

Dzieci coraz częściej mają problemy z koncentracją

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 25, listopad 2021 09:29

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 306

Problemy z koncentracją dotyczą coraz większej liczby dzieci. Wielu dorosłych zakłada, że dziecko jest po prostu niegrzeczne, „tak już ma”. Eksperci obalają ten mit: kłopoty ze skupieniem uwagi to poważny problem we współczesnym, pełnym bodźców świecie. Na szczęście nad koncentracją można pracować.

Zna to każdy rodzic: chłopiec lub dziewczynka biega, krzyczy, nie może usiedzieć w miejscu. Rodzice powtarzają: „uspokój się”, „skup się”. Rozkojarzone, pobudzone dzieci ani myślą o tym, żeby choć przez 5 minut skupić się na jednej zabawie. Bezradni rodzice kwitują takie zachowanie wzruszeniem ramion: „widocznie ono już tak ma”.

Psychologowie nie pozostawiają jednak wątpliwości: nie ma niegrzecznych dzieci. Jeżeli syn lub córka nie są w stanie ustać w miejscu, to sygnalizują nam, że coś jest nie w porządku. Bardzo często łączy się to z tzw. zaburzeniami koncentracji uwagi (w literaturze znanym jako Attention Deficit Disorder - ADD). Ten problem dotyczy coraz większej liczby najmłodszych. Zaburzenia koncentracji nie pozostają bez konsekwencji: utrudniają naukę i prowadzą do problemów emocjonalnych.

Pokolenie z komórką w ręku

Problemy koncentracji to w dużej mierze konsekwencja świata, w którym żyjemy i tego, w jaki sposób wychowujemy dzieci, od najmłodszych lat sadząc je przed ekranami telewizorów i laptopów, dając im do ręki komórkę, zanim nauczą się mówić.

Mózg dziecka do koncentracji potrzebuje skupienia i odcięcia się od bodźców zewnętrznych. A o to w dzisiejszych czasach coraz trudniej. Bodźce emocjonalne i tzw. dystraktory (bodźce rozpraszające) pochłaniają nasze zasoby poznawcze. Pod ich wpływem trudno przyswajamy istotne informacje. Dotyczy to nas wszystkich, ale dla dzieci wychowanych z komórką w ręku skupienie jest znacznie trudniejsze, niż dla dorosłych.

Jest kilka objawów, po których rozpoznamy u dzieci zaburzenia koncentracji. Jeśli nasz syn lub córka wygląda, jakby nie słyszał, co do niego mówimy, choćbyśmy powtarzali po 100 razy, to mamy już jasny sygnał, że coś jest nie w porządku. Podobnie w przypadku, kiedy zaczyna jakąś czynność, po czym po chwili przerzuca się na następną, nie jest w stanie skupić się na jednym zadaniu. Problemy z utrzymaniem porządku we własnym otoczeniu, organizacją pracy i wszelkich zajęć mogą być kolejnym symptomem.

Jeśli nasz syn lub córka gubi przybory szkolne, łatwo się rozprasza nawet pod wpływem słabych bodźców, zapomina o codziennych obowiązkach, niedokładnie wypełnia polecenia, zniechęca się przy zadaniach wymagających wysiłku intelektualnego – to wszystko oznacza, że najprawdopodobniej ma problemy z koncentracją uwagi.

Dziecko przed telewizorem? Zły pomysł

Na szczęście nad takimi zaburzeniami można pracować. Kluczowa jest specjalistyczna diagnoza. Profesjonaliści podpowiedzą nam, jak pracować z naszym dzieckiem. Istnieje szereg ćwiczeń, które poprawią koncentrację u najmłodszych. Na pewno pomoże ograniczenie rozpraszających bodźców – na tyle, na ile jest to w dzisiejszym świecie możliwe. Istotne jest np. pilnowanie, aby dziecko nie wykonywało kilku czynności naraz, tylko skupiło się na jednej. Warto pamiętać, że notoryczne zostawianie dziecka przed ekranem „dla świętego spokoju” to proszenie się o kłopoty.

Dzieci coraz częściej mają problemy z koncentracją

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 25, listopad 2021 09:29

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 306

Dużą rolę do odegrania mają nauczyciele, którzy na szczęście doskonale zdają sobie sprawę ze współczesnych problemów wśród najmłodszych. Dzieciom łatwo rozpraszającym się potrzebne są zewnętrzne ograniczenia i kontrola ze strony dorosłych. Poprzez odpowiednie zajęcia i ćwiczenia można rozwijać zdolność skupiania uwagi.

Źródło: ip