razem podkreślił 10 słów, które nie są rzeczownikami. Znajdź je.

Na strychu wujka Lucjana jest mnóstwo skarbów. Jest tam róg łosia, muszle i skorupa żółwia. Jest czapka górnicza i nóż harcerski z kompasem. W rogu, tuż pod sufitem wisi piękny, choć trochę zakurzony pióropusz. Szczególnie jednak upodobałem sobie bujanego konia z prawdziwą, skórzaną uprzężą.

b)  
Kamila chciała pochwalić się koleżankom, że potrafi pisać na komputerze, ale nie umie jeszcze posługiwać się klawiaturą. Popełniła 12 błędów, ponieważ naciskała niewłaściwy klawisz. Pomóż jej znaleźć błędy.

Na baLU maskowym Odbył się kOnKurs na naJpiĘkniejszy strój. Maciek repRezentoWał naSzą KlaSę.

#### **4.Labirynt literowy**

Znajdź w podanym zestawie kombinacje liter ABC. Podkreśl je. Jest ich 25.

ABCDREABCGYUJABCNMJACEABCABCHKABCLABCDRACEABCABCHJABCKAB  
CLOABCOLBCIACYABCHABCMKABCKLOABCHABCNABCKLOPABCJUCMABCL  
OPABCNJKABCNABCMKLABCNMUBNHYABCLA

#### **5. To samo inaczej**

Połącz te same daty.

1.04.	1.11.	1.10.	1 października		
1 grudnia	1 listopada	1.08.	1.05.		
1.12.	1 sierpnia	1X	1XII	1 kwietnia	1V
1VIII	1IV	1 maja	1XI	1 września	1I

#### **6.Ukryte liczby**

Znajdź liczbę 73. Otocz każdą pętlą. Jest ich 15.

473890730987324573246738678738167387627365737318973456730973738293973089

#### **7.Ukryte zwierzęta**

W podanym zestawie liter ukryły się nazwy zwierząt. Jest ich 25. Odnajdź je.

Frkotyujklisnraklkmotyłkryśdjuindyknjtygrysokylewpawersłońkekońsdehipopotamspiesjhp  
Sowcakjhykozaswkrowamjhlpapugavxeświniasswielbłądkomuchasweosarnalkadzikjdekoma  
rekniedźwiedźmusewilkrepa

#### **8.Zbędne cyfry**

W napisanym tekście pojawiły się niepotrzebne cyfry. Znajdź je i skreśl. Jest ich 10.

Pewnego pię8knego popołudnia trz6ej chł5opcy wybrali się 2do la4su na gr3zyby. Wiatr  
koł8ysał rozł5ożystymi konaram7i drz1ew.

#### **9. Nazwy zwierząt \ rytmy**

Dzieci uczą się trzech różnych motywów rytmicznych, pasujących do tego, by rozpoznać  
nazwę zwierzęcia i próbują zagrać to na dowolnym instrumencie perkusyjnym:

ryjówka: ćwierćnuta, ósemka, ósemka

sunący wąż: ósemka, ósemka, ósemka, ćwierćnuta, ósemka

papuga kakadu: półnuta, półnuta, ćwierćnuta, ćwierćnuta, półnuta

— — X

— XX

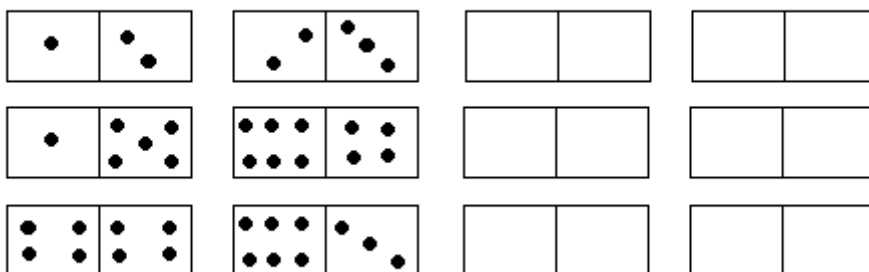
Dwoje dzieci siedzi w odległych kątach sali. Oboje mają instrumenty. Dziecko **A** zaczyna i gra jeden z trzech motywów, dziecko **B** powtarza po nim, a cała klasa zapisuje na kartce nazwę zwierzęcia za pomocą jednej litery: ryjówka-r, papuga -p, wąż - w.

### **10. Zabawa trójkątami**

Jedno dziecko ma zawiązane oczy, inne dziecko ma trójkąt i powinno z jego pomocą przeprowadzić to „niewidome” przez salę, by nigdzie się nie uderzyło. Dziecko prowadzące przemieszczając się po sali cały czas gra na instrumencie, „dziecko niewidome” kierując się dźwiękiem próbuje iść we właściwym kierunku.

### **11.Domino**

Na rysunku przedstawiono kostki domina. Przenieś taki sam układ oczek na puste kostki.



W szkołach uczy się wiele dzieci nadpobudliwych i niezdolnych do skupienia uwagi. Okazuje się, że zaburzenia koncentracji to jedna z najczęstszych przyczyn niepowodzeń szkolnych. Zadbajmy więc o to, by dziecko nauczyło się pracować w skupieniu. Starajmy się wygospodarować na lekcjach chwilę na regularne ćwiczenia.. Podczas wywiadówki zachęćmy rodziców do współpracy.

Opracowały:  
Renata Budzińska  
Iwona Olejnik  
Izabela Jafra

Literatura: Klöppel R., Vliex S., Rytmika w wychowaniu i terapii. Warszawa 1995.  
Weyhreter H., Zaburzenia koncentracji u dzieci. Warszawa 2001.