

Zabawy domowe wpływające na jakość uwagi dzieci.

Co warto zaznaczyć?

Na skutek różnorodnych przyczyn u dzieci, które funkcjonują w pędzącym świecie, obserwujemy narastające problemy przejawiające się w niepokoju ruchowym i werbalnym oraz w braku koncentracji uwagi, które wpływają na proces uczenia się. Wyciszenie się, rozładowanie napięć, skupienie, uwaga i pamięć są nieodzowne dla umysłowego i fizycznego rozwoju dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Teza, że u wielu dzieci zdolność uczenia się jest znacznie zmniejszona, nasuwa pytanie: *dlaczego tak się dzieje?*

Uczenie się jest wtedy efektywne, gdy uczeń ma zdolność do różnicowania z całego zbioru treści tylko tych, które mają znaczenie dla danej sytuacji.

Pamiętajmy, że proces odbioru, klasyfikowania bodźców przez naszych uczniów jest zaburzony. Potrafią oni zatrzymać uwagę na drobnych sprawach, a nie zapamiętać najważniejszych.

Słowa: „uwaga”, „uważnie”, „skoncentruj się”, „zapamiętaj” są chyba najbardziej używanymi i nadużywanymi słowami w trakcie uczenia się i to w różnorodnych dziedzinach życia: od znaków drogowych do zwykłych poleceń domowych:

- „skoncentruj się i popatrz”/ „posłuchaj uważnie jeszcze raz!”
- „czy nie mógłbyś tego robić bardziej uważnie?”
- „w ogóle nie słuchasz mnie uważnie!”
- „uwaga, zły pies!”
- „uwaga, wysokie napięcie!”

Uwaga to ogólne określenie wielu procesów poznawczych odpowiedzialnych za utrzymanie organizmu w stanie gotowości do działania, percepcji lub innych zachowań.

Główne cechy osobowości ucznia z zaburzeniami uwagi to:

- nieustępliwość i impulsywność,
- niskie poszanowanie własnej godności,
- niedojrzałe zachowanie,
- okresowo następująca depresja.

Typy uczniów z zaburzeniami koncentracji

Typ aktywno - impulsywny

Pracuje w pośpiechu, nie zapoznaje się z materiałem pomocniczym, jest mało opanowany, zadania wykonuje pośpiesznie i powierzchownie bez sprawdzania ich poprawności, popełnia dużo błędów, przerywa pracę, łatwo ulega frustracji, gdy otrzymuje zadania trudniejsze, uwaga łatwo ulega rozproszeniu. Na zajęciach przeszkadza, zajmuje się sprawami niezwiązanymi z tokiem zajęć. Jest „zapominalski”.

Typ pasywny z zespołem „niebieskich migdałów”

Jest powolny, zamyślony, potrzebuje dużo czasu, aby podjąć aktywność, zdecydować się na nią i jeszcze więcej czasu na realizację zadania. Nie koncentruje się dostatecznie na treści i działaniu, odbiega daleko myślami. Nie reaguje impulsywnie. Błądzi myślami. Marzy i „śni na jawie”, co nie pozwala mu na skoncentrowanie się na zadaniu, skupienie uwagi i aktywność umysłową. Popełnia wiele błędów.

Przyczyny słabej koncentracji:

- Brak motywacji do podjęcia wysiłku- nadzieja na sukces, strach przed porażką- od tego zależy wiara we własne siły dziecka. W zależności od tego czy odczuwa strach, czy liczy na sukces, decyduje się bądź na realizację zadania, realizuje je w skupieniu przy dużym wysiłku i wytrwałej pracy. **Ważne jest więc, aby dziecko miało okazję do osiągania sukcesów i było wspierane przy wszelkich przejawach aktywności, chęci działania (oczywiście tych niewybiegających poza granice i normy społeczne), przejawach samodzielności i brania na siebie odpowiedzialności.**
- Braki w komfortowym psychicznym samopoczuciu- uzależnienie dziecka od otoczenia, a więc i zaburzeń w otaczającym je świecie. Niestabilność emocjonalna dorosłych skutkuje problemami z wytrwałością w pracy, trudnościami w nauce. Im dłużej trwają zaburzenia, tym silniej oddziałują na dziecko. Również zbyt duże wymagania i niemożność sprostania im mają wpływ na jakość uwagi/koncentracji i prawidłowość jej funkcjonowania.
- Braki w zaspokojeniu niematerialnych potrzeb dziecka przy braku czasu, ochoty dorosłych do wspólnych wielorakich aktywności, dziecko nie ma okazji prawidłowo kształtować poczucia własnej aktywności i dobrej motywacji do działania.

Częstym problemem jest też niedocenianie wysiłku i starań dziecka oraz nadmierna krytyka, co ma wpływ hamująco na podejmowanie działań.

- Problemy zdrowotne (np. zwykły katar lub problemy z analizatorami zmysłowymi).
- Niekomfortowe czynniki zewnętrzne, na które dziecko nie ma wpływu- brak tlenu, pogoda, temperatura, brak snu, złe samopoczucie, głód, zmęczenie, itp.
- Niedożywienie prowadzące do apatii- zwykła rezygnacja ze śniadania skutkuje gorszymi wynikami testów na pamięć, obniża zdolność skupienia uwagi, tempo i czas przetwarzania danych. Składnikami niezbędnymi do prawidłowego funkcjonowania procesów poznawczych są: białko, glukoza, kwasy omega3. Wpływają na nasz nastrój, zdolność koncentracji.
- Błędy w pracy z dzieckiem- nie możemy się spodziewać dobrej koncentracji na wykonywanym zadaniu, jeżeli zachodzi zbyt duża rozbieżność między wymaganym poziomem rozumienia, poziomem wykonywanym przez dziecko. Nadmiar danych oraz niepewność poznawcza (*co mam teraz robić? co jest ważne?*) doprowadzają do popełnienia błędów, zaburzają koncentrację uwagi. Dziecko „wyłącza się”, ignoruje bodźce.
- Znak czasów- zalew informacji, konsumpcyjny styl życia, wrażenie dostępności wszystkiego bez wysiłku. **Dzieci budują poczucie własnej wartości na tym, co posiadają w nadmiarze dóbr konsumpcyjnych, a nie na pracy, pomysłach, oryginalności.**

Pokonywanie trudności - samodzielne, cierpliwe i wytrwałe podejmowanie trudu- to dla wielu dzieci działanie nieznanne i niechciane. Miejsce własnej aktywności, w tym uczuć, zajmują działania i przeżycia innych, dostarczane przez media. I to również jest przyczyną problemów z koncentracją.

U w a g a jest czynnością intelektualną, która kształtuje się przede wszystkim na drodze interakcji społecznych. Dziecko przy rozwoju jej poszczególnych faz potrzebuje obecności osób dorosłych, rodziców. Rola dorosłego polega na tym, aby ułatwić rozwój uwagi dziecka poprzez czytanie wierszy, książek, a potem zadawanie pytań.

Jeżeli dziecko spędza całe dni przy komputerze- uwaga się nie rozwija. Na pewno błędne jest myślenie, że dzieci, które przez wiele godzin grają w gry komputerowe, mają umiejętność świetnej koncentracji. Przy komputerze nie rozwija się uwaga dowolna, dziecko korzysta z zasobów uwagi mimowolnej. To bodziec (*dźwięk, obraz*) przyciąga uwagę dziecka- tak jak jadąca na sygnale karetka pogotowia. Na prawidłowy rozwój uwagi bardzo duży wpływ wywierają bodźce wzrokowe. Mogą one wzmacniać bądź osłabiać koncentrację uwagi.

RODZICU:

- **SŁUCHAJ UWAGAŃNIE.** Rozmawiaj z dzieckiem, pytaj co dobrego i złego się wydarzyło. Utrzymaj kontakt wzrokowy z dzieckiem. Jeżeli robi dygresje niezwiązane z pytaniem, gubi się, milknie, delikatnie naprowadzaj na temat rozmowy. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz. Nie udawaj zainteresowania. Jeżeli nie masz czasu lub ochoty słuchać dalej, bo jesteś zajęty- przerwij rozmowę. Później możesz do niej wrócić.
- **UCZ DOKŁADNOŚCI.** W każdej sytuacji. Może to być ćwiczenia:
 - wspólnego nakrywania do stołu,
 - układanie zabawek,
 - segregowania klocków.Zwróć uwagę na rzeczy delikatne, które łatwo się niszczą.
- **DAJ SIĘ WYSZALEĆ.** Dzieci, które mają problem z koncentracją, zazwyczaj mają duży zasób energii i wielką potrzebę ruchu. Kiedy trochę się „wyszaleją”, łatwiej jest im myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowanie nadmiaru energii.
- **POZWÓL MU DECYDOWAĆ.** Spróbuj nauczyć dziecko, że podejmowanie decyzji to proces, który zajmuje trochę czasu i nie ma sensu decydować się pochopnie tylko dlatego, żeby mieć decyzję z głowy. Pokaż, że w domu też rozważa się różne ZA i PRZECIW, np. o czym chciałby dzisiaj porozmawiać, w co się pobawić- zorganizuj grupę, która będzie uczestnikiem jego zabawy.
- **POKAZUJ, CZYM SĄ KONSEKWENCJE DZIAŁAŃ.** Pilnuj, by uzmysłowić efekt, zarówno destrukcyjnych, jak i konstruktywnych zachowań, np.:
 - zobacz, kot ucieka, kiedy go tak nieuważnie bierzesz na ręce
 - bez trudu znalazłeś swoje rzeczy, bo porządnie je powiesiłeś po spacerze
- **ĆWICZ WSPÓLNE PISANIE LITER.** To poprawia poczucie własnej wartości. Wymaga dużej cierpliwości z Twojej strony. Dzieci, które mają zaburzoną koncentrację, piszą nieuważnie, brzydko, pośpiesznie.
- **POMÓŻ ZAPANOWAĆ NAD CHAOSEM.** Dzieci z zaburzeniami uwagi unikają pracy stolikowej, realizacji żmudnych zadań, ponieważ szybko nabierają przekonania, że wszystko co wiąże się ze szkołą, wiąże się z porażką, czyli czymś nieprzyjemnym. Dlatego nie dziw się, że dziecko zamiast się uczyć grzecznie i realizować zadanie będzie obgryzało ołówki, rozglądało się dookoła, zamykało się w toalecie, zadawało nieadekwatne pytania, mówiło, że się źle czuje, przekładało swoje rzeczy, płakało. Zamiast się irytować, czy głośno zwracać uwagę w stylu: „uspokój się”, „weź się w końcu do roboty”, „zaczynaj już”, spróbuj nakierować uwagę dziecka na pracę. Na początek uporządkuj z nim jego rzeczy- może to być sygnałem, codziennym rytuałem, że nadszedł czas skupienia się. Niech na stoliku zostanie tylko to, co niezbędne.
- **WSPÓŁPRACUJ Z DZIECKIEM.** Róbcie wiele rzeczy wspólnie, respektując określone zasady. Swoim przykładem w organizacji obowiązków domowych pomagali dziecku w jego własnej organizacji pracy, z którą ma problem. Można używać dużego kalendarza do wpisywania ważnych zajęć swoich i dziecka, samoprzylepnych karteczek. Trzeba dzieciom pokazać że tak jest wygodniej. Należy zaplanować jego zajęcia- czas na naukę, czas na zabawę, czas na spacer- w ściśle określonych ramach(nie od razu wszystko).
- **UNIKAJ STROFOWANIA.** Nie wytykaj błędów, nie narzekaj, nie porównuj. Miło wykorzystaj wspólnie spędzony czas w domu.

Uwaga nie jest umiejętnością wrodzoną. Należy ją rozwijać i doskonalić poprzez ćwiczenia i zabawy, które mogą być organizowane z dziećmi w domu, np.

- **PODAJ KOLEJNOŚĆ.** Za parawanem są zgromadzone różne przedmioty. Rodzic odsłania parawan. Dzieci przyglądają się i zapamiętują ich kolejność. Rodzic zasłania parawan, a dzieci muszą podać kolejność ułożenia rzeczy (od prawej do lewej). W celu utrudnienia zadania można prosić dzieci o podanie koloru.
- **ZABAWA RUCHOWA „URODZINOWY POCIĄG”.** Dzieci stają w kole lub siedzą na podłodze, prowadzący recytuje wierszyk i wyjaśnia zasady zabawy. Wcześniej przeprowadza rozmowę na temat urodzin, znaczenia świąt rodzinnych, czy prezentów pod choinkę- pomagamy w wymyślaniu prezentów, żeby się nie powielaly, itp. Można włączyć muzykę z odgłosami pociągu.

Jedzie pociąg z prezentami

(rodzic rusza jak ciuchcia)

Jedzie pociąg z prezentami

Chodź pojedziesz razem z nami

(rodzic zatrzymuje się przed wybranym dzieckiem)

Jaki prezent Ty byś chciał?

Jak nam powiesz, będziesz miał.

(dziecko wymienia, np. lalkę i dołącza do rodzica)

Pociąg rusza z „wagonem”, który już razem z prowadzącym powtarza (próbuje) wierszyk. Zatrzymują się przed następnym dzieckiem, które musi wymienić poprzedni prezent kolegi i jeszcze swój (np. lalkę i piłkę). Zabawa trwa, aż wszystkie dzieci utworzą urodzinowy pociąg.

Dzieci mogą później rysować zapamiętane urodzinowe prezenty dla kolegów, a nawet przypinać na tablicy rysunki, opatrzone imieniem obdarowanego dziecka.

- **ZABAWA RUCHOWA „MAŁPIA ZABAWA”.** Uczestnicy stoją w kole, prowadzący prezentuje dzieciom wierszyk i zasady zabawy. Każde dziecko w momencie usłyszenia polecenia, ma wykonać określony ruch.

Małpka tupie nóżką (nauczyciel tupie)

Małpka tupie nóżką (dzieci tupią)

Ona lubi takie gry

Zawsze robi to co Ty.

Powtarzamy wierszyk, w miejsce tupania wstawiamy inne czynności: chodzenie, klaskanie, podskakiwanie, głaskanie, taniec, kucanie, pełzanie, chodzenie na czworakach, maszerowanie tyłem, itp.

Można dołożyć dźwięki, np. cmokanie, dmuchanie- *małpka lubi dmuchać, pisać, mówić „a”, „b”, „c”.*

- **ZABAWA „ROZPOZNAWANIE DŹWIĘKÓW”.** Dzielimy uczestników na pary, trójki lub czwórki- w zależności od liczby dzieci; każda z grup udaje jakieś zwierzątko i musi zademonstrować odgłosy, jakie to zwierzę wydaje, np.: pianie koguta, miałczenie kota, szczekanie psa, ryk lwa, beczenie kozy, muczenie krowy, kwakanie kaczkę, gwizdanie ptaka, bzyczenie owada. Rodzic rozstawia dzieci tak w bardzo różnych miejscach sali, aby w pobliżu nie było sprzętów czy zabawek. Następnie, na kłaśnięcie dzieci zamykają oczy, zaczynają iść w różnych kierunkach wydając głośno i często dźwięki. Ich zadaniem jest uważne słuchanie i odnalezienie swoich kolegów- zwierzątek. Jeżeli dziecko odnajdzie kolegę, dalej razem szukają kolejnych, cały czas np. miałcząc z zamkniętymi oczami.

Należy kontrolować bezpieczeństwo dzieci, kierując je w różne strony by uniknąć zderzeń.

Na hasło, bez względu na to czy partnerzy się już odnaleźli czy nie, przerywamy zabawę. Można wprowadzić inne dźwięki, np. dźwięki wydawane przez pojazdy.

Jako podsumowanie polecam refleksję na temat: *jak trudno funkcjonować niepełnosprawnemu (niedowidzącemu, niewidomemu) dlaczego powinniśmy pomagać i jak to robić?*

- **ALFABET „PLECOWY”.** Bawimy się w parach. Zadaniem jest pisanie palcem liter na plecach partnera i odgadywanie przez niego, jaka to litera. Mogą to być też cyfry, figury geometryczne, zwierzęta itp.
- **PODAJ SWÓJ RUCH.** Dzieci siedzą w kręgu. Pierwsza osoba wstaje i wykonuje jakiś prosty ruch, np. kręci palcem. Kolejny uczestnik gry powtarza po niej ten sam ruch i dodaje następny, np. tupanie nogą. Każda kolejna osoba dodaje nowy element. Gra odbywa się bez słów, a jeśli ktoś opuści jakiś ruch wypada z gry.
- **LUDZIE DO LUDZI.** Wszyscy dobierają się w pary. Dziecko, które nie ma pary, może – zamiast dorosłego – pełnić rolę kontrolującego i prowadzącego zabawę, mówiąc: nos do nosa, ręka do ręki, plecy do pleców, ręka do nogi itp. Kiedy powie: ludzie do ludzi, każdy zmienia partnera (łącznie z osobą wydającą polecenia). Osoba, która zostanie bez pary prowadzi zabawę dalej.
- **WSTAŃMY RAZEM.** Dwoje uczestników dotyka się plecami i łączy się pod ramiona. Potem siadają powoli na podłodze i wyciągają nogi. Ich zadaniem jest teraz podnieść się do góry. Wygrywa para, która to zrobi najszybciej i utrzyma równowagę.
- **ODBICIE W KRZYWYM ZWIERCIADLE.** Partnerzy stoją naprzeciwko siebie. Jeden z nich zaczyna wolno się poruszać, drugi naśladuje jego ruchy tak, jakby był jego lustrzanym odbiciem, powiększając je jednocześnie (także dźwięki).
- **STARY KRÓL JEST CHORY.** Dzieci siedzą w kole. Jedna osoba zostaje wybrana na generała królewskiego i woła: „Stary, stary król jest chory!”. Na to wszyscy pozostali odpowiadają chórem: „A co takiego – co takiego mu jest?”. Generał na to: „Mruga lewym okiem!”. Wtedy wszyscy uczestnicy zaczynają bez namysłu mrugać lewym okiem, aż drugi generał przekaże im inną wiadomość z pałacu królewskiego: „Stary, stary król jest chory!”, „A co takiego – co takiego mu jest?”, „Szczęka zębami!”. W ten sposób zwiększa się liczba dolegliwości, które dręczą starego króla. A na dodatek dręczą go one wszystkie jednocześnie tak, że dla uczestników prawdziwie mistrzowskim osiągnięciem jest równoczesne ich pokazywanie bez napadów gromkiego śmiechu.

Pamiętajmy. Obecność drugiej osoby jest podstawą koncentracji uwagi i wydawania poleceń (każde ćwiczenie z wydawaniem poleceń z np.:

- Pokoloruj na zielono.....
- Znajdź.....
- Połącz punkty (przedmioty).....

Literatura:

- Janiszewska B., *Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat.* Seventh Sea
- Fachowa literatura i czasopisma pedagogiczne- MERITUM, Rewalidacja, Przyjaciel
- **Wieloletnie obserwacje i doświadczenia w pracy z dziećmi**