Zaburzenia koncentracji i uwagi uczniów wszystko co powinieneś o tym wiedzieć



Zaburzenia koncentracji uwagi, zwane również deficytem uwagi (ADD)

- ADD (skrót od angielskiego Attention Deficit Disorder) Problem ten traktowany jest jako odmiana ADHD, od jednostki tej odróżnia go brak nadpobudliwości ruchowej lub pojawianie się jej jedynie w nieznacznym natężeniu. Trudności z koncentracją uwagi i skupienia mogą powodować problemy z pamięcią oraz brakiem umiejętności skupienia się na jednej czynności. Badania sugerują, że jedną z przyczyn zaburzeń koncentracji jest zahamowany rozwój struktur mózgu odpowiedzialnych za utrzymanie uwagi.

Skąd bierze się ADD?

- Część badań wskazuje na genetyczne podłoże ADD
- Z racji tego, że trudności z koncentracją wynikają z zaburzeń funkcjonowania płatów czołowych zwraca się uwagę na styl życia jako czynnik destrukcyjny (np. nadmiar substancji czy bodźców pobudzających układ nerwowy)

Objawy zespołu zaburzeń uwagi u dzieci

- Dzieci z zespołem zaburzeń uwagi są często radosne, grzeczne i spokojne.
- Nie są nadpobudliwe ani tak angażujące jak dzieci z ADHD
- Sprawiają wrażenie, że „bujają w obłokach”
- Nie potrafią się skupić na wykonywanym zadaniu. Przez to każda czynność zabiera im dużo czasu
- Nie potrafią stwierdzić, które z podanych informacji są istotne
- Nie potrafią składnie relacjonować minionych wydarzeń, co było w szkole
- Często gubią różne przedmioty i o czymś zapominają.
- Niejednokrotnie mają też zaniżoną samoocenę

ADD i funkcjonowanie dziecka

- Dzieci z ADD mają gorszą kontrolę przetwarzania bodźców, które docierają do mózgu
- Wszystkie bodźce są jednakowo ważne
- Dziecko przez to nie potrafi zhierarchizować przetwarzanych informacji. Dla dziecka z deficytem uwagi równie istotne będzie bzyczenie przelatującej muchy i to, co mówi nauczyciel
- Dzieci z ADD bywają oskarżane o złą wolę i brak zaangażowania, co nie jest ich winą a co dodatkowo wywołuje u nich poczucie winy czy niesprawiedliwości

Diagnozowanie dzieci z ADD

- O zaburzeniu koncentracji i uwagi mówimy, gdy dziecko ma skończony 7. rok życia. Objawy muszą występować przynamniej 6 miesięcy oraz obejmować różne aspekty życia dziecko. Oznacza to, że symptomy występują na wielu płaszczyznach np. w domu, szkole, placu zabaw, zajęciach dodatkowych itp.

Diagnozowanie dzieci z ADD

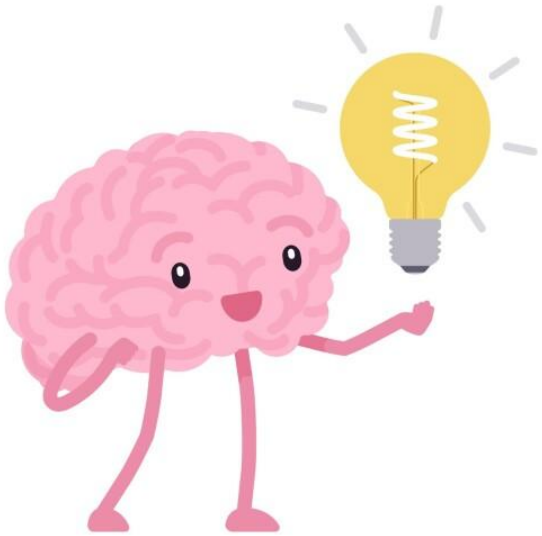
Aby postawić diagnozę zaburzenia koncentracji i uwagi u dziecka, musi wystąpić większość z poniższych objawów:

- nieumiejętność zwracania 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.

Leczenie ADD

- Farmakoterapię stosuje się, by zniwelować objawy, po przez aktywizowanie obszarów mózgu wspierających koncentrację
- Treningi EEG Biofeedback. Jest to metoda terapii, polegająca na podawaniu choremu sygnałów zwrotnych na temat zmian fizjologicznych zachodzących w jego mózgu. Dzięki temu może on nauczyć się korygować nieprawidłowy wzorzec fal mózgowych w kierunku takiego, który wiąże się z poprawą koncentracji uwagi
- Terapia poznawczo-behawioralna
- Skrupulatne planowania działań i porządkowanie przestrzeni wokół siebie
- Zasada 3R, czyli regularność, rutyna oraz repetycja (powtarzalność poleceń do skutku).

Ćwiczenia na koncentrację u dzieci



- Wspierając prawidłowy rozwój pamięci i koncentracji można zaoferować dziecku szereg gier i zabaw, które pomogą budować i usprawniać funkcje poznawcze. Stosując takie ćwiczenia, ważne jest, by pamiętać o tym, że mają one być zabawą i urozmaiceniem. Wykonywane z przymusu i na siłę — zwłaszcza w przypadku starszych dzieci – nie odniosą żadnego skutku.

Ćwiczenia dla dzieci 0-3 lat

- **„Sortery”** – dla dzieci najmłodszych najpopularniejszym ćwiczeniem koncentracji są wszelkiego rodzaju sortery – czyli dopasowanie kształtów do otworów.
- **“Gdzie jest”** – czyli w którym kubku znajduje się przedmiot? Dziecko skupiając uwagę na konkretnym kubku, będzie mogło podać prawidłową odpowiedź.
- **Memory, puzzle, “znajdź różnicę”** – trzylatki chętnie ułożą nieskomplikowane puzzle, odnajdą różnice między obrazkami lub zagrają w prostą grę pamięciową.
- **„Rysowanie oburącz”** – to ćwiczenie angażujące obie półkule mózgu, pobudza powstawanie połączeń między nimi, co doskonale wpływa na rozwój koncentracji.

Ćwiczenia dla dzieci 3-6 lat

- **“Przypominajka”** –Wymyślanie poleceń, np. “Przypomnij sobie, jak nazywają się pieski sąsiadów”. To świetna gimnastyka dla mózgu, który musi odszukać i zebrać te informacje.
- **“Sokole oko”** – Dziecko przygląda się ilustracji przez około minutę, następnie zostaje ona zabrana, a maluch musi odpowiedzieć na pytania. Przykładowe zagadki to “Jakiego koloru był ptak na obrazku?” albo “Ile było jabłek na drzewie?”
- **„Rysowanki” -** Dziecko siedzi na podłodze. Zamyka oczy. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat itp. Następnie pytamy je, co zostało narysowane.
- **„Dźwięki”** - dziecko zamyka oczy. Dajemy polecenie, aby skoncentrowało się na dochodzących dźwiękach z otoczenia. Dajemy mu czas na wsłuchanie się. Następnie pytamy, co słyszało, jaki dźwięk przypadł mu do gustu, co go drażniło. Jaki jest najbliższy dźwięk, który słyszysz? Jaki jest najgłośniejszy? Jaki najcichszy? Jaki najdalszy?
- **„Tajemnicze przedmioty”-** Zawiązujemy dziecku oczy. Następnie prosimy, aby wysunęło dłonie do przodu. Podajemy mu do ręki przedmiot z otoczenia. Następnie pytamy z jakiego materiału jest zrobione, czy jest ciepły czy zimny, do czego może służyć i czy dziecko wie, co to jest.
- **„Cichutko”**- układamy przed dzieckiem obrazki z przedmiotami codziennego użytku oraz z otoczenia znanego dziecku. Następnie oddalamy się od niego i szeptem opowiadamy o danym przedmiocie. Zadaniem dziecka jest unieść do góry ten obrazek, o którym mu opowiadamy.
- **„Śmieszne miny”-** Zabawa dla pary. Jedna osoba usiłuje być poważna i nawet nie uśmiechać się. Partner ma za zadanie rozśmieszyć ją. Kiedy mu się to uda, partnerzy zamieniają się rolami.

Ćwiczenia dla dzieci powyżej 6 lat

- **„Wymyślanki”** – Dorosły rozpoczyna historię jednym zdaniem, kolejne zdanie dopowiada dziecko. Ważne, by było ono logiczną kontynuacją poprzedniego, tak, aby historia była spójna.
- **„Zgadywanka”** – Dorosły wybiera jeden przedmiot z otoczenia, następnie dziecko, zadając jedynie pytania, na które odpowiedź brzmi tak lub nie, ma za zadanie odgadnąć, o czym myśli dorosły.
- **„Liczby”** - Dziecko zamyka oczy. „Widzisz przed sobą tablicę, taką, jak w szkole. Na tej tablicy piszesz cyfrę 5, bardzo wyraźnie widzisz, jak twoja ręka pisze cyfrę 5. Przed tą 5 umieszczasz cyfrę 2. Teraz więc widzisz wyraźnie liczbę 25. Teraz zacznę dodawać cyfry, a ty je będziesz pamiętać, tak po prostu, dzięki koncentracji. Mamy więc 5, na lewo od 5 umieściliśmy 2, na prawo umieścimy 6. Przed 2 piszemy 3. Przed 3 jest 7. Na końcu liczby po 6 stawiamy 0. Zapamiętaj tę liczbę dokładnie, bardzo głęboko zachowaj w pamięci. Wykonaj głęboki wdech i otwórz oczy. Doskonale pamiętasz liczbę. Otwórz oczy i sprawdź, czy jest ona prawidłowa. Powinno być 732 560”.
- **„Zegar”**- Dziecko siada wygodnie i zamyka oczy. Następnie mówimy, że widzi duży zegar, z dużym sekundnikiem. Sekundnik jest jeszcze nieruchomy, ustawiony pionowo, gotowy do startu. Gdy prowadzący powie HOP! sekundnik ruszy a dziecko będzie spokojnie śledzić jego ruch, sekunda po sekundzie. „Uwaga! HOP! Sekundnik posuwa się, widzisz dokładnie, jak porusza się swoim skokowym ruchem. Teraz widzisz przesuwającą się wskazówkę zegara w tym samym rytmie. Dziecko powinno wykonywać to ćwiczenie początkowo przez minutę, a w ciągu następnych dni, coraz dłużej.

Zaburzenia koncentracji a inne dysfunkcje i niepełnosprawności

eduedukacja



Autyzm

Autyzm

Autyzm jest szerokim spektrum zaburzeń neurorozwojowych generującym szereg trudności w :

- Komunikacji i interakcji społecznych
- Rozumieniu i przestrzeganiu norm społecznych (okazywanie zachowań kontrowersyjnych społecznie)
- Życiu emocjonalnym i rozumieniu stanów emocjonalnych
- Reagowaniu w sytuacjach nieschematycznych
- Percepcji zmysłowej (przeciążenia sensoryczne)
- Nadmiernym koncentrowaniu się na szczegółach (fascynacje)

Autyzm

Reagowanie na zachowania i potrzeby uczniów autystycznych

- Uwzględnianie potrzeb sensorycznych
- Nieeksponowanie zachowań problemowych (np. unikanie kontaktu wzrokowego, echolalia, dosadność)
- Stosowanie prostej komunikacji (np. unikać dygresji, wielowątkowości, ironii)
- Uwzględnianie trudności z jednoczesną percepcją wzrokową i słuchową
- Wsparcie w organizowaniu i planowaniu działań ucznia (pisemny instruktarz)
- Unikanie nagłych zmian standardów, zachowań oraz przebiegu obsługi
- Nadmierne manieryzmy ruchowe można „rozładowywać” przez ograniczanie bodźców, tzw. pokój czy kącik ciszy
- Tworzyć ramy wypowiedzi, aby ograniczać niekontrolowane monologi czy ciągi pytań

Niepełnosprawność intelektualna

Szerokie spektrum genetycznych lub wcześnie nabytych nieodwracalnych zaburzeń rozwojowych

- Deficyty funkcji poznawczych, wpływające na funkcjonowanie człowieka
- Brak jednorodnych objawów i jednolitego nasilenia
- Trudna do przewidzenia dynamika zachowań

Niepełnosprawność intelektualna

Sposoby traktowania

eduedukacja

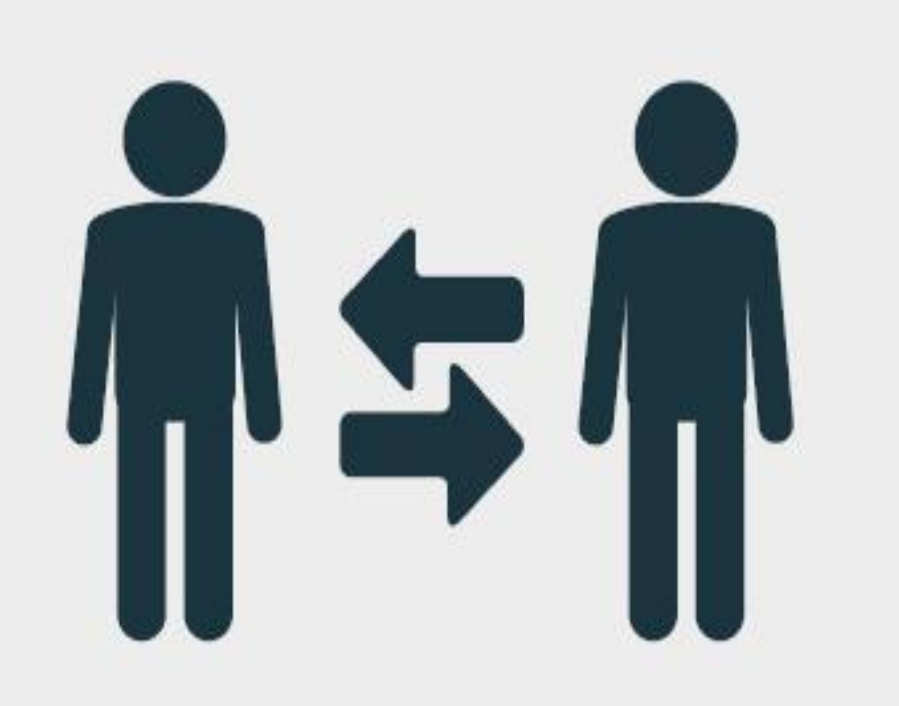
- Trudności z procesami myślowymi skutkują problemami z oceną własnych zachowań a popełniane błędy wzmagają lęki i rosnącą niechęć do aktywności
- Problem z koncentracją uwagi i potok informacji, których nie można przetworzyć - generuje presję i obciążenia
- Zachowania trudne, agresja, apatia, wycofanie są często reakcją obronną
- Problemy fizycznego rozwoju np. mieszane napięcie mięśniowe, na obwodzie osłabione a wzmożone w centrum (wyrównanie dysfunkcji wywołuje zmęczenie)

Komunikacja z osobami ze szczególnymi potrzebami w zakresie koncentracji uwagi



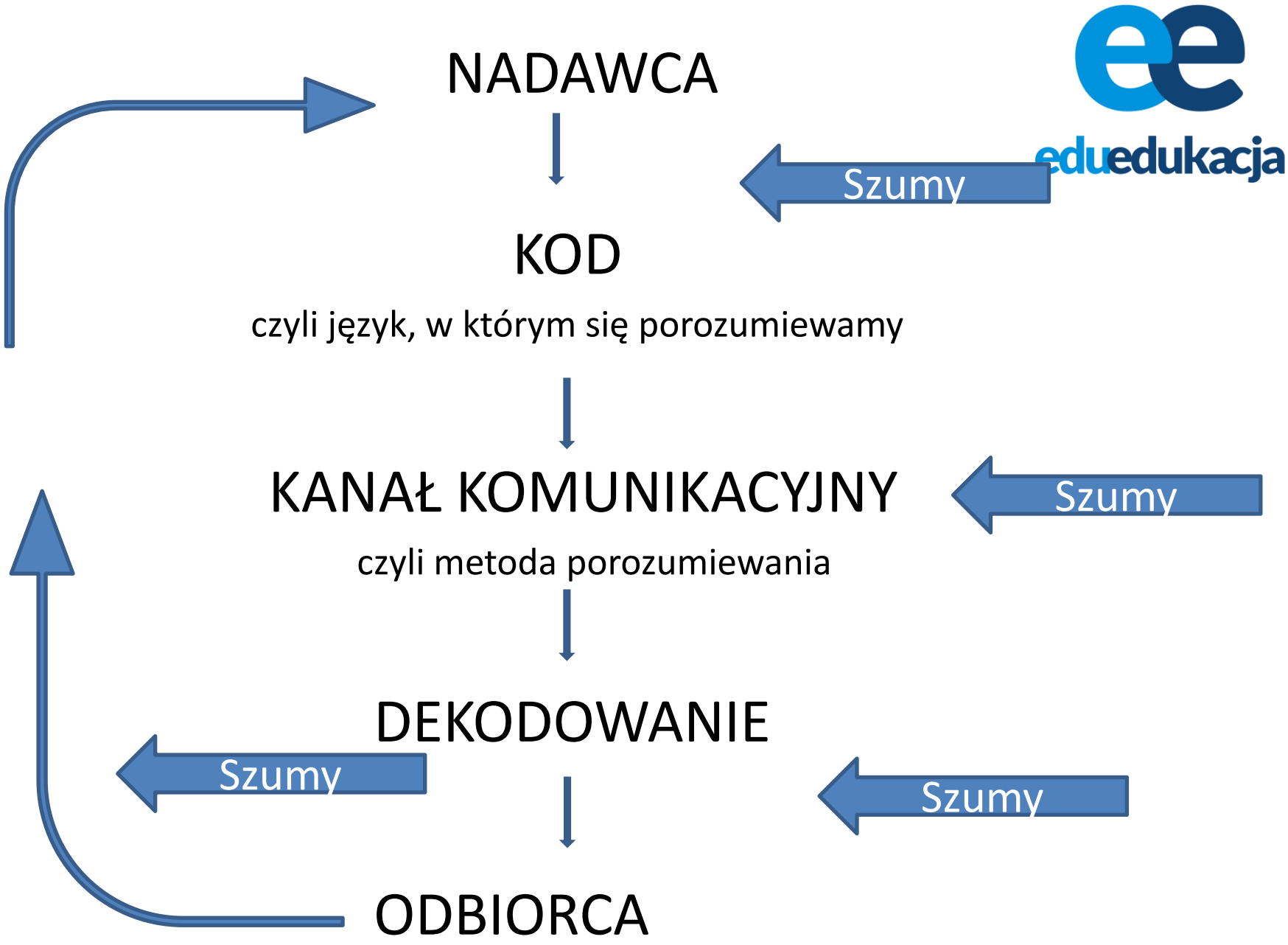
KOMUNIKACJA

* proces wymiany informacji między stronami biorącymi udział w tym procesie



KANAŁY czyli MODALNOŚCI

- WZROKOWY [odbiór obrazów]
- SŁUCHOWY [mówienie i słuchanie]
- KINESTETYCZNY [odbiór węchem, smakiem dotykiem, ale także ruch i emocje]


NADAWCA
Szumy
KOD
czyli język, w którym się porozumiewamy
KANAŁ KOMUNIKACYJNY
Szumy
czyli metoda porozumiewania
DEKODOWANIE
Szumy
Szumy
ODBIORCA

Nie można się nie komunikować !

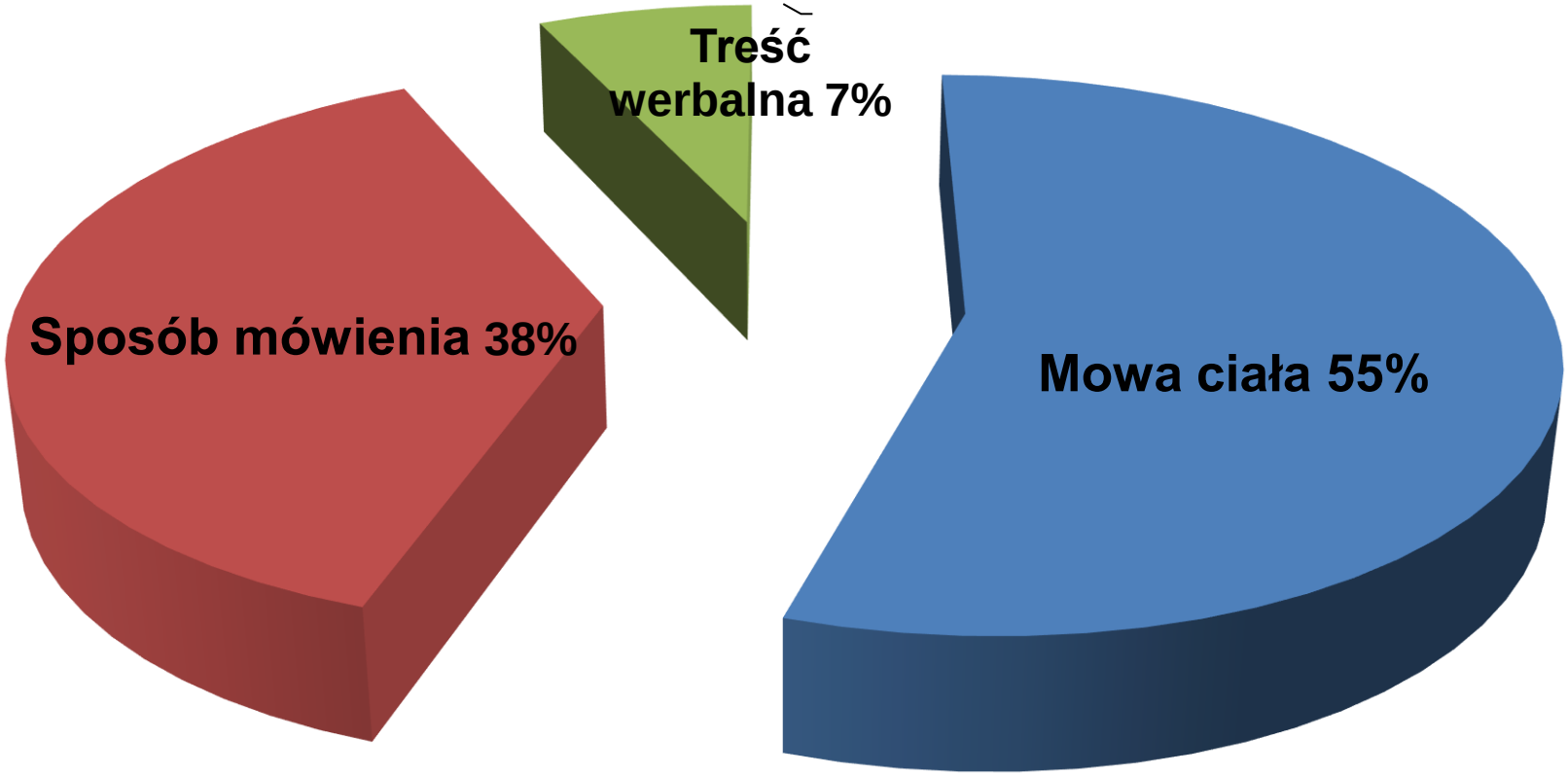
Każde nasze zachowanie niesie ze sobą komunikat dla otaczających nas osób.

Słowa są tylko niewielką częścią procesu komunikacji. Nawet kiedy milczysz, Twój wyraz twarzy, postawa, gesty mówią o Tobie bardzo dużo.

:

Komunikacja niewerbalna

opr. własne na podstawie Albert Mehrabian



Kontakt z drugim człowiekiem odbywa się na płaszczyźnie informacji i emocji. Jak się okazuje emocje są w komunikacji ważniejsze. Jeżeli np. kogoś nie lubimy to nie słuchamy tego co mówi, nawet gdyby mówił sensownie i o rzeczach istotnych.

Poziomy słuchania

- Poziom 1. Czekanie na swoją kolej
- Poziom 2. Odwoływanie się do własnych doświadczeń
- Poziom 3. Dawanie rad
- Poziom 4. Słuchanie i dopytywanie
- Poziom 5. Słuchanie intuicyjne

Mowa i komunikacja

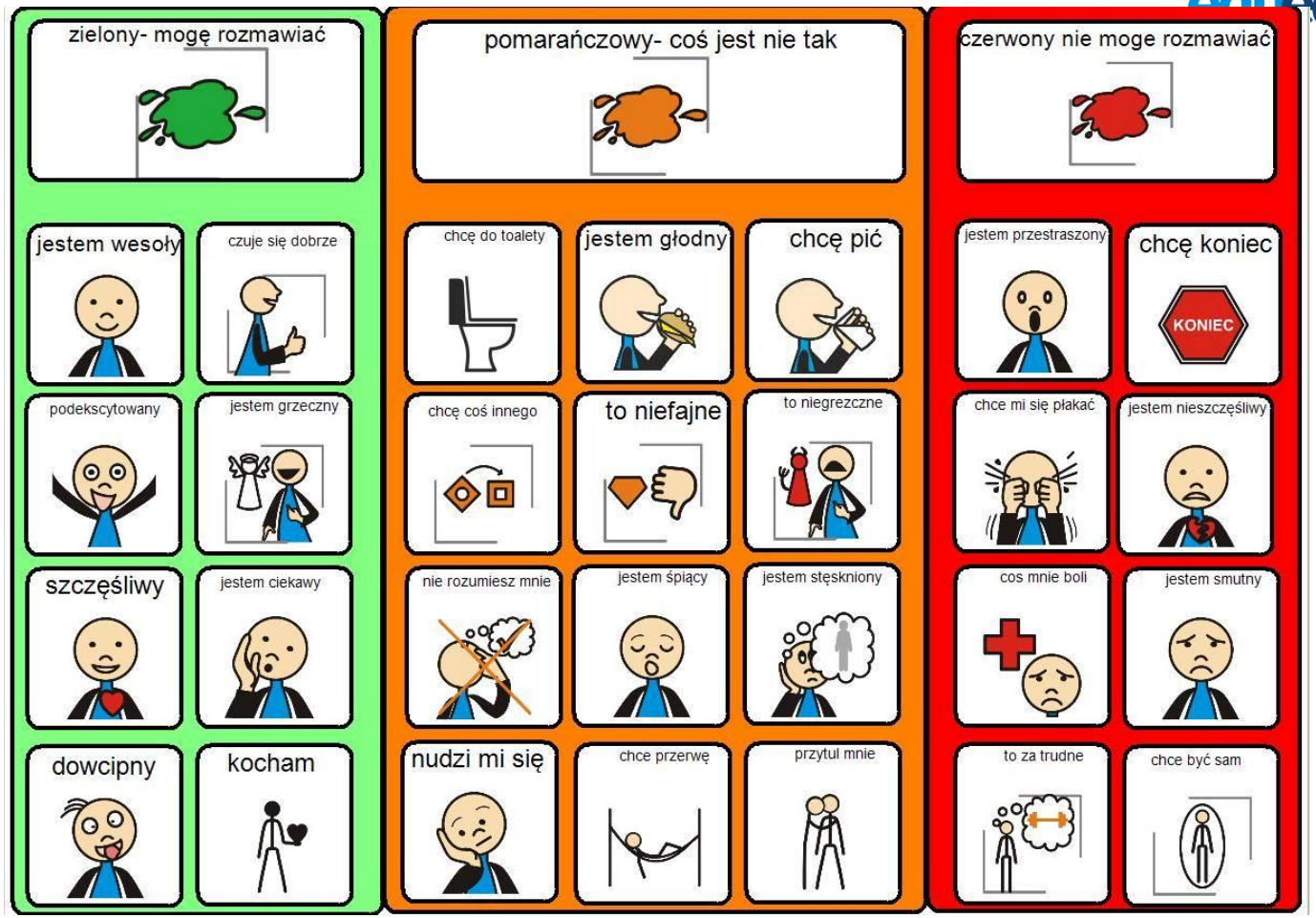
Kto mówi językiem niezrozumiałym dla nikogo poza nim, nie mówi w ogóle. Mówić to mówić do kogoś.

Hans Georg Gadamer

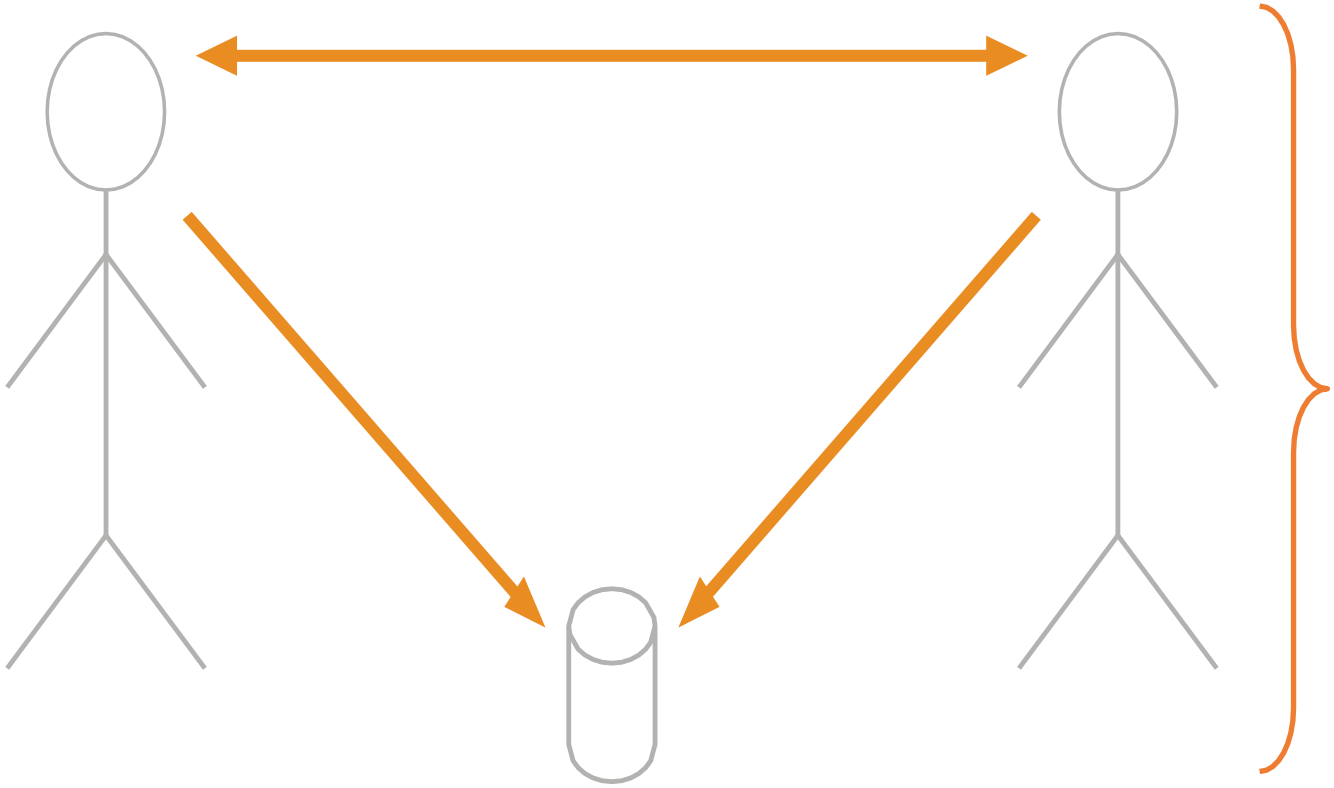
Komunikacja AAC

- **Alternatywne i wspomagające metody komunikacji** (ang. *Augmentative and alternative communication* (AAC) – dosłownie *wspomagająca i alternatywna komunikacja*) – grupa metod mających na celu umożliwienie komunikowania się osobom, które nie posiadają umiejętności mowy, bądź posiadają ją w stopniu uniemożliwiającym satysfakcjonującą komunikację.

Symbole PCS


zielony- mogę rozmawiać
jestem wesoły
czuje się dobrze
podekscytowany
jestem grzeczny
szczęśliwy
jestem ciekawy
dowcipny
kocham
pomarańczowy- coś jest nie tak
chcę do toalety
jestem głodny
chcę pić
chcę coś innego
to niefajne
to niegrzeczne
nie rozumiesz mnie
jestem śpiący
jestem stęskniony
nudzi mi się
chce przerwę
przytul mnie
czerwony nie moge rozmawiać
jestem przestraszony
chcę koniec
KONIEC
chce mi się płakać
jestem nieszczęśliwy
cos mnie boli
jestem smutny
to za trudne
chce być sam

Kontakty społeczne, interakcje



wskazywanie palcem, wskazywanie wzrokiem


Potrzeby indywidualne, rozwojowe i edukacyjne
Czynniki środowiskowe
Możliwości psychofizyczne

Indywidualne potrzeby rozwojowe i możliwości psychofizyczne

Wynikają przede wszystkim z etapu rozwoju procesów poznawczych i procesów emocjonalno-społecznych oraz rozwoju osobowości.

Nauczyciel rozpoznaje ich aktualny poziom w odniesieniu do każdego ucznia, w czym pomocne mogą być pytania, np.:

1. Czy jego uwaga jest mimowolna, czy dowolna (czy jest procesem regulowanym, czy samoregulowanym)?
2. Czy jego pamięć ma charakter dowolny, czy logiczny?
3. Czy przejawia gotowość do pracy w grupie?
4. Czy potrafi kontrolować swoje emocje?
5. Czy poszukuje nowych wyzwań?
6. Czy podejmuje się rozwiązywania zadań samodzielnie, czy oczekuje pomocy?
7. Czy kieruje się motywacją zewnętrzną w działaniach, czy swoją aktywność postrzega już jako własną potrzebę?

Czynniki środowiskowe

Czynniki społeczne i ekonomiczne

1. Sytuacja materialna
2. Atmosfera w rodzinie
3. Postawy rodzicielskie
4. Metody wychowawcze

Czynniki szkolne

1. Wpływ rówieśników
2. Otoczenie ucznia
3. Relacje z nauczycielami i pracownikami szkoły
4. Środowisko fizyczne szkoły