

## Odcinek 2 Koncentracja uwagi

### cz.I Który problem z koncentracją dotyczy mojego dziecka?

Czy wiecie jaki jest obecnie najczęstszy powód zgłoszenia do Poradni widniejący w naszym zeszycie zgłoszeń? Problemy z koncentracją uwagi. Oczywiście najróżniejsze kłopoty z pisaniem i czytaniem nadal trzymają się świetnie, trudności emocjonalne też są wysoko w rankingu. Natomiast zgłaszane przez rodziców czy nauczycieli problemy z koncentracją wymagają od nas czasem iście detektywistycznej pracy, bo u ich podłoża mogą być często zupełnie inne trudności. Poniżej to, co w praktyce często wychodzi z takiego zgłoszenia wraz z pomysłami do wypróbowania w domu.

Jeśli myślisz o swoim dziecku, że ma problemy ze skupieniem, najpierw możesz przyjrzeć się czy coś z poniższych przyczyn też do niego pasuje. Oczywiście to jest duże uproszczenie, ale myślę, że przydatne

Różne przykładowe przyczyny inne niż rzeczywiste deficyty w zakresie uwagi	Jak rozpoznać? Jak to prowadzi do problemu z koncentracją?	Pomysły do wypróbowania
Ma dużą potrzebę ruchu, aktywności	potrafi się skupić wtedy, gdy uczy się w ruchu, w trakcie gry itp. Przy odrabianiu zadań wierci się, kręci, wstaje. Na lekcjach szuka sobie rozrywek, aktywności i przez to nie koncentruje się na temacie zajęć	Wprowadzenie więcej ruchu i jego aktywności do nauki lub przynajmniej przerwy na ruch, gdy uczy się na pamięć niech chodzi, gestykuje, odgrywa to, czego się uczy
Ma dużą potrzebę kontaktu z innymi	potrafi się skupić wtedy, gdy uczy się przez rozmowę, wspólne aktywności, dyskutuje, pracuje w parach) na lekcji dostaje uwagi za to że rozmawia, zaczepia innych, w domu prosi Cię o pomoc nie dlatego że nie umie, tylko chce żeby	Zaspokajanie potrzeby kontaktu w innych momentach, można spróbować umowę na siedzenie obok w trakcie nauki samodzielnej ale zarówno rodzic jak i dziecko wykonują każdy swoją pracę

	ktoś koło niego był, ktoś mu towarzyszył, nie chce uczyć się samodzielnie	
Ma trudności z emocjami	Nie skupia się na lekcjach bo już płacze, że to za trudne, bo przejmuję się co powiedział nauczyciel	Duży temat, ale na pewno warto przyjąć zasadę, najpierw pomagam się uspokoić (lub po prostu daję czas na uspokojenie) potem dopiero przechodzimy do nauki czy pogadańek wychowawczych;)
Ma inne problemy (rozwodzicie się? dręczą go koledzy?)	Myśli o problemach, które go dręczą, widzisz że jego koncentracja się pogorszyła, także ma gorszy nastrój	Obszerny temat , ale na pewno warto zachęcić dziecko do podzielenia się kłopotem poprzez stworzenie okazji do rozmów, spokojne reagowanie na jego zwierzenia, często dzieci mają nastrój do zwierzeń wieczorami, spędź z nim trochę więcej czasu kilka wieczorów pod rząd, niektóre dzieci łatwiej mówią o sobie na spacerze czy podczas wykonywania wspólnie jakiś czynności (naprawa auta, mycie naczyń)
Problem z motywacją	Po prostu nie chce się uczyć, uważa że to nie jest ważne lub/i że nie poradzi sobie z nauką	Kilka ważnych elementów pojawi się w kolejnym odcinku
Nie rozumie tego, czego się uczy	Treści są zbyt abstrakcyjne, zbyt trudne, nie potrafi ich sobie wyobrazić i w związku z tym utrzymać skupienia	Upraszczać, wyjaśniać, wyrysować, połączyć z czymś co jest dziecku znane

I wreszcie rzeczywiste deficyty w obszarze uwagi związane np. z pamięcią roboczą (czyli z tym ile informacji jesteśmy w stanie przechowywać w pamięci krótkotrwałej i je przekształcać) lub z uwagą selektywną, (gdy nie potrafimy skupić się na istotnych elementach zadań i jednocześnie ignorować innych bodźców które do nas docierają). Propozycje działań do tego obszaru w II części tego odcinka. Oczywiście na skupienie dziecka może mieć wpływ jednocześnie kilka różnych przyczyn.