

Anna Jankowska

# Jak przez proste zabawy i komunikaty ćwiczyć koncentrację przedszkolaków

Wydawać by się mogło, że o koncentracji przedszkolaków zostało już bardzo wiele powiedziane. Jeśli jednak szuka się pedagogicznych, naukowych definicji tego pojęcia, okazuje się, że wcale nie tak dużo napisano na ten temat. Być może wynika to z faktu, że koncentracja często utożsamiana jest z uwagą (która zresztą w literaturze jest o wiele lepiej opisana i zbadana). Łatwo zauważyć, że te dwa wyrażenia – koncentracja i uwaga – są w mowie potocznej stosowane zamiennie. Nie są jednak tożsame, dlatego warto zastanowić się nad znaczeniem jednego i drugiego pojęcia.

**U**waga jest rodzajem filtru, który pozwala naszemu mózgowi prawidłowo funkcjonować w otoczeniu wielu bodźców. Nietrudno sobie wyobrazić, co by się stało, gdyby nasza uwaga była na tyle rozproszona, że nie byłibyśmy w stanie filtrować informacji. Nie tylko zresztą informacji, ale też bodźców atakujących nasze zmysły w każdej sekundzie. Chodzi o smaki, zapachy, dźwięki, ich natężenie, ilość itd.

Dzięki uwadze potrafimy skupić się na tym, co jest dla nas w danym momencie ważne. Dorostłym przychodzi to o wiele łatwiej niż dzieciom, które oczywiście mają jeszcze niedojrzały układ nerwowy. Dlatego dzieci tak szybko „tracą uwagę” i zaczynają się rozpraszać drobiazgami. Dorostłych to najczęściej denerwuje, dla dzieci to zupełnie naturalne zachowanie, zwłaszcza że uwagę definiujemy na poziomie świadomym i nieświadomym.

Oznacza to tyle, że bywają sytuacje, w których człowiek potrafi skupić uwagę i utrzymać ją przynajmniej przez jakiś czas, po to żeby wykonać daną czynność. Najprostszym przykładem jest przechodzenie przez jezdnię. Mimo wielu hałasów, różnych dźwięków, kolorów, zapachów potrafimy wyselekcjonować to, co dla nas ważne: kolor światła (przechodzimy na zielonym) i wysłuchanie, czy zbliża się jakiś samochód. W największym skrócie tak można opisać mechanizm zapanowania nad uwagą, czyli kierowania nią świadomie.