

# KONCENTRACJA

## O ZABURZENIACH KONCENTRACJI U DZIECI I MŁODZIEŻY



### Co warto wiedzieć o koncentracji uwagi

- Koncentracja to umiejętność, którą każdy może opanować. Przydaje się we wszystkich dziedzinach życia.
- Jest wyższa, gdy dana czynność/zadanie wydaje nam się interesujące. Spada, gdy postrzegamy je jako trudne lub nieciekawe.
- Nie da się być ciągle skoncentrowanym. Mózg/Umysł potrzebuje regularnych przerw, aby zregenerować się i przygotować do kolejnego zadania.
- Konieczność utrzymania uwagi na kilku czynnościach negatywnie wpływa na koncentrację. Za to skupianie się na jednej rzeczy na raz ją poprawia.

## Prawda czy fałsz?

### STWIERDZENIE

### PRAWDA CZY FAŁSZ?

Jeśli tylko dziecko się stara, z łatwością skupia się na wszystkich przedmiotach.

**Fałsz.** Nauka przedmiotów, które są nudne lub trudne, wymaga większego wysiłku, co negatywnie wpływa na koncentrację.

Można utrzymać wysoką koncentrację wykonując kilka czynności jednocześnie.

**Fałsz.** Wielozadaniowość nie sprzyja koncentracji. Zbyt wiele bodźców/wątków rozprasza uwagę.

Jeśli dziecko nie może się skupić, na pewno ma jakieś zaburzenia.

**Fałsz.** Może to świadczyć o zmęczeniu, znużeniu, niskiej motywacji, lęku przed porażką, zbyt dużej ilości bodźców itp.

Przy zaburzeniach uwagi trzeba udać się do specjalisty.

**Fałsz.** Należy zacząć od poszukiwania przyczyn problemu w funkcjonowaniu dziecka. Większość z nich da się usunąć bez wizyty u specjalisty.

Im mniej bodźców zewnętrznych, tym lepiej funkcjonuje mózg.

**Prawda.** Mózg lubi spokój i porządek. Spokojne i uporządkowane otoczenie pozytywnie wpływa na zdolność koncentracji.

Po przyjściu ze szkoły dziecko musi najpierw odrobić wszystkie lekcje.

**Fałsz.** Dziecko powinno najpierw odpocząć, najlepiej wykonując ulubione czynności, a także poruszać się, najlepiej na powietrzu (np. iść na spacer, pograć w piłkę). Należy zadbać o równowagę między wysiłkiem umysłowym a odpoczynkiem.

Używanie telefonu lub tabletu w godzinach wieczornych jest szkodliwe.

**Prawda.** Monitory emitują niebieskie światło, które zakłóca sen. W efekcie trudniej jest się skupić i uczyć.

Dieta ma wpływ na funkcjonowanie mózgu i uczenie się.

**Prawda.** Zdrowa, zbilansowana dieta, bogata w kwasy omega-3, zasila mózg i pozytywnie wpływa na procesy myślowe oraz poprawia koncentrację. Dieta bogata w cukier spowalnia procesy myślowe, a także prowadzi do nadpobudliwości.

## Postawy dorosłych a koncentracja

### Postawy sprzyjające koncentracji

- akceptacja
- szacunek
- dawanie dziecku prawa do wyboru aktywności, które lubi
- zachęcanie go do odpoczynku
- stawianie oczekiwań zgodnych z jego aktualnymi możliwościami
- przyzwolenie na popełnianie błędów

### Postawy osłabiające koncentrację

- nadmierne oczekiwania
- wysokie wymagania
- surowość
- przeciążanie dodatkowymi zajęciami
- zmuszanie
- krytykowanie
- karanie
- pośpiech