GAZETA ŻŁOBKOWA

NR 4 / 2025

Drodzy Rodzice,
mamy nadzieję, że ten świąteczny czas będzie dla Was dobry i przyniesie Wam chwilkę wiosennego odpoczynku w gronie najbliższych.
W tym numerze naszej gazetki zamieściliśmy artykuł na temat wyciszania dzieci oraz wzmacniania ich koncentracji uwagi.
Dlaczego warto ćwiczyć i rozwijać koncentrację? Ponieważ koncentracja jest kluczem do lepszej pamięci, efektywnej nauki, pracy, osiągania sukcesów życiowych a nawet zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Koncentracja mobilizuje do twórczego myślenia, pozwala na zrozumienie związków przyczynowo – skutkowych. Warto chociaż 2-3 razy w ciągu tygodnia poświęcić czas na gry i zabawy rodzinne. Większość gier rozwija u dzieci różne umiejętności np. czekania na swoją kolej, planowania, przywidywania, wytrwania do końca gry, radzenia sobie z przegraną. Nie potrzebujemy specjalistycznych materiałów, aby wspierać koncentrację uwagi naszego dziecka.

Elżbieta Orzechowska – Filipczyk
Dyrektor Żłobka Miejskiego
w Jaworznie

Jak wyciszać dzieci w wieku do lat 3 oraz wzmacniać ich zdolność koncentracji.

W pierwszej kolejności warto wspomnieć, co jest przyczyną trudności w wyciszeniu. Jest to nic innego jak przed wszystkim przebodźcowanie. Dzieci narażone są na wiele różnych czynników, które wywołują nadmierną ilość emocji. Zazwyczaj kumulują się one i w końcu „wybuchają" w postaci płaczu, histerii, nadmiernej reakcji na bodźce, krzyku czy wręcz przeciwnie – w postaci wycofania, zmęczenia i zamknięcia się w sobie. W przypadku, gdy zauważymy, że dziecko jest przestymulowane warto w pierwszej kolejności zminimalizować nadmiar bodźców. Czasami wystarczy wyłączyć telewizor, różnego rodzaju monitory, usunąć z pola widzenia interaktywne zabawki. Być może należy zakończyć zabawę,w której w danym momencie dzieci wykazywały aktywność. Doskonale sprawdza się tutaj także zmiana otoczenia, czyli przejście do innego pomieszczenia, najlepiej takiego, gdzie panuje półcień, jest cicho. Jeśli nie mamy takiej możliwości, warto w danym pomieszczeniu stworzyć kącik do wyciszania. Spora grupa dzieci uwielbia w takich momentach otulić się kocykiem, przytulić misia, położyć się na miękkich poduszkach. W wyciszeniu dzieci doskonale sprawdzają się także różnego rodzaju sensoryczne klepsydry, czy świetlne pomoce, chociażby latarka, w której światło rzucane na ścianie, dziecko chętnie się wpatruje i jednocześnie relaksuje. Także różnego rodzaju gniotki, układanki, sensoryczne zabawki o różnej fakturze wpływają korzystnie bo wyciszająco na układ nerwowy dzieci. Dla niektórych dzieci w takich sytuacjach zbawienny będzie ruch skupiony na dźwiganiu, przepychaniu, turlaniu, ugniataniu ciała i masażu. Nie bójmy się sięgnąć po tę formę wyciszenia.

Jednym z prostych sposobów, które mogą pomóc w wyciszeniu dziecka, jest wspólne czytanie książek lub słuchanie spokojnej muzyki. Zarówno jedno, jak i drugie, mają zbawienny wpływ na rozwój malucha oraz pozwalają mu oderwać się od codziennych zmartwień i problemów. Podczas czytania książek dziecko skupia się na treści, obrazkach i dźwiękach, co pozwala mu przenieść w zupełnie inny świat. Oprócz tego, czytanie wspiera nie tylko rozwój wyobraźni ale także rozwój mowy oraz zdolności skupienia się i koncentracji. Słuchanie spokojnej muzyki również wpływa bardzo pozytywnie na dziecko. Dźwięki delikatnej melodii mogą działać relaksująco na psychikę dziecka, pomagając mu uspokoić się i oderwać od stresujących sytuacji. Muzyka stymuluje również rozwój słuchu oraz wpływa pozytywnie na emocje malucha.
Istnieje wiele sposobów na wyciszenie dziecka. Do najciekawszych i skutecznych propozycji należą:

- stworzenie cichej przestrzeni – kącika wyciszenia z poduszkami lub namiotem,
- masaż relaksacyjny – delikatne wałkowanie i dociskanie ciała,
- zabawy sensoryczne – użycie woreczków sensorycznych lub tub relaksacyjnych,
- otulanie kocem obciążeniowym poprawiającym poczucie bezpieczeństwa,
- ćwiczenia oddechowe – nauka spokojnego oddychania z rodzicem, czy dmuchanie balonika lub piórek.

Te techniki pomagają zredukować przebodźcowanie i zapewnić dziecku komfort w trudnych chwilach. Przestymulowane dzieci często nie radzą sobie ze swoimi emocjami, potrzebują wsparcia, aby dojść do równowagi. Dlaczego jest to ważne?

Zrelaksowane dziecko będzie potrafiło regulować swoje emocje. Będzie potrafiło radzić sobie ze swoim pobudzeniem czy złością. Wyciszenie ma także wpływa na umiejętność koncentrowania się nie tylko na kolejnych zadaniach, które są przed dzieckiem stawiane, ale i na tym, co się do niego mówi.

Jak wzmacniać zdolność koncentracji u dziecka do lat 3?

Koncentracja jest kluczowym elementem w procesie uczenia się i osiąganiu sukcesów. Dlatego ważne jest, aby pomóc dziecku w poprawie jego koncentracji.

Niektóre dzieci, mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają niestety problemy z dłuższą koncentracją uwagi. Są przy tym bardzo energiczne, często też impulsywne. Nie reagują na polecenia i mają trudności ze skupieniem uwagi na jednym zadaniu. Kłopoty z koncentracją u dzieci to znak naszych czasów. Zewsząd atakowani jesteśmy przez liczne bodźce, w tym przede wszystkim tablety, smartfony i inne urządzenia elektroniczne, które rozpraszają nie tylko nasze pociechy, ale również nas samych. Wraz z wiekiem dziecka wzrasta zdolność dzieci do koncentracji uwagi na zadaniu. 3latki potrafią być skoncentrowane przez 5-10 minut,

O zaburzeniach uwagi u dziecka możemy mówić wówczas, gdy stopień koncentracji jest nieadekwatny w stosunku do wieku.

Przyczyny kłopotów z koncentracją mogą być różne. Zanim zaczniesz dokonywać jakichkolwiek zmian i wdrożysz ćwiczenia na koncentrację dla dzieci, powinieneś je najpierw określić. Do najważniejszych przyczyn zaburzeń koncentracji zalicza się:

- zła sytuacja w rodzinie,
- przemiany społeczne,
- słaba motywacja,
- ograniczone zdolności intelektualne,
- ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej,
- niski poziom magnezu w organizmie.

Problemy z koncentracją utrudniają dziecku proces uczenia się, a w konsekwencji uniemożliwiają prawidłowy rozwój umysłowy. Jako osoba dorosła możesz przyczynić się do poprawy koncentracji swojego dziecka wdrażając odpowiednie ćwiczenia. Trzeba jednak pamiętać, że zmiany wymagają czasu – musimy zatem wykazać sporo cierpliwości, chęci i zaangażowania.

Zaburzenia koncentracji przybierają różną formę i są to między innymi:

- problemy z utrzymaniem uwagi na zadaniu – odrywanie się od zadania, nie wykonywanie zadań do końca,
- wolne tempo pracy – dziecko pracuje bardzo powoli, często przerywa pracę,
- zniechęcenie – dziecko bardzo szybko się męczy, zniechęca, bywa rozdrażnione,
- rozkojarzenie – dziecko jest zamyślone, „buja w obłokach”, sprawia wrażenie, jakby nie słuchało, co się do niego mówi.

Aby efektywnie poprawić koncentrację dziecka, warto zastosować kilka prostych trików, takich jak regularne ćwiczenia fizyczne, zdrowa dieta, ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem oraz regularne praktykowanie relaksacji. Oto kilka wskazówek dla rodziców:

1) Ćwicz z dzieckiem techniki relaksacyjne - techniki relaksacyjne, pomagają w redukcji stresu i poprawie koncentracji. Warto ćwiczyć je z dzieckiem, aby nauczyć go skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem.
2) Zadbaj o zdrowy styl życia - zdrowy styl życia to podstawa dobrego samopoczucia i koncentracji. Dlatego, warto zadbać o to, aby Twoje dziecko miało odpowiednią ilość snu, zdrowe i zbilansowane posiłki oraz regularną aktywność fizyczną.
3) Zadbaj o zdrową dietę - warto wprowadzić do jadłospisu produkty bogate w kwasy omega-3 oraz witaminy D i A, które wspierają funkcje poznawcze.
4) Zadawaj pytania - zadawanie pytań to dobry sposób na rozwijanie koncentracji i umiejętności myślenia. Dziecko musi wtedy skupić się na odpowiedzi i logicznym rozumowaniu.
5) Ogranicz czas spędzany przed ekranem - ekran telewizora, czy smartfona to jedne z największych rozpraszaczy. Dlatego warto ograniczyć czas spędzany przed ekranem, zwłaszcza przed snem.
6) Bądź cierpliwy - poprawa koncentracji to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Dlatego, warto być cierpliwym i nie oczekiwać natychmiastowych efektów.
7) Stwórz odpowiednie warunki - dobre warunki to klucz do skutecznej pracy, dlatego, warto zadbać o to, aby dziecko miało wygodne krzesełko-stoliczek, dobre oświetlenie oraz cichą i spokojną przestrzeń.
8) Wprowadź elementy rywalizacji - elementy rywalizacji, takie jak np. punkty czy nagrody, mogą pomóc w zwiększeniu motywacji i koncentracji dziecka.
9) Ustal harmonogram dnia - ustalenie harmonogramu dnia to dobry sposób na organizację czasu i zwiększenie koncentracji. Dziecko powinno mieć określone godziny na naukę, zabawę, posiłki oraz sen.
10) Zabieraj dziecko na spacery - spacer na świeżym powietrzu to dobry sposób na poprawę koncentracji. Dziecko może się wtedy zrelaksować i zebrać siły do dalszej zabawy i skupienia.
11) Zachęcaj dziecko do układania puzzli - to świetny sposób na rozwijanie koncentracji i umiejętności logicznego myślenia. Dziecko może wtedy skupić się na jednej czynności przez dłuższy czas.
12) Grajcie w gry pamięciowe i wykonujcie ćwiczenia oddechowe: proste gry oraz techniki oddechowe mogą pomóc w ćwiczeniu pamięci i wyciszeniu dziecka.
13) Postaw na rutynę - wprowadzenie regularnych rutyn i powtarzanie poleceń może pomóc w poprawie uwagi.
14) Popracuj nad motywacją dziecka – motywacja to warunek konieczny napędzający dziecko do włożenia wysiłku w realizację zadania.
15) Wyeliminuj dystraktory – usuń z najbliższego otoczenia wszystkie bodźce odciągającego uwagę dziecka.