

# Jak radzić sobie z rozkojarzeniem



*Utrzymanie uwagi małych dzieci może być trudne. Jeśli widzisz, że dzieci nie mogą się skoncentrować, to znajdziesz tutaj trzy sfery, które możesz zweryfikować.*

## Planuj zróżnicowane zajęcia.

- Czy proponujesz jedynie zajęcia dobrze zorganizowane i kierowane przez nauczyciela? Czy zawsze dorosły wymyśla zajęcia? Jeśli tak, dzieci mogą stracić zainteresowanie i rozkojarzyć się. Planuj zajęcia w oparciu o dziecięce zainteresowania.
- Czy proponujesz dzieciom wykonywanie określonych zajęć w tym samym czasie i w ten sam sposób? Upewnij się, że zajęcia są dostosowane do wieku i umiejętności dzieci. Dopuść więcej wyborów. Ogranicz ilość czasu, jaki rezerwujesz na zajęcia wszystkich dzieci w dużej grupie.
- Czy dzieci mają wystarczająco dużo czasu na zabawę na świeżym powietrzu? Badania wykazują, że spędzanie czasu w naturze może zmniejszać symptomy zespołu zaburzeń koncentracji uwagi.

## Zorganizuj przestrzeń do uczenia się.

- Czy masz ciekawe przybory do używania przez dzieci? Przedyskutuj z nimi, jakie różne przybory mogłyby używać do odkrywania sztuki, nauki pisania, budowania oraz zabaw naśladowczych i przedstawień teatralnych. Trzymaj pod ręką wystarczającą ilość przyborów tak, aby dzieci nie musiały długo czekać na swoją kolejkę.
- Czy pozwalasz najciekawszym rzeczom krążyć po sali? Możesz niektóre zabawki i książki chować na tydzień lub dwa tak, by dzieci ich nie widziały i po jakimś czasie wyciągać znowu na wierzch. Wymienianie przedmiotów dostępnych do swobodnej zabawy pomaga utrzymywać zainteresowanie dzieci.
- Czy twój pokój jest dobrze zorganizowany? Stwórz ośrodki do nauki pisania, zajęć plastycznych, przyrody, matematyki i do przedstawień teatralnych. Próbuje unikać tworzenia chaosu w przestrzeni typu czytanie opowiadań w miejscu, gdzie zostały przygotowane przekąski albo prowadzenie zajęć wymagających koncentracji w miejscu (przedstawień teatralnych) przeznaczonym do konwersacji.
- Czy namawiasz dzieci do tego, by koncentrowały się na zadaniach? Nie zawsze dzieci będą w stanie wykonywać zajęcia, które nie są ich pierwszym wyborem. Łagodne przypomnienie pomoże dziecku utrzymywać uwagę na historii, którą czytasz, na oczekiwaniu na swoją kolejkę albo na grę, w którą gracie: „Wiem, że ta książka nie była twoim pierwszym wyborem. Mam nadzieję, że następna będzie. Proszę posłuchaj teraz tej historii” albo „To jest kolej Mahesha do tego, by zabrać głos. Ty będziesz następny w kolejności”.

## Unikaj częstych i nagłych zmian.

- Czy twój program dzieli cały dzień na małe bloki czasowe? Dzieci lepiej koncentrują się na opowiadaniu lub innym zajęciu, kiedy mają duże bloki czasowe i nie czują pośpiechu.
- Czy często prosisz dzieci o szybką zmianę zajęcia i dokonujesz nagłych przeskoków? Częste i gwałtowne zmiany denerwują nas wszystkich. Poinformuj dzieci czego mogą oczekiwać z dużym wyprzedzeniem. Daj im jakieś zadanie do wykonania albo piosenkę do zaśpiewania podczas przechodzenia z jednego zajęcia w drugie. Te czynności pomogą im utrzymać koncentrację i łagodniej przejść zmianę.

---

### English Title: Dealing with Distraction



29 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732  
Toll-free: 877-275-3227  
Email: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

