

Problemy z koncentracją uwagi u dzieci

Agnieszka Wentrych

Problemy z koncentracją uwagi u dzieci to zagadnienie, na które obecnie rodzice najczęściej zwracają uwagę podczas konsultacji u psychologa. Jak się okazuje, opiekunowie określają tym mianem szereg różnorodnych trudności w funkcjonowaniu dzieci, które uwidaczniają się głównie w obszarze nauki i zachowania.

Dotyczy to w równym stopniu małych dzieci, w wieku przedszkolnym, jak i starszych uczniów. U maluchów problemy z uwagą objawiają się przede wszystkim brakiem zainteresowania zadaniami dydaktycznymi, niechęcią do zajęć statycznych i aktywności realizowanych w grupie (problemy ze współpracą). U starszych dzieci oznaczają zwykle problemy w nauce oraz z zachowaniem na lekcjach.

Skądś to znamy?

Pod płaszczykiem problemów z koncentracją uwagi u dzieci może się kryć cały szereg różnorodności. Począwszy od problemów zdrowotnych, poprzez deficyty rozwojowe, dalej czynniki środowiskowe, a niekiedy nawet pewne zaniedbania. A zatem po zgłębieniu tematu podczas wywiadu z rodzicem okazuje się, że problemy z koncentracją uwagi mogą oznaczać np., że dziecko jest bardzo ruchliwe, odchodzi od zajęć prowadzonych w grupie i zajmuje się samodzielną zabawą, przeszkadza innym dzieciom, zaczepia je, wstaje z miejsca w trakcie prac stolikowych lub posiłku. Gdy natomiast chodzi o dziecko szkolne, to np. spaceruje po klasie, gdy należy siedzieć, popełnia błędy w pisaniu, liczeniu, ma trudności z rozumieniem poleceń, nie reaguje na polecenia, ma problemy

z zapamiętywaniem, opanowywaniem nowych umiejętności, gubi swoje rzeczy, zapomina, gdzie je odłożyło, nie kończy rozpoczętych zadań lub czynności, przerywa daną czynność i zaczyna robić coś zupełnie innego. Skądś to znamy? Prawdopodobnie dla większości rodziców i nauczycieli brzmi to znajomo. Skoro trudności tego typu są tak powszechne, można dyskutować, czy istotnie powinno się je uznawać za nieprawidłowość. To prawda, podobne kłopoty ze skupieniem uwagi mogą się przydarzyć od czasu do czasu, w mniejszym czy większym stopniu każdemu dziecku, a także dorosłemu. Jednak jeśli występują w znacznym nasileniu i bardzo utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie, powstaje przypuszczenie, że istotnie coś jest na rzeczy. I owszem, bo w innym wypadku gabinety psychologów oraz pedagogów przedszkolnych i szkolnych nie byłyby tak oblegane jak obecnie.

Przyczyny problemów z koncentracją uwagi u dzieci

Problemy z koncentracją uwagi u dzieci najczęściej kojarzą się z ADHD, czyli zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Jednak wcale nie aż tak często to właśnie poważne zaburzenie neurorozwojowe jest powodem problemów z uwagą. W przypadku ADHD zaburzenia uwagi są warunkowane nieprawidłowościami w funkcjonowaniu układu nerwowego, które uwidaczniają się też w zapisie neuroobrazowym. Niejednokrotnie wymagają wówczas leczenia farmakologicznego. Jednak istnieje wiele innych czynników zdrowotnych, które mogą wzmacniać problemy ze skupieniem uwagi – choćby różnego rodzaju alergię, nietolerancję pokarmową, choroby (np. niedoczynność lub nadczynność tarczycy), a nawet niedobory witamin i minerałów (np. niedobory magnezu, witamin z grupy B). Dlatego ważne jest, by obserwować stan zdrowia dziecka.

W poprzednich artykułach pisałam już o różnego typu trudnościach rozwojowych, które mogą wystąpić u dzieci i które przejawiają się m.in. trudnościami w koncentracji uwagi, np. zaburzenia integracji sensorycznej, zaburzenia przetwarzania słuchowego, deficyty percepcyjne,



nieharmonijny rozwój psychoruchowy. Trudności rozwojowe to także bardzo szerokie pojęcie, ale nauczyciele i wychowawcy, mający codzienne doświadczenie w pracy z dziećmi, trafnie je identyfikują. Objawy wszelkich odmienności i dysharmonii rozwojowych bardzo się wystrzają na tle grupy rówieśniczej, dlatego najczęściej to właśnie ze środowiska edukacyjnego pochodzą pierwsze sygnały, iż dziecko może potrzebować specjalistycznej diagnozy, a dalej odpowiedniego wsparcia edukacyjnego i pomocy terapeutycznej. Kłopoty z koncentracją uwagi nie muszą być wszakże wynikiem znacznych zaburzeń rozwojowych. Mogą natomiast występować jako konsekwencja tzw. parcjalnych deficytów funkcji percepcyjno-ruchowych. Wówczas odpowiednio wczesne i systematycznie udzielane wsparcie edukacyjno-terapeutyczne może szybko przynieść pozytywne efekty w postaci zniwelowania problemów z uwagą.

Warto mieć też na względzie naturalne czynniki rozwojowe oraz ich związek z problemami z koncentracją uwagi. W psychologii rozwoju dzieci istnieje bowiem pojęcie dziecięcych kryzysów rozwojowych. Dotyczy ono etapów, kiedy organizm dziecka intensywnie się rozwija lub kiedy dziecko nabywa jakąś nową sprawność, umiejętność. Wraz z nabywaniem nowych zasobów przez organizm może nastąpić chwilowe zachwianie równowagi i osłabienie innych obszarów funkcjonowania młodego człowieka, w tym np. poznawczego (zakłócenia koncentracji uwagi) czy emocjonalnego (wahania nastroju). Jest to powszechne zwłaszcza w okresie dojrzewania u nastolatków. Jednak warto pamiętać, że problemy z uwagą o podłożu rozwojowym mają zwykle charakter przejściowy. Dobrze zaopiekowane i prawidłowo rozwijające się dziecko wychodzi z tych naturalnych kryzysów bez szwanku, wręcz staje się bogatsze w nowe zasoby i kompetencje, czyli wzmocnione.

Ostatnie z istotnych przyczyn problemów z koncentracją uwagi u dzieci, na które chciałabym zwrócić uwagę, to przyczyny środowiskowe. Dzisiejsze dzieci coraz częściej są przestymulowane, inaczej przebodźcowane, wysokimi technologiami oraz tempem i charakterem współczesnego życia. Należy więc je przed tym chronić. Interaktywne elektroniczne sprzęty i zabawki, gry i dźwięki, a także mnogość przedmiotów, z jakimi mają do czynienia i którymi są otoczone na co dzień, generują takie ilości wrażeń, z jakimi nawet dojrzały organizm dorosłego człowieka nie jest w stanie sobie poradzić. Niestety nadal wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, jak niekorzystny wpływ na najmłodszych mają popularne gry komputerowe i bajki, swobodny dostęp do internetowych filmów, telewizor włączony od rana do wieczora, ciągły hałas, miejski tłok i zgiełk. Do tego dochodzi mała ilość ruchu, zanieczyszczenie środowiska oraz niezdrowa dieta (bazująca na produktach wysokoprzetworzonych, bogatych w cukry proste i tłuszcze nasycone). Wydaje się, że świadome, odpowiedzialne wychowywanie i edukacja dzieci wymagają od każdego z nas nie tylko brania pod uwagę tych przyczyn, ale i aktywnego działania mającego na celu ochronę dzieci przed niekorzystnym wpływem cywilizacji. Ignorowanie tego zjawiska grozi zaniedbaniami potrzeb rozwojowych dzieci.

Jak diagnozować?

- **Obserwacja dzieci w środowisku edukacyjnym** – to bezcenne źródło informacji zarówno o prawidłowościach, jak i odstępstwach w rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym. Nauczyciele szybko wychwytyują nietypowe zachowania u dzieci czy deficyty w ich rozwoju. Wówczas często proszą o obserwację i konsultację psychologiczną, aby lepiej rozpoznać przyczyny trudności w funkcjonowaniu

malucha. Niejednokrotnie sami znają możliwe źródło kłopotów i udzielają rodzicom pomocnych wskazówek. Niekiedy jednak potrzebne jest pogłębienie diagnozy. Wówczas warto podjąć współpracę z psychologiem lub pedagogiem specjalnym.

- **Obserwacja prowadzona w środowisku domowym** – warto zachęcać rodziców do refleksyjnego obserwowania rozwoju dziecka również w środowisku domowym. Perspektywa rodzica bywa z zasady odmienna od tej, jaką mają nauczyciele w przedszkolu czy specjaliści w gabinetach. To rodzic najlepiej zna swoje dziecko, ale równocześnie nie zawsze ma świadomość, że rozwój malucha nie przebiega typowo i być może wymagałby wsparcia w danym obszarze. Nie każdy rodzic jest lekarzem, fizjoterapeutą, psychologiem, pedagogiem czy nauczycielem. Część rodziców to ludzie młodzi z niewielkim doświadczeniem rodzicielskim. Dlatego tak ważne wydaje się inwestowanie w szeroko pojęte świadome rodzicielstwo – w rozumieniu upowszechniania i zachęcania rodziców do zdobywania wiedzy na temat rozwoju dzieci oraz do kształtowania własnej samoświadomości i emocjonalnej dojrzałości.
- **Współpraca przedszkole-rodzice** – jest podstawą do efektywnego zaspokajania potrzeb rozwojowych dziecka. Dobra współpraca tych dwóch najważniejszych środowisk życia malucha służy zawsze jego rozwojowi. Warto ją budować od początku.
- **Diagnoza w poradniach specjalistycznych** – współpraca ze specjalistami pomaga zweryfikować niepokojące obserwacje na temat funkcjonowania dziecka, poczynione w środowisku domowym czy przedszkolnym. Dostęp do specjalistów jest dziś powszechny, choć często wymaga wielu starań, długiego oczekiwania lub poniesienia dodatkowych kosztów. Rodzice zazwyczaj podejmują ten wysiłek, bo troszczą się o swoje dzieci najlepiej jak potrafią. Również nauczyciele chętnie inwestują dodatkowe zaangażowanie i czas, by wspierać dzieci, które mają pod opieką.

Jak przeciwdziałać problemom z koncentracją uwagi u dzieci?

- **Dobra opieka lekarska** – wnikliwy, refleksyjny pediatra to moim zdaniem, obok dobrego wychowawcy przedszkolnego, osoba na wagę złotą, mogąca wesprzeć rodziców w trosce o prawidłowy rozwój dzieci. Ważne są regularne kontrole, a jeśli zachodzi potrzeba, także diagnostyka i konsultacje w poradniach specjalistycznych.
- **Dieta i ruch** – uwzględnianie wpływu prawidłowego żywienia na poziom funkcjonowania poznawczego (koncentracja uwagi) zarówno u dzieci, jak i dorosłych to

też istotny czynnik w profilaktyce problemów poznawczych. Nie trzeba czynić szczególnych wysiłków, by zdobyć wiedzę na ten temat. Wystarczy przywołać propozycję przedstawioną przez WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) w postaci Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. To prosta i czytelna informacja o najważniejszych zasadach codziennego dbania o zdrowie nasze i naszych dzieci.

- **Higiena cyfrowa** – czyli ochrona dzieci (i siebie samych) przed przestymulowaniem wysokimi technologiami. Każdy rodzic i opiekun powinien czuć się osobiście odpowiedzialny za regulowanie kontaktu dzieci z telewizją i urządzeniami cyfrowymi oraz uczenie ich bezpiecznego korzystania z sieci internetowej i urządzeń cyfrowych.
- **Powrót do korzeni** – oznacza szukanie przestrzeni do odpoczynku na łonie natury, wspólne rodzinne wykonywanie obowiązków domowych, zadbanie o czas na rozmowę, przebywanie razem, spotkania z rodziną i przyjaciółmi.
- **Praktyka uważności** – czyli trening mindfulness¹ lub po prostu troska o świadome życie tu i teraz, zwracanie uwagi na świat zewnętrzny, na to, co nas otacza, i ludzi, którzy są wokoło. Również uwzględnianie własnego samopoczucia fizycznego, emocjonalnego, psychicznego, tego, o czym myślimy i co mówimy. Uważność na tempo naszego życia – zwalnianie, kiedy potrzeba (bo można zawsze!).
- **Popularne metody terapeutyczne w przypadku problemów z koncentracją uwagi** – terapia funkcji poznawczych, trening funkcji sensomotorycznych, trening słuchowy (np. EEG Biofeedback, sensomotoryka, metoda Warnkego, metoda Brain Balance, terapia kognitywna metodą Reha Com, trening Neuroflow). ■

Bibliografia

Wentrych A., *Trening uważności/koncentracji dla dzieci i dorosłych – mindfulness*, „BLIŻEJ PRZEDSZKOLA”, nr 10/2022.



Agnieszka Wentrych – psycholog, ukończyła szkolenie z zakresu psychoterapii systemowo-psychodynamicznej oraz szkolenie dla terapeutów EEG Biofeedback I i II stopnia. Na co dzień pracuje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami. Prowadzi diagnozę psychologiczną rozwoju psychoruchowego oraz diagnozę trudności szkolnych dzieci i młodzieży, zajęcia terapeutyczne i ogólnorozwojowe, konsultacje dla rodziców dot. rozwoju i wychowania dziecka. Współpracuje z miesięcznikiem „BLIŻEJ PRZEDSZKOLA” od 2010 roku. Zawodowo interesuje się zagadnieniami z zakresu psychosomatyki, profilaktyki i promocji zdrowia, rozwoju i wychowania małego dziecka oraz rozwoju osobistego.

¹ A. Wentrych, *Trening uważności/koncentracji dla dzieci i dorosłych – mindfulness*, „BLIŻEJ PRZEDSZKOLA”, nr 10/2022, s. 6–9.