# Jak rozwijać u dziecka koncentrację uwagi

W czasach częstego wyrokowania o ADHD (niezależnie od tego, czy ta jednostka chorobowa naprawdę istnieje, czy nie) warto zadbać o rozwój koncentracji uwagi u naszych pociech. Obecnie na wszystkich nas działa mnogość bodźców, non stop coś nas rozprasza. Jak zatem w tak niesprzyjających warunkach rozwijać u dziecka umiejętność skupiania uwagi?

Przede wszystkim zwróćmy uwagę, czy sami nie przykładamy ręki do przeładowywania otoczenia naszych dzieci. Na wczesnym etapie rozwoju nadmiar stymulacji to na przykład nadmiernie wykorzystywana karuzela nad łóżeczkiem dziecka – rusza się, gra, przyciąga wzrok kolorami. Nie każde dziecko łatwo przetworzy taką ilość bodźców, trzeba dopasowywać stymulację do możliwości poznawczych maluszka. Nie bez powodu pierwsze trzy miesiące życia dziecka nazywa się czasem czwartym trymestrem ciąży – niemowlę potrzebuje wówczas spokoju i stonowanego otoczenia, które to trudno znaleźć np. w galeriach handlowych. Zwróćmy uwagę na bodźce na zajęciach dla dzieci, gdzie animatorzy dwoją się i troją. Mnogość zajęć pozalekcyjnych u starszych dzieci również nie sprzyja koncentrowaniu się, sztuce wybierania tego, co ważne.

Pokój dziecięcy to kolejne zagadnienie i zarazem pokusa, by stworzyć oczopląs, jaki króluje w sklepach z zabawkami. A wskazany byłby tu minimalizm: na ścianach, w oknach, na podłodze. To, co jest nieraz niedoścignionym marzeniem każdej matki, czyli ład i porządek, jest oczywiście pomocne przy rozwijaniu koncentracji uwagi. Warto wcielać zasadę sprzątania zabawek po każdej zabawie.

Jeśli mówimy o zasadach, regułą wspierającą skupienie uwagi jest zasada pt. „jedna zabawka naraz”. Im więcej zabawek, tym  większy chaos, więcej okazji do rozpraszania. Oczywiście taką zasadę łatwiej jest stosować wobec malucha, ale i wobec starszaka można ją egzekwować na niektórych polach: jest wyciągnięta jedna planszówka, zatem nie wyciągamy drugiej, póki tej nie schowamy.

Kolejna zasada wypływa ze wskazań specjalistów i dotyczy oglądania przez dzieci bajek. Powinniśmy chronić dzieci przed nimi do drugiego roku życia. Oferując dziecku bajkę warto zastanowić się, czy jest ona dobrana do jego możliwości poznawczych – zwrócić uwagę na zbyt szybko zmieniające się kadry, duże natężenie dźwięków.

Ostrożnie podchodźmy też do kontaktów dziecka z urządzeniami przenośnymi typu smartfony, tablety. Dzieci wykazują nimi naturalną fascynację, ale zgubne może się okazać podsycanie jej. „Załatwianie” sobie spokoju w podróży czy restauracji poprzez wkładanie dziecku do ręki tabletu z migoczącymi obrazkami jest rozwiązaniem równie ryzykownym, jak i powszechnym.

Zachowanie takie wypływa też z faktu, że opiekunowie często robią wszystko, by uniknąć sytuacji, w której dziecko się nudzi. Tymczasem warto od czasu do czasu pozwolić dziecku na nudę, nie organizować na siłę działań, zabawiać non stop – dziecko uczy się wtedy samo wychodzić z impasu, zaciekawiać się. Jego uwaga fokusuje się na czymś przez nie wybranym.

Dziecko ma „wbudowaną” naturalną umiejętność ciekawienia się drobiazgami. Dzięki obserwacji szczegółów uczy się świata i funkcjonujących w nim zależności. Dostrzegając to producenci zabawek zaczęli dokładać do pluszaków kolorowe metki – to nieraz one najmocniej zajmują małe dziecko. Zdarza się tak, że z wiekiem to zainteresowanie detalami słabnie, ale my, dorośli, możemy mieć udział w tym, by spostrzegawczość i cieszenie się drobiazgami trwało jak najdłużej. Pilnujmy się, aby nie odwracać niechcący uwagi dziecka przy zabawie. Szczególnie młodsze dzieci są podatne na wpływ i łatwo ulegają dystrakcji. Sprowadza się to nieraz do tego, że musimy powziąć nasze impulsy i poczekać aż dziecko dokończy swoją ciekawość pojedynczym puzzlem, aby wskazać mu coś interesującego, co odkryliśmy na opakowaniu od tych puzzli.

Jeśli proponujemy dziecku jakieś zadanie, zadbajmy o odpowiedni poziom wyzwania. Jak mówi prawo motywacji Yerkesa-Dodsona,podejmowane przez nas zadania powinny nieść ze sobą adekwatny poziom trudności. Gdy zaoferujemy dziecku za łatwe zadanie – znuży się nim, gdy z kolei zaoferujemy zadanie za trudne wobec jego możliwości – sfrustruje się i zniechęci.

Jak wiele innych umiejętności intrapsychicznych, sztukę koncentrowania można trenować. Trening. Wpisują się tu powszechnie znane zabawy rozwijające skupienie: książeczki, puzzle, klocki, memory, wszelkiej maści układanki, zabawy twórcze typu kolorowanie czy malowanie. Ze starszymi dziećmi można ćwiczyć koncentracje uwagi specjalnymi prostymi ćwiczeniami. Niektóre z nich są na dodatek zabawne, jak na przykład odrysowywanie na kartce przedmiotu znajdującego się naprzeciwko bez patrzenia na kartkę. Dajmy na to, rysujemy kwiatek doniczkowy intensywnie go studiując, ale na kartkę możemy zerknąć dopiero po skończeniu pracy. Inne ćwiczenia przypominają zadania medytacyjne, możemy brać w nich udział razem z dzieckiem i potraktować to jako darmowy kurs slow-life! Są to proste obserwacje trwające określony z góry czas (przykładowo minutę) – patrzymy tylko i wyłącznie na wybrany obiekt. Może to być droga przed naszym domem, może to być lampka nocna.

Wszyscy poszukujemy uczucia zwanego „flow”, nazywanego także uskrzydleniem. Jest to totalne zatracenie się w wykonywanej właśnie czynności, uczucie, gdy jest tylko „tu i teraz”. Odznacza się absolutną koncentracją. O stan „flow” najłatwiej jest w dzieciństwie, sprzyja temu zabawa. Powinniśmy uwierzyć w to, że dzieci mają większe zasoby uwagi, niż nam się zdaje. Dla mnie takim przykładem był spektakl dla dzieci, w którym wiek wielu widzów liczył się jeszcze w miesiącach, nie w latach. Przez długi, magiczny czas, na widowni panowała absolutna cisza i bezruch. Dzieci były pochłonięte obserwowaniem sceny. Doceńmy zasoby naszych dzieci i pozwólmy im się rozwinąć.

**Aneta Fudała**  
psycholog, psychoterapeuta, trener, ekspertka portalu szukamterapeuty.pl  
<https://szukamterapeuty.pl/profil/aneta-fudala>