

Edukacja dziecka z zaburzeniami uwagi

Marzena Dżuman

Niespokojnym współczesnym czasom towarzyszą rozmaite zaburzenia prawidłowego funkcjonowania i komfortu psychicznego ludzi: małych i dużych. Są to: napięcie, stres, problemy ze skupieniem uwagi, trudności w zapamiętywaniu i pamięci jako takiej, a co za tym idzie – trudności w zdobywaniu wiedzy, przetwarzaniu jej i przechowywaniu oraz stosowaniu w praktyce. W efekcie nie możemy w pełni korzystać z wiedzy i umiejętności, więc jesteśmy skazani na niską efektywność własnych działań.

Na skutek różnorodnych przyczyn u dzieci niepełnosprawnych intelektualnie w stopniu lekkim, które również funkcjonują w tym pędzącym świecie, obserwujemy narastające problemy przejawiające się w niepokoju ruchowym i werbalnym, w braku koncentracji uwagi, które wpływają na proces uczenia się.

Wyciszenie się, rozładowanie napięć, skupienie, uwaga i pamięć są nieodzowne dla umysłowego i fizycznego rozwoju dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.

Teza, że u osób upośledzonych umysłowo zdolność uczenia się jest znacznie zmniejszona, nasuwa pytanie: dlaczego tak się dzieje? Współczesne teorie uczenia się podają, że jest ono wtedy efektywne, gdy jednostka ma zdolność do różnicowania z całego zbioru treści tylko tych, które mają znaczenie dla danej sytuacji. Pamiętajmy, że proces odbioru, klasyfikowania bodźców przez osoby upośledzone jest znacznie zaburzony. Potrafią one zatrzymać uwagę na drobnych sprawach, a nie zapamiętać najważniejszych¹.

Na podstawie badań stwierdzono, że brak jest istotnych różnic w przebiegu prostych pobudze-

niowych odruchów warunkowych pomiędzy osobami lekko upośledzonymi umysłowo a w normie intelektualnej. Jednak wytwarzanie się złożonych związków u dzieci upośledzonych umysłowo przebiega wolno, a czasem jest wręcz niemożliwe, co wynika ze słabej zdolności odróżniania sygnałów nieistotnych od istotnych² i związane jest z zaburzeniami procesu uwagi.

Słowa: „uwaga”, „uważnie”, „skoncentruj się”, „zapamiętaj” są chyba najbardziej używanymi i nadużywanymi słowami w trakcie uczenia się, i to w różnorodnych dziedzinach życia: od znaków drogowych do ćwiczeń z jogi czy tai chi i wyróżników w tekstach instrukcji czy zwykłych poleceniach domowych („skoncentruj się i popatrz/posłuchaj uważnie jeszcze raz!”, „czy nie mógłbyś tego zrobić bardziej uważnie?”, „w ogóle nie słuchasz mnie uważnie!”, „uwaga, zły pies!”, „uwaga, wysokie napięcie!”). Hasło: „uwaga” mobilizuje i uaktywnia wszystkie nasze procesy psychiczne. Towarzyszy nam we wszystkim, co robimy. Bez jej udziału nie moglibyśmy podejmować różnych działań, nasze myśli byłyby chaotyczne, spostrzeżenia niepełne, pamięć fragmentaryczna.

Uwaga jest jak dyrygent w orkiestrze umysłu. Uwaga to ogólne określenie wielu procesów poznawczych odpowiedzialnych za utrzymanie organizmu w stanie gotowości do działania, percepcji lub innych zachowań. *Niektóre wybitne osoby wcale nie mają wyższej od innych inteligencji. Geniusz to przede wszystkim uwaga.* Uwaga jest nadrzędna w stosunku do inteligencji racjonalnej. Dziecko może mieć wysoki iloraz inteligencji, ale osiągać słabe wyniki w nauce i nie radzić sobie z utrwaleniem materiału. Zwykle taki wychowanek dobrze funkcjonuje w pracy indywidualnej, źle w grupie.

¹ Sękowska Z. *Pedagogika specjalna. Zarys*, PWN, Warszawa 1985, s. 227.

² Kościelak, *Psychologiczne podstawy rewalidacji upośledzonych umysłowo*, PWN, Warszawa 1989, s. 59.

Wstępna diagnoza zaburzeń opiera się na analizie zachowań behawioralnych ujawniających się w czasie konkretnej sytuacji zadaniowej (uczeń nie słucha, działa niezgodnie z poleceniem, porzuca aktywności, ma problemy w pracy z zadaniami nietypowymi, wychodzącymi poza schemat, jest rozproszony itp.). Ważne są nie tylko symptomy rozproszenia uwagi, ale i ich intensywność, czas trwania, okres ujawnienia się.

Główne cechy osobowości dziecka z zaburzeniami uwagi to:

- nieustępliwość i impulsywność,
- niskie poszanowanie własnej godności,
- okresowo występująca depresja,
- niedojrzałe zachowanie.

Uproszczony podział na dwa typy dzieci z zaburzeniami koncentracji:

Typ aktywno-impulsywny

Pracuje w pośpiechu, nie zapoznaje się z materiałem pomocniczym, jest mało opanowany, zadania wykonuje pospiesznie i powierzchownie bez sprawdzenia ich poprawności, popełnia dużo błędów, przerywa pracę, łatwo ulega frustracji, gdy otrzymuje zadanie trudniejsze, uwaga łatwo ulega rozproszeniu. Na zajęciach przeszkadza, zajmuje się sprawami niezwiązanymi z tokiem zajęć. Jest „zapominalski”.

Typ pasywny z zespołem „niebieskich migdałków”

Jest powolny, zamyślony, potrzebuje dużo czasu, aby podjąć aktywność, zdecydować się na nią i jeszcze więcej czasu na realizację zadania. Nie koncentruje się dostatecznie na treści i działaniu, odbiega daleko myślami. Nie reaguje impulsywnie. Błądzi myślami. Marzy i „śni na jawie”, co nie pozwala mu na skoncentrowanie się na zadaniu, skupienie uwagi i aktywność umysłową. Popełnia wiele błędów.

Przyczyny słabej koncentracji:

1. Brak motywacji do podjęcia wysiłku – nadzieja na sukces, strach przed porażką – od tego zależy wiara we własne siły dziecka. W zależności od tego czy odczuwa strach, czy liczy na sukces, decyduje się bądź nie na realizację zadania, realizuje je w skupieniu przy dużym wysiłku i wytrwałej pracy. Ważne jest więc, aby dziecko miało okazję do osiągnięcia sukcesów

i było wspierane przy wszelkich przejawach aktywności, chęci działania (oczywiście tych niewybiegających poza granice bezpieczeństwa i normy społeczne), przejawach samodzielności i brania na siebie odpowiedzialności.

2. Braki w komfortowym psychicznym samopoczuciu – uzależnienie dziecka od otoczenia, a więc i zaburzeń w otaczającym je świecie. Niestabilność emocjonalna dorosłych skutkuje problemami z wytrwałością w pracy, trudnościami w nauce. Im dłużej trwają zaburzenia, tym silniej oddziałują na dziecko. Również zbyt duże wymagania i niemożność sprostania im mają wpływ na jakość uwagi/koncentracji i prawidłowość jej funkcjonowania.
3. Braki w zaspokajaniu niematerialnych potrzeb dziecka – przy braku czasu, ochoty dorosłych do wspólnych wielorakich aktywności, dziecko nie ma okazji prawidłowo kształtować poczucia własnej wartości i dobrej motywacji do działania. Częstym problemem jest również niedocenianie wysiłku, starań dziecka, nadmierna krytyka, i to wpływa hamująco na podejmowanie działań.
4. Ograniczenia sprawności intelektualnej.
5. Ograniczenia zdolności do nauki.
6. Niepełnosprawność psychiczna.
7. Problemy zdrowotne (np. zwykły katar lub problemy z analizatorami zmysłowymi).
8. Niekomfortowe czynniki zewnętrzne, na które dziecko nie ma wpływu – brak tlenu, pogoda, temperatura, złe samopoczucie, głód, brak snu, zmęczenie, monotonia form aktywności itp.
9. Niedożywienie prowadzące do apatii – zwykła rezygnacja ze śniadania skutkuje gorszymi wynikami testów na pamięć, obniża zdolność skupienia uwagi, tempo i czas przetwarzania danych. Wyniki niektórych badań wskazują na związek niedoboru kwasów tłuszczowych omega-3 (zaliczanych do wielonienasyconych – znajdują się w rybach i tranie) z funkcjonowaniem monoamin – grupy neuroprzekazników, do których zaliczamy m.in. serotoninę, dopaminę i neuropirefrynę – mających wpływ na nasz nastrój, jasność umysłu, zdolność koncentracji. Z innych składników, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania procesów poznawczych, wymienić trzeba: białko i glukozę³.
10. Błędy w nauczaniu – nie możemy się spodziewać dobrej koncentracji na wykonywanym zadaniu, jeśli zachodzi zbyt duża rozbieżność między wymaganym poziomem rozumienia

³ Gamon D., Bragdon A.D. *Ucz się szybciej, zapamiętaj więcej*, Warszawa 2003, s. 166.

a poziomem wykazywanym przez dziecko. W krótkim czasie słabnie wówczas motywacja, a tym samym ginie zdolność koncentracji⁴. Zamiast obarczać nieuważne dziecko, powinniśmy raczej szukać wyjaśnień takiego stanu rzeczy w treściach i metodach nauczania⁵. Nadmiar danych oraz niepewność poznawcza (co mam teraz robić?, co jest ważne?) także doprowadzają do popełniania błędów, zaburzają koncentrację uwagi⁶. Dziecko „wyłącza się”, ignoruje bodźce.

11. Znak czasów – zalew informacji, konsumpcyjny styl życia, wrażenie dostępności wszystkiego bez wysiłku, bez czekania na zaspokojenie potrzeb. Dzieci budują poczucie własnej wartości na tym, co posiadają w wymiarze dóbr konsumpcyjnych, a nie na pracy, wysiłku, pomysłach, oryginalności. Pokonywanie trudności – samodzielne, cierpliwe i wytrwałe podejmowanie trudu – to dla wielu dzieci działania nieznanne i niechciane. Miejsca własnej aktywności, w tym uczuć, zajmują działania i przeżycia innych, dostarczane przez media. I to również jest przyczyną problemów z koncentracją.

Uwaga jest czynnością intelektualną, która kształtuje się przede wszystkim na drodze interakcji społecznych. Dziecko przy rozwoju jej poszczególnych faz potrzebuje obecności osób dorosłych, rodziców. Rola dorosłego polega na tym, aby ułatwić rozwój uwagi dziecka poprzez czytanie wierszy, książeczek, a potem zadawanie pytań. Jeśli dziecko spędza całe dni przy komputerze, oglądaniu kreskówek w telewizji – uwaga się nie rozwija. A zatem błędne jest myślenie rodziców, iż dzieci, które przez wiele godzin grają w gry komputerowe, mają umiejętność świetnej koncentracji uwagi. Przy komputerze nie rozwija się uwaga dowolna, dziecko korzysta z zasobów uwagi mimowolnej. To bodziec (dźwięk, obraz) przyciąga uwagę dziecka – tak jak jadąca na sygnale karetka pogotowia. Na prawidłowy rozwój uwagi bardzo duży wpływ wywierają bodźce wzrokowe. Mogą one wzmacniać bądź osłabiać koncentrację. Jak wynika z obserwacji dzieci, zbyt wiele bodźców wzrokowych rozprasza uwagę. Należy o tym pamiętać przy dekoracji sal lekcyjnych. Niedobrze, jeśli na ścianach wisi zbyt wiele rysunków, obrazków, pomocy dydaktycznych, bowiem dzieci nie wiedzą, na czym się skupić. Z czasem przestają zauważać poszczególne, ważne ze względów dydaktycznych (plansze, mapy itp.) elementy dekoracji.

⁴ Heuel E. *Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający*, Warszawa 2006, s. 38.

⁵ Wood D. *Jak dzieci uczą się i myślą. Społeczne konteksty rozwoju poznawczego*, Kraków 2006, s. 260.

⁶ Heuel E. *Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający*, s. 11.

Nauczycielu pracujący z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie z problemami uwagi:

Słuchaj uważnie

Pytaj, jak minął dzień, co dobrego i złego się przytrafiło, wydarzyło. Utrzymaj kontakt wzrokowy z dzieckiem. Jeżeli robi dygresje niezwiązane z pytaniem, gubi się, milknie, delikatnie naprowadzaj na temat rozmowy. Reaguj na to, co mówi, aby wiedziało, że go słuchasz. Nie udawaj zainteresowania. Jeśli nie masz czasu lub ochoty słuchać dalej, bo jesteś zajęty – przerwij rozmowę. Jutro lub później możesz do niej wrócić.

Ucz dokładności

W każdej sytuacji. Na początek może to być ćwiczenie wspólnego nakrywania do stołu, układania zabawek tematycznych, segregowanie klocków. Zwróć uwagę na rzeczy delikatne, które łatwo się niszczą.

Daj się „wyszaleć”

Dzieci, które mają problem z koncentracją, zazwyczaj mają duży zasób energii i wielką potrzebę ruchu. Kiedy się trochę „wyszaleją”, łatwiej im jest myśleć. Znajdź sposób na konstruktywne rozładowanie nadmiaru energii. Już na zajęciach wstępnych, później na rekreacyjnych czy sportowych – może zasugeruj rodzicom zapisanie dziecka na jakiś trening.

Pozwól mu decydować

Spróbuj nauczyć dziecko, że podejmowanie decyzji to proces, który zajmuje zwykle trochę czasu i nie ma sensu decydować się pochopnie tylko dlatego, żeby mieć decyzję z głowy. Pokaż, że w domu też rozważa się różne za i przeciw, np. w sprawie drogiego zakupu. Spróbuj wspólnie podjąć decyzję – np. o czym chciałby dzisiaj porozmawiać, w co się pobawić – zorganizuj grupę, która będzie uczestnikiem jego zabawy, z Tobą włącznie.

Pokazuj, czym są konsekwencje działań

Pilnuj, by uzmysłowić efekt, zarówno destrukcyjnych, jak i konstruktywnych zachowań (zobacz, kot ucieka, kiedy go tak nieuważnie bierzesz na ręce; spójrz, bez trudu znalazłeś swoje rzeczy, bo porządnie je powiesiłeś po spacerze).

Ćwicz wspólne pisanie liter

To poprawia poczucie własnej wartości. Wymaga dużej cierpliwości z Twojej strony (dzieci, które mają zaburzoną koncentrację, piszą nieuważnie, brzydko i pospiesznie).

Pomóż zapanować nad chaosem

Dzieci z zaburzeniami uwagi unikają odrabiania lekcji, realizacji żmudnych zadań, ponieważ szybko

nabierają przekonania, że wszystko, co wiąże się ze szkołą, dydaktyką jednocześnie wiąże się z porażką, czyli z czymś nieprzyjemnym. Dlatego nie dziw się, że dziecko zamiast się uczyć grzecznie i realizować zadanie, będzie obgryzało ołówki, rozglądało się dookoła, zamykało w toalecie, zadawało nieadekwatne pytania, mówiło, że się źle czuje, przekładało swoje rzeczy, szukało niezbędnych przyborów, płakało... Zamiast się irytować czy głośno zwracać uwagę w stylu: „uspokój się”, „weź się w końcu do roboty”, „zaczynaj już”, spróbuj nakierować uwagę dziecka na pracę. Na początek uporządkuj z nim jego rzeczy – może to być sygnałem, codziennym rytuałem, że nadszedł czas skupienia się. Niech na stoliku zostanie tylko to, co niezbędne.

Pomóż rodzicom

Zasugeruj, aby robili wiele rzeczy wspólnie, respektując zasady pracy przez siebie określone. Wymagaj, aby swoim przykładem w organizacji obowiązków domowych pomogli dziecku w jego własnej organizacji pracy, z którą ma problemy. Niech używają dużego kalendarza do wpisywania ważnych zajęć swoich i jego, samoprzylepnych karteczek, list zakupów, które będą robili wspólnie lub przynajmniej pokazywali dziecku. Niech pokażą, że tak jest wygodniej. Z czasem niech zaczną planować jego zajęcia – czas na naukę, czas na zabawę, czas na spacer – w ściśle określonych ramach (nie od razu wszystko, i nie restrykcyjnie).

Unikaj strofowania

Nie wytykaj błędów, nie narzekaj, nie porównuj.

Doceniaj wysiłki i ich efekty

Nawet, jeśli są mikroskopijnie małe, ledwo zauważalne. Nigdy się nie poddawaj. To Ty jesteś wsparciem dla dziecka, z relacji z Tobą czerpie siły do borykania się z problemami.

Przykładowe ćwiczenia z dziećmi 7-9-letnimi upośledzonymi umysłowo w stopniu lekkim, mające na celu rozwój procesu uwagi poprzez zabawę

Dopasuj

Dzieci siedzą w kole i przyglądają się sobie. Następnie jedno dziecko staje tyłem do środka koła. Nauczyciel wskazuje osobę, którą dzieci będą opisywać (jej wygląd). Dziecko stojące tyłem musi odgadnąć, o kogo chodzi. Pamiętajmy: jeśli pojawią się nieprzyjemne uwagi, musimy interweniować.

Podaj kolejność

Za parawanem są zgromadzone różne przedmioty. Nauczyciel odsłania parawan. Dzieci przyglądają się i zapamiętują ich kolejność. Nauczyciel zasłania parawan, a dzieci muszą podać kolejność ułożenia rzeczy (od prawej do lewej). W celu utrudnienia zadania, można dzieci poprosić o podanie koloru.

Zabawa ruchowa „Urodzinowy pociąg”

Dzieci stają w kole lub siedzą na podłodze, prowadzący recytuje wierszyk i wyjaśnia zasady zabawy. Wcześniej przeprowadza rozmowę na temat urodzin, znaczenia świąt rodzinnych czy prezentów pod choinkę – pomagamy w wymyślaniu prezentów, żeby się nie powieleły itp. Można włączyć muzykę z odgłosami pociągu.

Jedzie pociąg z prezentami (nauczyciel rusza jak ciuchcia)

Jedzie pociąg z prezentami

Chodź, pojedziesz razem z nami (nauczyciel zatrzymuje się przed wybranym dzieckiem)

Jaki prezent Ty byś chciał?

Jak nam powiesz, będziesz miał (dziecko wymienia np. lalkę i dołącza do nauczyciela)

Pociąg rusza z „wagonem”, który już razem z prowadzącym powtarza (próbuje) wierszyk. Zatrzymuje się przed następnym dzieckiem, które musi wymienić poprzedni prezent kolegi i jeszcze swój (np. lalkę i piłkę). Zabawa trwa, aż wszystkie dzieci utworzą urodzinowy pociąg. Dzieci mogą później rysować zapamiętane urodzinowe prezenty dla kolegów, a nawet przypinać na tablicy rysunki, opatrzone imieniem obdarowanego dziecka.

Zabawa ruchowa „Małpia zabawa”

Uczestnicy stoją w kole, prowadzący prezentuje dzieciom wierszyk i zasady zabawy. Każde dziecko w momencie usłyszenia polecenia ma wykonać określony ruch.

Małpka tupnie nóżką (nauczyciel tupie)

Małpka tupnie nóżką (tupią dzieci)

Ona lubi takie gry

Zawsze robi to, co ty

Powtarzamy wierszyk, w miejsce tupania wstawiamy inne czynności: chodzenie, klaskanie, podskakiwanie, głaskanie, taniec, kucanie, pełzanie, chodzenie na czworakach, maszerowanie tyłem, kręcenie się jak bąk itp. (można „dołożyć” dźwięki, np. cmokanie, dmuchanie – małpka lubi dmuchać..., pisać, mówić „a”, „b”, „c” itp.).

Zabawa „Rozpoznawanie dźwięków”

Dzielimy uczestników na pary, trójki lub czwórki – w zależności od liczby dzieci; każda z grup udaje jakieś zwierzątko i musi zademonstrować odgłosy, jakie to zwierzę wydaje, np. pianie koguta, miauczenie kota, szczekanie psa, ryk lwa, beczenie kozy, muczenie krowy, kwakanie kaczki, gwizdanie ptaka, bzyczenie owada itp. Nauczyciel rozstawia dzieci w bardzo różnych miejscach sali tak, aby w pobliżu nie było sprzętów czy zabawek. Następnie, na kłaśnięcie, dzieci zamykają oczy, zaczynają iść w różnych kierunkach, wydając głośno i często dźwięki. Ich zadaniem jest uważne słuchanie i odnalezienie swoich kolegów-zwierzątek. Jeśli dziecko odnajdzie kolegę, dalej razem szukają kolejnych, cały czas np. miaucząc z zamkniętymi oczami. Nauczyciel kontroluje bezpieczeństwo dzieci, kieruje je w różne strony, by uniknąć zderzeń. Na hasło, bez względu na to czy partnerzy się odnaleźli czy nie – przerywamy zabawę. Można wprowadzić inne dźwięki, np. dźwięki wydawane przez pojazdy. Jako podsumowanie polecam refleksję na temat: jak trudno funkcjonować niepełnosprawnemu (niedowidzącemu, niewidomemu), dlaczego powinniśmy pomagać i jak to zrobić?

Alfabet „plecowy”

Dzielimy uczestników na pary. Zadaniem jest pisanie palcem liter na plecach kolegi i odgadywanie przez niego, jaka to literka. Mogą to być też cyfry, figury geometryczne, pejzaże, zwierzęta, rośliny itp.

Bibliografia

1. Gamon D., Bragdon A.D. *Ucz się szybciej, zapamiętuj więcej*, Warszawa 2003.
2. Heuel E. *Trening koncentracji. 10-dniowy program usprawniający*, Warszawa 2006.
3. Kościelak R. *Psychologiczne podstawy rewalidacji upośledzonych umysłowo*, PWN, Warszawa 1989.
4. Sękowska Z., *Pedagogika specjalna. Zarys*, PWN, Warszawa 1985.
5. Wood D. *Jak dzieci uczą się i myślą. Społeczne konteksty rozwoju poznawczego*, Kraków 2006.

Autorka jest nauczycielem konsultantem ds. edukacji elementarnej i przedszkolnej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Warszawie

Nawet głupiec wie, że nie można osiągnąć gwiazd, ale mędrca to nie powstrzymuje przed próbowaniem.

Harry Anderson