**Zaburzenia uwagi i koncentracji u dziecka**

****

Zaburzenia uwagi u dzieci najczęściej są wykrywane w momencie rozpoczęcia przez nie edukacji szkolnej. Brak umiejętności skoncentrowania się na powierzonym zadaniu może skutkować problemami z nauką, dlatego tak ważne jest rozpoznanie tego zaburzenia i niezwłoczne podjęcie leczenia. Nieleczone zaburzenie uwagi u dziecka może mieć swoje konsekwencje również w dorosłym życiu.

**Kiedy pojawia się problem z koncentracją i deficyt uwagi u dzieci?**

Cechą każdego dziecka jest brak koncentracji. Małe dzieci mają prawo nie reagować na to, co się do nich mówi, jeśli są zajęte czymś innym. Mają prawo porzucać wykonywane zadanie po chwili i nie skupiać się na czymś dłużej. To normalne, że dziecko jest ruchliwe, rozkojarzone i ciągle trzeba mu coś przypominać. Uwaga dziecka to bowiem rzecz bardzo nietrwała, na którą wpływa szereg bodźców. Podświadomie maluch zawsze będzie wybierał to, co w danym momencie jest dla niego atrakcyjniejsze (silniejsze bodźcowo) niż to, czego się od niego akurat oczekuje. Ta cecha jednak powinna charakteryzować tylko te najmłodsze dzieci – do 5. roku życia. Z wiekiem koncentracja dziecka staje się coraz lepsza.

**O zaburzeniach uwagi dziecka** (deficycie uwagi) mówimy wówczas, gdy stopień koncentracji jest niedostateczny w stosunku do wieku. Dziecko, które wchodzi w wiek wczesnoszkolny, powinno poświęcać więcej uwagi powierzonym mu zadaniom. Po ukończeniu 5. roku życia dziecko zwykle posiada już podzielność uwagi. Potrafi wykonywać dwie czynności jednocześnie np. słuchać rodzica i bawić się. Jest również w stanie skupić się na czymś dłużej bez rozpraszania. Problem z zaburzeniem uwagi pojawia się wtedy, gdy mimo wieku szkolnego, dziecko nadal jest bardzo rozkojarzone i wymaga wielokrotnego powtarzania, zanim dotrze do niego to, co zostało mu powiedziane.

**Objawy zaburzeń uwagi**

Według amerykańskiej klasyfikacji chorób DSM-IV symptomami mogącymi świadczyć o występującym zaburzeniu uwagi są poniższe cechy zachowania dziecka.

* Nieumiejętność zwrócenia uwagi na szczegóły, popełnianie błędów przez nieuwagę.
* Brak umiejętności skupienia się na jednym zadaniu przez dłuższy czas.
* Brak reakcji na przekazywane komunikaty.
* Porzucanie zadania przed jego ukończeniem lub niedokładne (bez zastanowienia) wykonywanie poleceń.
* Brak właściwej organizacji pracy (np. chaos na biurku, w tornistrze).
* Niechęć do podejmowania aktywności umysłowej.
* Gubienie ważnych rzeczy przez rozkojarzenie.
* Dekoncentracja na skutek innych bodźców (nawet słabych).
* Problem z pamiętaniem o codziennych obowiązkach.
* Złe wyniki w nauce.

O zaburzeniach mówimy, gdy objawy obserwujemy u dziecka, które ukończyło 7 lat. Warunkami, jakie powinny być spełnione przy stawianiu diagnozy, jest potwierdzenie większości z powyższych symptomów, które ponadto muszą utrzymywać się dłużej niż sześć miesięcy. Wymienione zachowania powinny być charakterystyczne dla wielu aktywności dziecka, a nie np. obserwowane tylko w domu.

Poza wymienionymi zachowaniami, zaburzeniom koncentracji czasem towarzyszą problemy emocjonalne. Dziecko nie potrafi kontrolować swoich emocji, łatwo popada w różne stany emocjonalne (również wybuchy agresji), może być przez to nielubiane przez rówieśników.

**Rodzaje zaburzeń uwagi**

Nie każde zaburzenie uwagi ma taki sam charakter i natężenie. Najczęściej mamy do czynienia z zaburzeniem uwagi z towarzyszącą mu hiperaktywnością dziecka lub bez.

* Typ aktywno–impulsywny – jest wtedy, gdy dziecko jest rozpraszane przez bodźce z zewnątrz, nawet przez drobnostki. Dziecko ma dużo energii, nie ma cierpliwości, chce jak najszybciej wykonać swoje zadanie (kosztem jakości), często się denerwuje. W szkole takie dzieci zwykle przeszkadzają na lekcjach, zaczepiają, nie mogą spokojnie usiedzieć w ławce. Mimo tego, że wiedzą, że źle postępują, nie potrafią naprawić swojego postępowania.
* Typ pasywny – dziecko wydaje się być czasem w swoim świecie, zamyśla się, rozmarza, brakuje mu energii. Z tego powodu nie jest w stanie dokończyć powierzonego mu zadania. Poprzez rozmarzenie, wydłuża czas wykonywania polecenia, zapomina co miało zrobić albo traci motywację do dokończenia jakiejś czynności. Deficyt uwagi może występować z innymi zaburzeniami takimi jak: nieuzasadnione lęki, [depresja](https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/uklad-nerwowy/depresja-objawy-i-leczenie-test-czy-masz-depresje_35787.html), [dysleksja](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/przyczyny-objawy-i-diagnozowanie-dysleksji_33560.html), [nerwica natręctw](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/choroby-psychiczne/nerwica-natrectw-objawy-rozpoznanie-i-leczenie-zaburzenia-obsesyjno-ko_40395.html), aspołeczność, [agresja](https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/wychowanie/agresywny-przedszkolak-sposoby-na-zapanowanie-nad-agresja-u-dzieci_40797.html). Niektóre zaburzenia towarzyszące mogą rozwinąć się w dojrzałym wieku.

**Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci – przyczyny**

Zaburzenie uwagi u dziecka ma podłoże neurologiczne. Przyczyną zaburzeń uwagi u dziecka jest prawdopodobnie spowolniony lub zahamowany rozwój struktur mózgu odpowiedzialnych za koncentrację. Znajdują się one w płacie czołowym. Częstą przyczyną zaburzeń jest zbyt duże bodźcowanie dziecka. Jeśli ma ono zbyt dużo wrażeń w swoim życiu, każdy dzień jest inny i pełen nowych elementów, nie ma warunków do nauki i skupienia, to sprzyja deficytowi uwagi. Winną czasem jest także niewłaściwa dieta dziecka oparta na składnikach, które pobudzają dziecko np. kakao, cukier, środki konserwujące, sztuczne barwniki.

**Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci – diagnoza**

Ponieważ bardzo łatwo jest pomylić deficyt uwagi jako zaburzenie z normalnym zachowaniem dziecka, diagnostyka powinna być bardzo dokładna i długotrwała. Dziecko powinno być przebadane w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Nie wolno pomijać ani bagatelizować żadnego objawu. Na dodatek należy zrobić wszystko to w warunkach jak najbardziej neutralnych dla dziecka, by obraz jego zachowania nie został zafałszowany. Pod uwagę należy również wziąć wszelkie istniejące przyczyny środowiskowe – nie należy badać dziecka w okolicznościach nietypowych (ważne wydarzenie w życiu, choroba dziecka, zmęczenie).

Po uwzględnieniu wszystkich objawów oraz ich intensywności i czasu występowania można dopiero postawić ostateczną diagnozę,

**Zaburzenia uwagi i koncentracji u dzieci – leczenie**

Pierwszym etapem leczenia zaburzeń uwagi u dzieci jest rozpoznanie wszystkich objawów. Od tego bowiem zależy, jak potoczy się dalsza terapia. Samo leczenie opiera się na odpowiednim postępowaniu wobec dziecka, w każdej dziedzinie jego życia, dlatego informację o zaburzeniu powinni otrzymać nie tylko opiekunowie dziecka, ale i jego nauczyciele.

Terapia to najczęściej stosowanie się do zaleceń wydanych przez specjalistę ,który uzmysławia rodzicom jak ważne w życiu ich dziecka jest usystematyzowanie i dobra organizacja pracy. Czasem wystarczą proste rozwiązania, np. wprowadzenie do nauki wszelkich pomocy, które pozwolą dziecku pamiętać i prawidłowo wykonywać obowiązki - tablice, karteczki memo, organizery. Dziecko wokół siebie powinno mieć uporządkowane otoczenie, a w jego życiu nie powinno być chaosu. Osoby z zaburzeniami uwagi powinny zajmować się tylko jedną czynnością w danym momencie, by ćwiczyć skupienie na jednym.

**Czas skupienia na zadaniu**
Nasza wydajność zależy od pory dnia. W ciągu doby występują dwa szczyty: około godziny 10.00 (najwyższy poziom dobowy wydajności) i wieczorem około 20.00 (jednak wydajność w tym czasie jest niższa niż rano). Największą efektywność działania obserwuje się między godzinami 8.00 a 12.00. Wtedy najłatwiej jest nam utrzymać koncentrację uwagi na wysokim poziomie. Lecz nawet wtedy mózg nie będzie działał sprawnie przez cały czas. Potrzebuje przerw i odpoczynku.
Czas **ciągłej** koncentracji na zadaniu zależy od wieku.

* Dziecko 2-4-letnie koncentruje się przez ok. 5-15 minut.
* Dziecko 5-7-letnie koncentruje się przez ok. 15-25 minut.
* Dziecko 8-10-letnie koncentruje się przez ok. 25-35 minut.
* Dziecko 11-13-letnie koncentruje się przez ok. 35-45 minut.
* Dziecko 14-16-letnie koncentruje się przez ok. 45-55 minut.

Potem nasz mózg potrzebuje krótkiej przerwy na regenerację.

W życiu dziecka z deficytem uwagi powinna rządzić tzw. **zasada 3R** czyli: regularność (systematyczność, ustalony rytm), rutyna (unikanie nagłych zmian, codziennie ten sam schemat postępowania), repetycja (powtarzalność poleceń aż do skutku).

W zaawansowanych przypadkach zaburzenia uwagi u dziecka może być konieczne poddanie się psychoterapii, a czasem nawet leczeniu farmakologicznemu. Zadaniem leków jest zlikwidowanie wewnętrznego lęku i poprawa koncentracji.

Umiejętność koncentracji uwagi można ćwiczyć. Wymaga to wysiłku zarówno ze strony dziecka, rodzica, nauczyciela i specjalisty motywującego je do tej pracy. W ćwiczeniach tej umiejętności ważne jest stawianie dziecku wymagań możliwych do zrealizowania, zgodnych z jego poziomem rozwoju psycho- fizycznego oraz zapewnienie dziecku odpowiednich warunków tzn. wyłączenie telewizora, ograniczenie liczby bodźców rozpraszających w pomieszczeniu, w którym pracuje dziecko.

Należy pamiętać również o jak najczęstszym włączaniu ćwiczeń koncentracji uwagi

w naturalną aktywność dziecka(zabawę, czynności samoobsługowe),motywowaniu

go do pracy poprzez nagrodę niematerialną (np. pochwała, wyróżnienie)oraz dostrzeganie jego wysiłku.

**Przykładowe ćwiczenia wspomagające koncentrację uwagi:**

* LAMPA, NOS, PODŁOGA –mówimy podane słowa i pokazujemy je ręką (prosimy

aby dziecko pokazywało z nami), potem prowadzący zabawę co innego mówi, co

innego pokazuje (prosimy dziecko aby pokazywało tylko to co mówimy);

* CZYTANIE OPOWIADANIA –dorosły czyta opowiadanie lub bajkę, a dziecko ma

za zadanie reagować na sygnały (np. umówione słowo „rycerz”) klaśnięciem;

* WYSTUKIWANIE RYTMU –dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu

zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub klaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie;

* DRUKARKA –rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste obraz

ki, dziecko ma za zadanie odgadnąć rysunek lub narysować odpowiedź na kartce;

* SZCZEGÓŁY –wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między

ilustracjami;

* LABIRYNTY;
* PLAN WYDARZEŃ –słuchanie tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą, po

czym -opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń

* GŁUCHY TELEFON;
* GRY PLANSZOWE I UKŁADANKI –np. puzzle, bierki, mozaika, Memo