

7 STRATEGII NA PROBLEMY Z UWAGĄ

Mini-przewodnik dla nauczycieli, terapeutów i rodziców

Dlaczego te notatki?

Ten dokument to podsumowanie najważniejszych informacji z warsztatu. Stworzony został po to, byś mógł/mogła skupić się na słuchaniu i zrozumieniu, zamiast gorączkowo notować. Znajdziesz tu:

- 3 kluczowe fakty o mózgu dziecka
- 7 praktycznych strategii na problemy z uwagą
- Checklistę obserwacyjną do użycia z dziećmi
- Konkretnie wskazówki, co robić w praktyce

"Wiedza bez działania to tylko teoria. Działanie bez wiedzy to chaos. Połączenie obu to zmiana."

Skąd się biorą problemy z uwagą?

Współczesne dzieci mierzą się z wyzwaniami, których poprzednie pokolenia nie znaty:

1. **Przebodźcowanie sensoryczne** – nadmiar bodźców wizualnych, dźwiękowych, dotykowych w codziennym życiu
2. **Przebodźcowanie cyfrowe** – ekrany, gry, media społecznościowe zmieniają sposób, w jaki mózg przetwarza informacje
3. **Stres i presja osiągnięć** – dzieci są pod większą presją niż kiedykolwiek
4. **Inne wzorce uwagowe pokoleń Alpha i Z** – młodsze pokolenia przetwarzają informacje inaczej niż ich rodzice
5. **Więcej zaburzeń rozwojowych** – lepsze rozpoznawanie oznacza więcej diagnoz ADHD, autyzmu, zaburzeń sensorycznych

3 najważniejsze fakty o mózgu dziecka

Fakt 1: Mózg rozwija się stopniowo

Mózg nie rozwija się równomiernie – to jak budowanie domu: najpierw fundamenty, potem ściany, na końcu dach. Nie można zacząć od dachu.

Kluczowa informacja: Kora przedczołowa (odpowiedzialna za uwagę i koncentrację) kończy się rozwijać dopiero około 25. roku życia. To znaczy, że 7-latek fizycznie NIE MOŻE skupić się tak długo jak 15-latek.

Fakt 2: Musimy wiedzieć czy obserwowane problemy to deficyt czy przejściowa trudność

Dziecko uczące się chodzić upada, potyka się, czasem płacze. To normalne – to nie jest deficyt, to rozwój. Ale jeśli 5-latek wciąż nie chodzi – to sygnał, że coś wymaga wsparcia.

Z uwagą jest podobnie: 6-latek, który nie skupia się dłużej niż 5 minut – może to być norma. Ale 10-latek, który nie utrzyma uwagi przez 2 minuty – to już wymaga interwencji.

Fakt 3: Pewne struktury mózgu muszą dojrzeć, by rozwijać inne

Nie możemy trenować wyższych funkcji poznawczych, jeśli dziecko nie ma opanowanych podstaw. To jak uczyć dziecko czytania, zanim nauczyło się mówić.

Uwaga to orkiestra różnych zdolności. A żeby orkiestra grała, każdy muzyk musi najpierw nauczyć się swojego instrumentu.

Co to oznacza dla Ciebie?

- Nie wszystko da się naprawić kartami pracy
- Nie każde dziecko potrzebuje tego samego
- Czasami wystarczy odczekać, a czasem trzeba interweniować

7 STRATEGII – praktyczny przewodnik

Strategia #1: Reset – przerwa sensoryczna

Co to jest?

Kiedy komputer się zawiesza, robisz restart. Z mózgiem dzieci jest podobnie. Przerwa sensoryczna to krótka aktywność, która "resetuje" układ nerwowy i pozwala dziecku wrócić do zadania ze świeżą uwagą.

Kiedy stosować?

Gdy widzisz, że dziecko: patrzy w okno, kręci się na krześle, zaczyna przeszkadzać innym, traci kontakt z zadaniem.

Co zaproponować zamiast mówić "Skoncentruj się!"?

- 10 przysiadów lub podskoków
- 3 głębokie oddechy
- Przejście do okna i z powrotem
- Wypicie wody
- Rozciągnięcie się

Pamiętaj: 2 minuty resetu = 20 minut produktywnej pracy. Badania pokazują, że 5-minutowa przerwa ruchowa zwiększa uwagę o 20%.

Strategia #2: Efektywne zarządzanie pamięcią roboczą

Co to jest?

Pamięć robocza to jak żonglowanie – dziecko utrzymuje w głowie kilka informacji jednocześnie. Większość 7-latków może utrzymać 3-4 informacje naraz. Jeśli dacie im 6 – wszystko im spadnie.

Jak wygląda norma, a jak problem?

Norma: Dziecko zapamiętuje 2-3 etapowe polecenie, kończy zadanie bez ciągłych przypomnień.

Problem: Dziecko zapomina, co ma zrobić, gubi wątek w zadaniach wieloetapowych, potrzebuje ciągłych przypomnień.

Co robić?

- **Dziel polecenie na małe kroki:** "Otwórz zeszyt" (czekasz) → "Przepisz zdanie" (czekasz) → "Podkreśl czasowniki"
- **Daj dziecku checklistę** – wizualne wsparcie znacznie ułatwia zapamiętywanie
- **Użyj wsparcia wizualnego** – obrazki, symbole, schemat na tablicy
- **Powtórz polecenie**, ale poproś dziecko, by je przeformułowało swoimi słowami

Strategia #3: Wykorzystanie dopaminy jako paliwa dla uwagi

Co to jest?

Dopamina to chemiczny system nagrody w mózgu. Bez dopaminy – brak motywacji. Za dużo dopaminy z niewłaściwych źródeł (ekrany!) – uzależnienie i brak zainteresowania nauką.

Dlaczego przegrywamy z ekranami?

TikTok daje dziecku 100 jednostek dopaminy w minutę. Książka – może 5. Mózg przyzwyczaja się do szybkich nagród. I nagle nudne zadania w szkole nie dają ŻADNEJ satysfakcji.

To jak przyzwyczaić kogoś do fast foodów – potem marchewka smakuje jak karton.

Co możesz zrobić?

- **Ogranicz ekrany** (szczególnie przed nauką)
- **Wprowadź małe nagrody za wysiłek** (nie za wynik!)
- **Buduj ciekawość:** zamiast "Otwórz podręcznik", spróbuj "Zgadnij, co się stanie, gdy..."
- **Używaj aktywatorów dopaminy:** muzyka, ruch, elementy zaskoczenia, gry

Strategia #4: Efektywne zarządzanie wytrwałością uwagi

Co to jest?

Wytrwałość uwagi to zdolność do utrzymania koncentracji przez dłuższy czas.

Normy rozwojowe:

- 6-latek: 6-12 minut
- 10-latek: 20-30 minut
- 15-latek: 30-45 minut

Jak wspierać wytrwałość uwagi?

- Nie od razu Rzym zbudowano – zacznij od 5 minut, potem 7, potem 10
- Używaj minutnika/klepsydry – wizualizacja czasu pomaga
- Podział na etapy z krótkimi przerwami między nimi
- Stopniowe wydłużanie czasu pracy

Strategia #5: Efektywne zarządzanie selektywnością uwagi

Co to jest?

Selektywność uwagi to zdolność do wybrania JEDNEJ rzeczy spośród wielu. W klasie z 25 dziećmi, przy otwartym oknie, z dzwonkiem na przerwę – dziecko musi wyłapać Twój głos i się na nim skupić.

Jak wygląda problem?

Wyobraź sobie, że słyszysz WSZYSTKO naraz: szum klimatyzacji, rozmowy za oknem, trzask krzesła. Tak funkcjonuje dziecko z deficytem selektywności – nie potrafi odfiltrować bodźców.

Jak wspierać?

- Posadź dziecko blisko siebie (z dala od okna i drzwi)
- Ogranicz bodźce wizualne (czyste ściany, porządek na biurku)
- Trenuj: "szukanie różnic", "znajdź obiekt" – gry na selektywność
- Używaj sygnałów dźwiękowych (np. dzwonek = uwaga!)

Strategia #6: Efektywne zarządzanie przeczutnością uwagi

Co to jest?

Przeczutność to umiejętność przełączania się między zadaniami. "Skończyliśmy czytanie, teraz matematyka" – dla niektórych dzieci to jak prosić o skok przez płonącą obręcz.

Jak wygląda problem?

Dziecko nie potrafi przestawić się z jednej aktywności na drugą. Albo – przeciwnie – przeskakuje tak szybko, że nic nie kończy.

Jak wspierać?

- Daj ostrzeżenie: "Za 5 minut kończymy"
- Pozwól dokończyć myśl
- Użyj sygnału dźwiękowego do zmiany aktywności (np. piosenka przejściowa)
- Twórz rutyny – dziecko wie, co będzie po czym

Strategia #7: Dostosowanie poziomu zadania do poziomu pobudzenia

Co to jest?

Zadanie musi być dopasowane do poziomu pobudzenia dziecka. Zbyt łatwe – nuda. Zbyt trudne – stres. W obu przypadkach – brak uwagi.

Jak obserwować?

Zbyt niski poziom pobudzenia: Dziecko znudzone, apatyczne, ziewające

Optymalny poziom: Dziecko skupione, zaangażowane, zadaje pytania

Zbyt wysoki poziom: Dziecko sfrustrowane, zrezygnowane, unika zadania

Co robić?

- Obserwuj reakcje dziecka
- Dostosuj poziom trudności – zadanie ma być "na wyciągnięcie ręki"
- Używaj "rusztowania" – stopniowo zmniejszaj pomoc

CHECKLIST OBSERWACYJNY

Użyj tej checklisty, by szybko ocenić, z jakimi aspektami uwagi dziecko może mieć problem:

ASPEKT UWAGI	SYGNAŁY PROBLEMÓW
Pamięć robocza	Zapomina poleceń, gubi wątek, ciągłe przypomnienia
Wytrwałość uwagi	Nie kończy zadań, szybko się nudzi, nie utrzymuje uwagi
Selektywność uwagi	Rozpraszają go wszystkie bodźce, nie potrafi skupić się na jednej rzeczy
Przerzutność uwagi	Nie potrafi zmienić aktywności, albo przeskakuje zbyt szybko
Poziom pobudzenia	Zbyt znudzone lub zbyt pobudzone– brak "złotego środka"

Podsumowanie

Problemy z uwagą u dzieci to nie znak lenistwa czy braku chęci. To najczęściej sygnał, że:

- Dziecko jest przebodźcowane (sensorycznie lub cyfrowo)
- Mózg jeszcze nie dojrzał do wymagań, które stawiamy
- Brakuje dopasowanych narzędzi i strategii

7 strategii, które poznateś/aś dzisiaj, to fundament pracy z uwagą. Ale pamiętaj – u wielu dzieci same strategie to za mało. Wtedy potrzebny jest systematyczny trening funkcji poznawczych.

Kiedy warto rozważyć trening funkcji poznawczych?

- Gdy strategie nie przynoszą efektów
- Gdy deficyty uwagi utrzymują się mimo wsparcia
- Gdy dziecko ma zdiagnozowane ADHD, autyzm lub inne zaburzenia
- Gdy chcesz pracować kompleksowo i profesjonalnie

Dzieci nie są trudne – to metody są niedopasowane. A dopasowanie wymaga wiedzy, narzędzi i praktyki.

Chcesz dowiedzieć się więcej o treningu funkcji poznawczych?

Zapraszam na szkolenie Trener Funkcji Poznawczych – kompleksowy program, który wyposaży Cię w wiedzę, narzędzia i praktyczne umiejętności.

