

DOI: 10.15584/kpe.2025.14

Artykuł oryginalny

Data nadesłania: 13.01.2025 r.

Zaakceptowano do druku: 16.10.2025 r.

Opublikowano: 31.12.2025 r.

Natalia Ubik-Nikiel

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Brzeczach

ORCID: 0000-0002-4671-8523

Trudności z koncentracją uwagi u dzieci w teorii i praktyce edukacyjnej

Attention difficulties occurring in children in educational theory and practice

Streszczenie

W tekście krótko omówiono psychologiczne i pedagogiczne definicje uwagi. Na podstawie literatury przedmiotu przybliżono, jak funkcjonuje ona u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Przedstawiono typowe objawy zaburzeń koncentracji uwagi oraz ich przyczyny, co może okazać się przydatne w ich rozpoznawaniu. Przytoczone dane potwierdzają, że nie wszystkim przyczynom będzie można zapobiec, ponieważ niektóre z nich są dziedziczone genetycznie. Starano się pokazać, że w przypadku występowania u dzieci trudności z koncentracją uwagi ważne są nie tylko starania rodziców, ale także działania nauczycieli i specjalistów. W praktyce edukacyjnej bardzo pomocne są kompetencje terapeutyczne nauczyciela, dlatego w końcowej części artykułu zaproponowano przykłady dobrych praktyk umożliwiających rozwijanie u dzieci koncentracji uwagi.

Słowa kluczowe: dziecko, zaburzenia koncentracji uwagi, rozwijanie koncentracji uwagi

Abstract

The text briefly discusses psychological and pedagogical definitions of attention. Based on the literature on the subject, it gives an overview of how it functions in preschool and early school-aged children. Typical symptoms of attention deficit disorders and their causes are presented, which may prove useful in recognizing them. The data cited confirm that not all causes will be preventable, as some are genetically inherited. An attempt has been made that when children have attention difficulties, it is not only the parents' efforts that are important, but also the actions of teachers and specialists. In educational practice, the teacher's therapeutic competencies are highly beneficial, so the final part of the article proposes examples of good practice to develop children's attention span.

Keywords: child, attention deficit disorder, developing concentration of attention

Wprowadzenie

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie charakterystyki funkcjonowania uwagi u dzieci oraz przykładowych objawów zaburzeń koncentracji, możliwości ich rozpoznania i potencjalnych przyczyn. Poza tym tekst postanowiono poszerzyć o kilka przykładów dobrych praktyk, które nauczyciel może wdrożyć do codziennej pracy, aby wesprzeć uczniów, u których zauważa występowanie trudności z koncentracją.

Trudności z koncentracją uwagi mogą dotyczyć uczniów, którzy rozwijają się zgodnie z przyjętymi normami, a nie tylko tych ze zdiagnozowanym ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi)¹ czy z innymi zaburzeniami². Nauczyciele wskazują, że problemy z koncentracją są najczęstszymi spośród tych, jakie dostrzegają u dzieci³. Również rodzice dzielą się podobnymi spostrzeżeniami na ten temat⁴. Okazuje się, że problem jest bardziej skomplikowany, niż może się wydawać. „Zbyt łatwo diagnozuje się zakłócenia czy nawet zaburzenia procesu psychicznego, jakim jest uwaga, nie uwzględniając faktu, że to, co obserwujemy, może jedynie pozornie przypominać zaburzenia uwagi. Dlatego też wskazane byłoby zastosowanie następującego rozróżnienia terminologicznego: zachowania nieuważne to trudności obserwowane w zachowaniu dziecka (które mogą wynikać z wielu powodów) i zaburzenia uwagi jako zaburzenia pierwotne procesu psychicznego – uwagi”⁵. Niniejszy artykuł będzie dotyczył sposobów pracy z uczniem, który nie posiada diagnozy specjalisty, dlatego autorka będzie posługiwała się terminem „zaburzenia koncentracji uwagi” w jego szerokim znaczeniu.

Przed wszystkim w literaturze obcojęzycznej można znaleźć najnowsze prace naukowe dotyczące problematyki zaburzeń koncentracji uwagi (zwłaszcza w kontekście występowania ADHD)⁶. Wyniki licznych badań (przeprowadzonych już

¹ A. Munden, J. Arcelus, *ADHD. Nadpobudliwość ruchowa. Poradnik dla rodziców, nauczycieli, lekarzy i terapeutów*, Warszawa 2008, s. 8.

² Por. M. Świącicka, *Objawy zaburzeń uwagi u dzieci jako wyraz współzależności między procesami poznawczymi, kontrolnymi i emocjonalnymi*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2005, nr 1, s. 8; U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami rozwoju i zachowania w klasie szkolnej*, Kraków 2007, s. 123.

³ Np. A. Meslin, *Wspomaganie koncentracji u dziecka*, <https://www.zycieszko.pl/artykul/wspomaganie-koncentracji-u-dziecka> (6.10.2022).

⁴ Por. A. Nowotnik, *Funkcjonowanie uwagi u dzieci w wieku wczesnoszkolnym: grupy ryzyka*, „Edukacja” 2012, nr 1, s. 91.

⁵ A. Borkowska, *Czy zaburzenia uwagi to naprawdę zaburzenia uwagi?*, <https://cwro.edu.pl/public/content/File/dorobek/Zeszyt%202/Dr-Aneta-Borkowska-link-15.docx> (17.10.2025).

⁶ Np. A.A. Alzamzami, A.F. Alfadhel, M.A. Alsuhayib, M.A. Alshibli, S.A. Abdullah, A.M. Muharraq, A.S. Alkhalidi, S.N. Alrumman, M.E. Alshawi, K.K. Nagadi, S.A. Alsallhat, *An overview of attention-deficit hyperactivity disorder in the pediatrics*, „International Journal of Community Medicine and Public Health” 2023, no. 11, DOI: 10.18203/2394-6040.ijcmph20233846; G. Ayano, L. Tsegay, Y. Gizachew, S. Demelash, R. Alati, *The Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents: An Umbrella Review of Global Evidence*, „European Psychiatry” 2024, no. 67, DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.203; H. Hetmańczyk, E. Kawiak, J. Rychlik, *Symptoms of Attention*

kilkanaście lat temu) potwierdziły, że niejednokrotnie wśród uczniów, u których występują zaburzenia koncentracji, zauważa się także inne trudności w uczeniu się⁷. Jest to szczególnie niepokojące z uwagi na to, że „o powodzeniu szkolnym dzieci w dużej mierze decyduje to, czy potrafią należycie skupić się, zapamiętać oraz wiernie odtworzyć informacje ze swych podręczników i te podawane przez nauczyciela na lekcjach”⁸. Ważna wydaje się tutaj rola nauczyciela i jego oddziaływania podejmowane w stosunku do uczniów. Koncentracja na indywidualności każdego dziecka i działanie nastawione na wspieranie jego funkcjonowania wymagają posiadania przez nauczyciela kompetencji (umiejętności), w szczególności terapeutycznych⁹. „Zaburzenia uwagi u dzieci powodują, iż zwykle gorzej radzą sobie w szkole. Mają przy tym gorsze kontakty z nauczycielami, których denerwują swoim brakiem zdolności do skupienia się na lekcji”¹⁰. Chociażby dlatego istnieje potrzeba poszerzania przez nauczycieli kompetencji terapeutycznych, które są niezwykle ważne dla praktyki edukacyjnej.

Definicje uwagi oraz jej funkcjonowanie u dzieci

Istnieje wiele psychologicznych i pedagogicznych perspektyw definiowania uwagi, dlatego zostaną przytoczone wybrane z nich. Piotr Francuz pisze: „Generalnie, koncentracja jest tą cechą uwagi, która określa stopień zaangażowania określonych operacji poznawczych w wykonywanie jakiegoś zadania”¹¹. Z kolei zdaniem Edwarda Nęcka, Jarosława Orzechowskiego i Błażeja Szymury „uwaga to system odpowiedzialny za selekcję informacji i zapobieganie negatywnym skutkom przeładowania systemu poznawczego przez nadmiar danych”¹². Warto podać jeszcze jedną definicję,

Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Young School-Age Students Diagnosed Using the Moxo Test in the Context of the COVID-19 Pandemic, „The New Educational Review” 2024, no. 78, DOI: 10.15804/tner.2024.78.4.13; P. Ober, T. Poulain, C. Meigen, U. Spielau, C. Sobek, W. Kiess, U. Igel, T. Lipek, M. Vogel, *Modifiable factors influencing attention performance in healthy children: insights from a comprehensive school nutrition study*, „BMC Public Health” 2024, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19059-8>; D. Zamboni, V. Snyder, *Behind the thinking of attention disorder*, „Frontiers in Psychology” 2025, no. 16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1358405>.

⁷ A. Nowotnik, *Funkcjonowanie uwagi...*, s. 90.

⁸ E. Gruszczyk-Kolczyńska, E. Zielińska, *Wspomaganie dzieci w rozwoju zdolności do skupiania uwagi i zapamiętywania*, Warszawa 2005, s. 7.

⁹ M. Zińczuk, *Kompetencje terapeutyczne nauczyciela w zmieniającej się przestrzeni edukacyjnej* [w:] *Nauczyciel we współczesnej rzeczywistości edukacyjnej*, red. A. Karpińska, M. Zińczuk, K. Kowalczyk, Białystok 2021, s. 251–265.

¹⁰ M. Dudek, *Nieprzystosowanie społeczne dzieci z ADHD*, Warszawa 2009, za: B. Skalbani, *Diagnostyka pedagogiczna. Wybrane obszary badawcze i rozwiązania praktyczne*, Kraków 2011, s. 204.

¹¹ P. Francuz, *Mechanizm uwagi. Przegląd zagadnień w perspektywie psychologicznej i neurofizjologicznej* [w:] *O różnych sposobach uprawiania psychologii*, red. J. Brzeziński, S. Kowalik, Poznań 2000, s. 45.

¹² E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Warszawa 2008, s. 178.

w świetle której uwaga jest postrzegana jako „sprawność koncentracji jednostki na określonych przedmiotach lub zjawiskach otaczającego świata”¹³.

Problematyka funkcjonowania uwagi jest bardzo istotna w kontekście rozwoju dziecka ze względu na to, że w okresie dzieciństwa następuje w jej obszarze wiele zmian. Funkcjonowanie i rozwój uwagi są związane z wiekiem, cechami indywidualnymi, ale również z zainteresowaniami dziecka¹⁴. W wieku przedszkolnym przeważa uwaga mimowolna, krótkotrwała, nieprzerzutowa¹⁵, a jej rozwój ma swój początek zazwyczaj ok. szóstego roku życia¹⁶. U uczniów będących w wieku 6–8/9 lat można zauważyć zwiększającą się dowolność uwagi oraz wydłużenie czasu jej utrzymania¹⁷. Bardzo istotne jest prowadzenie, szczególnie w tym czasie, uważnej obserwacji dziecka i podejmowanie działań odpowiadających jego potrzebom zarówno w szkole, jak i w domu. Nie można jednak zapominać o tym, że o rozwój uwagi dziecka należy dbać, jeszcze zanim pójdzie ono do szkoły. Jest to zadanie nie tylko nauczyciela przedszkola, ale też rodziców¹⁸.

Symptomy i rozpoznanie zaburzeń koncentracji uwagi u dzieci

Nieprawidłowości w obszarze działania uwagi mogą występować zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. W sytuacji gdy symptomy charakterystyczne dla zaburzeń koncentracji zostaną wcześniej rozpoznane (najlepiej w okresie dzieciństwa) oraz zostanie wdrożona specjalistyczna terapia, istnieje szansa na ich ograniczenie, chociaż nie w każdym przypadku będzie to możliwe¹⁹. Ważne jest, aby osoby pracujące z dzieckiem reagowały w sytuacji, gdy podejrzewają występowanie u niego trudności ze skupianiem uwagi. W literaturze przedmiotu szeroko zostały opisane charakterystyczne zachowania, które pojawiają się u dzieci mających problemy z koncentracją. Warto krótko je przedstawić.

Na podstawie wyników badań, które zostały przeprowadzone z udziałem rodziców 20 dzieci będących w wieku 7–13 lat, wyodrębniono trzy wzorce zaburzeń uwagi – impulsywny, nieuważny aktywny i nieuważny zahamowany²⁰. Każdy z nich

¹³ E. Kolanowska, *Charakterystyka rozwoju dziecka sześciolatniego*, „Dyskursy o Kulturze” 2018, nr 10, s. 21.

¹⁴ Por. E. Wasilewska, *Rozwój dziecka w perspektywie poglądów Marii Montessori*, „Dyskursy o Kulturze” 2018, nr 10, s. 101–102.

¹⁵ *Ibidem*, s. 101.

¹⁶ E. Kolanowska, *Charakterystyka rozwoju...*, s. 22.

¹⁷ Ośrodek Rozwoju Edukacji, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/Cechy%20rozwoju%20dziecka%20w%20wieku%20wczesnoszkolnym.pdf> (12.10.2022).

¹⁸ Por. E. Zielińska, *O koncentracji uwagi u dzieci*, <https://blizejprzedszkola.pl/o-koncentracji-uwagi-u-dzieci,2,9526.html#adv> (12.10.2022).

¹⁹ U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami...*, s. 128.

²⁰ M. Świąćicka, *Objawy zaburzeń...*, s. 12, 15.

objawia się w inny sposób, ale jest związany z emocjonalnością, której znaczenie jest bardzo istotne²¹. Charakterystycznymi symptomami zaburzeń koncentracji uwagi u dzieci są przede wszystkim: krótkotrwałość uwagi, rozpraszanie uwagi na wiele zadań jednocześnie, trudności w ignorowaniu tego, co wywołuje dekoncentrację, krótki czas działania nad wyznaczonym celem (zadaniem), nieuważność łącząca się z roztargnieniem, „śnienie na jawie”²².

Nauczyciele, ale także rodzice, opiekunowie itd., obserwując w zachowaniu dziecka wymienione symptomy, mogą się domyślać, że ma ono problemy z koncentracją. Jednak aby te przypuszczenia zostały potwierdzone, konieczna jest wizyta u specjalisty²³. Ważne znaczenie dla rozpoznania zaburzeń uwagi mają nie tylko przeprowadzone testy, ale również wyniki badań medycznych. Postawienie rzetelnej diagnozy wymaga obserwacji dziecka przez dłuższy okres. Ważne znaczenie mają też informacje uzyskane z kilku źródeł²⁴.

Przyczyny zaburzeń koncentracji uwagi u dzieci

Występowanie i rozwój zaburzeń koncentracji uwagi u dziecka może mieć różne przyczyny. Jedną z nich jest niewłaściwa dieta²⁵, dlatego ważne jest kontrolowanie tego, co i w jakich ilościach spożywa dziecko. Należy zwracać uwagę, aby w diecie zminimalizować takich obecność produktów, jak: „cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodczyce, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów”²⁶. Zbadano zawartość barwników, które mogą się przyczyniać do występowania zaburzeń koncentracji u dzieci, w takich produktach, jak napoje bezalkoholowe i słodczyce²⁷. Okazało się, że takie barwniki występują również w pieczywie i wyrobach cukierniczych oraz ciastkarskich, lodach, deserach, przekąskach typu *snack*²⁸. Uzyskane wyniki pozwoliły stwierdzić, że zawartość barwników nie przekraczała dopuszczalnej ilości²⁹. Mimo to produkty

²¹ *Ibidem*, s. 17.

²² J. Skibska, *Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi – najważniejsze problemy oraz sposoby postępowania* [w:] *Edukacja małego dziecka*, t. 4: *Konteksty rozwojowe i wychowawcze*, red. E. Ogrodzka-Mazur, U. Szuścik, J. Oleksy, Kraków 2013, s. 150.

²³ U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami...*, s. 125.

²⁴ *Ibidem*, s. 126.

²⁵ E. Zielińska, *O koncentracji uwagi...*; U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami...*, s. 127; J. Gajda-Wyrębek, J. Jarecka, K. Kuźma, M. Beresińska, *Zawartość barwników mających szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci w wybranych środkach spożywczych*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 2011, nr 3, s. 760–767.

²⁶ G. Serfontein, *Twoje nadpobudliwe dziecko. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 1999, za: U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami...*, s. 127.

²⁷ J. Gajda-Wyrębek, J. Jarecka, K. Kuźma, M. Beresińska, *Zawartość barwników...*, s. 760–767.

²⁸ *Ibidem*, s. 763.

²⁹ *Ibidem*, s. 764–766.

zawierające barwniki (ale też inne składniki mogące wpływać niekorzystnie na zdrowie) warto zastąpić mniej przetworzoną żywnością.

Innymi przyczynami zaburzeń koncentracji uwagi u dzieci mogą być: niewystarczająca ilość aktywności fizycznej lub całkowity jej brak³⁰, niedopasowana do potrzeb dziecka przestrzeń, nieodpowiednia higiena snu³¹, nadmierny kontakt z urządzeniami elektronicznymi, nową technologią cyfrową³². Rezultaty badania przeprowadzonego z udziałem dzieci mających od 4,5 do 7 lat wykazały, że „dzieci z najstarszej grupy wiekowej (6,6–7,0 lat) spędzające najmniej czasu przed urządzeniem elektronicznym otrzymały najlepsze wyniki w teście na koncentrację (przejazd ósemki)”³³. Okazuje się, że „[u]czniowie wychowani w społeczeństwie sieci, ciągle przebywający online, nie potrafią skoncentrować się na jednej rzeczy”³⁴. Jednym ze skutków wielozadaniowości są właśnie trudności ze skupieniem się³⁵.

Wymienione przyczyny zaburzeń koncentracji uwagi mogą zostać ograniczone, w przeciwieństwie do powodów o podłożu neurologicznym – dziedziczonych genetycznie³⁶. Jako przykład warto podać, że za rozwój zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi w 60–90% odpowiadają czynniki genetyczne³⁷. Inne dane potwierdzają, że „ADHD uwarunkowane jest biologicznie: w 70% genetycznie, a w ok. 20–30% uszkodzeniami i chorobami mózgu oraz szkodliwością toksyn. Często wiąże się je z mikrouszkodzeniami płatów czołowych mózgu, których główna funkcja polega na kontrolowaniu impulsów i kierowaniu uwagi”³⁸.

Dobre praktyki nauczyciela w pracy z dzieckiem mającym trudności z koncentracją uwagi

W każdej klasie znajdują się dzieci z różnymi potrzebami i trudnościami. Wynikiem tego jest zróżnicowanie poziomów, na jakich pracują uczniowie. Potrzeba

³⁰ Por. E. Zielińska, *O koncentracji uwagi...*

³¹ *Ibidem*.

³² Np. K. Herok, A.W. Mitas, A. Lipowicz, *Wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój psychofizyczny dzieci w wieku przedszkolnym*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2019, nr 3, s. 125–132; G. Small, G. Vorgan, *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Poznań 2011, za: T. Piątek, *Analogowo-cyfrowe spotkania edukacyjne w przestrzeni wczesnoszkolnej*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 1, s. 236.

³³ K. Herok, A.W. Mitas, A. Lipowicz, *Wpływ urządzeń...*, s. 125–132.

³⁴ T. Piątek, *Analogowo-cyfrowe spotkania...*, s. 236.

³⁵ *Ibidem*, s. 237.

³⁶ Np. U. Oszwa, *Dziecko z zaburzeniami...*, s. 124.

³⁷ I. Krempińska, *Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) w ujęciu neurokognitywistycznym i pedagogicznym*, „Neurokognitywistyka w Patologii i Zdrowiu 2009–2011. Sympozja” 2011, nr 1, s. 73.

³⁸ I. Tabak, *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów*, „Studia BAS” 2014, nr 2, s. 125.

indywidualnego podejścia, wsparcie ucznia i jego rodziców jest dla nauczyciela niewątpliwym wyzwaniem. Nauczyciel łączy role dydaktyka, wychowawcy, doradcy i terapeuty³⁹, który będzie wiedział, jak pracować z uczniem, aby osiągnąć sukces edukacyjny. Warto więc zwrócić uwagę na kompetencje nauczyciela, czyli „zbiór profesjonalnych zdolności i predyspozycji, którymi ma być on obdarzony, aby móc efektywnie wykonywać swój zawód. Są one nabywane w procesie kształcenia, a także objawiają się jako jego talent”⁴⁰. Wyróżnia się następujące kategorie kompetencji współczesnego nauczyciela:

- merytoryczne (rzeczowe),
- psychologiczno-pedagogiczne,
- diagnostyczne (diagnozowania),
- planistyczne i projektowe,
- dydaktyczno-metodyczne,
- komunikacyjne,
- medialne,
- kontrolne i ewaluacyjne,
- oceniania programów i podręczników szkolnych,
- autoedukacyjne⁴¹.

Wymienione kompetencje współczesnego nauczyciela są ważne, ponieważ umożliwiają skuteczną pracę z uczniem (również uczniem z trudnościami dydaktycznymi, wychowawczymi itd.). W obliczu występowania u dzieci problemów z koncentracją uwagi bardzo istotna jest praca nad rozwojem tej umiejętności. Oto przykłady dobrych praktyk nauczyciela edukacji wczesnoszkolnej:

- a) rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi u wszystkich uczniów w klasie (np. poprzez czytanie bajek, angażowanie dzieci w takie, zabawy jak: zapamiętywanie słów, rysowanie w powietrzu, rymowanki, zabawa „Mucha”, układanie według wzoru, uważne słuchanie, masażyki, memory, odszukiwanie różnic, labirynty, odgadywanie, której zabawki brakuje, itp.)⁴²;
- b) motywowanie uczniów do pracy, w tym stosowanie wzmocnień pozytywnych;
- c) pokazanie uczniom, w jaki sposób pokonywać trudności pojawiające się w procesie uczenia się;

³⁹ J. Jastrząb, *Nauczyciel współczesnej szkoły jako dydaktyk, wychowawca, diagnosta, terapeuta*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 9, za: S. Wawrzyniak, *Tutoring, mentoring i coaching w edukacji osób z trudnościami w uczeniu się*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 56, s. 225.

⁴⁰ S. Śliwa, *Kompetencje profilaktyczne nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej*, Opole 2017, s. 13.

⁴¹ W. Strykowski, *Kompetencje współczesnego nauczyciela*, „Neodidagmata” 2005, nr 27/28, s. 18–27.

⁴² E. Zielińska, *O koncentracji uwagi...* Zob. też: B. Kurowska, A. Stanowska, *Dzieci siedzą w kole i... zabawy doskonalące pamięć i koncentrację uwagi przedszkolaków*, Kraków 2013; I. Biermann, *Kot zdejmuję buty. Propozycje zabaw wspierających spokój i koncentrację*, Kielce 2006; M. Hinz, *Karty pracy na koncentrację. Edukacja wczesnoszkolna*, Gdańsk 2018; P. Mechło, M. Karpińska, *Trening superkoncentracji dla dzieci*, Gliwice 2021, 2022.

- d) przeznaczenie dodatkowego czasu na utrwalanie nowych treści (np. na zajęciach wyrównawczych);
- e) budowanie przyjaznej atmosfery w klasie⁴³;
- f) zachowanie porządku i tworzenie w klasie przestrzeni, która nie będzie rozpraszała uwagi uczniów;
- g) stwarzanie okazji do współdziałania dzieci mających trudności z koncentracją z rówieśnikami⁴⁴;
- h) dbanie o to, aby uczniowie nie byli podzieleni na tych słabiej i lepiej radzących sobie w nauce i w grupie⁴⁵;
- i) prowadzenie pedagogizacji rodziców w zakresie problematyki zaburzeń koncentracji uwagi;
- j) kierowanie rodziców do poradni psychologiczno-pedagogicznej, gdy działania podejmowane w szkole przez nauczycieli i specjalistów nie będą skuteczne.

Podsumowanie

Kształcenie i rozwój dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym są niezmierznie ważne z wielu względów. Jednym z nich jest kształtowanie umiejętności koncentracji i ryzyko pojawienia się trudności w tym obszarze. Mogą mieć one różne przyczyny. Diagnoza, która potwierdza występowanie u dziecka zaburzeń koncentracji lub jej brak, nadaje kierunek działaniom nauczyciela. Koncentrują się one na współpracy z rodzicami, a często także ze specjalistami. Jedną z dobrych praktyk nauczyciela jest rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi wszystkich uczniów w klasie przy jednoczesnym uwzględnieniu potrzeb tych, którzy szczególnie potrzebują wsparcia. Warto, aby nauczyciele poszerzali swoje kompetencje terapeutyczne i poszukiwali nowych możliwości wsparcia uczniów wykazujących trudności z koncentracją.

Bibliografia

- Alzamzami A.A., Alfadhel A.F., Alsuheyb M.A., Alshibli M.A., Abdullah S.A., Muharraq A.M., Alkhalidi A.S., Alrumman S.N., Alshawhi M.E., Nagadi K.K., Alsallhat S.A., *An overview of attention-deficit hyperactivity disorder in the pediatrics*, „International Journal of Community Medicine and Public Health” 2023, no. 11, DOI: 10.18203/2394-6040.ijcmph20233846.
- Ayano G., Tsegay L., Gizachew Y., Demelash S., Alati R., *The Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children and Adolescents: An Umbrella Review of Global Evidence*, „European Psychiatry” 2024, no. 67, DOI: 10.1192/j.eurpsy.2024.203.

⁴³ Por. E. Zielińska, *O koncentracji uwagi*...

⁴⁴ Por. E. Skrzetuska, *Pomoc dziecku z trudnościami w uczeniu się a jego samodzielność*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 4, s. 9.

⁴⁵ *Ibidem*.

- Biermann I., *Kot zdejmuję buty. Propozycje zabaw wspierających spokój i koncentrację*, Kielce 2006.
- Borkowska A., *Czy zaburzenia uwagi to naprawdę zaburzenia uwagi?*, <https://cwro.edu.pl/public/content/File/dorobek/Zeszyt%202/Dr-Aneta-Borkowska-link-15.docx> (17.10.2025).
- Dudek M., *Nieprzystosowanie społeczne dzieci z ADHD*, Warszawa 2009.
- Francuz P., *Mechanizm uwagi. Przegląd zagadnień w perspektywie psychologicznej i neurofizjologicznej* [w:] *O różnych sposobach uprawiania psychologii*, red. J. Brzeziński, S. Kowalik, Poznań 2000.
- Gajda-Wyrębek J., Jarecka J., Kuźma K., Beresińska M., *Zawartość barwników mających szkodliwy wpływ na aktywność i skupienie uwagi u dzieci w wybranych środkach spożywczych*, „Bromatologia i Chemia Toksykologiczna” 2011, nr 3.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Wspomaganie dzieci w rozwoju zdolności do skupiania uwagi i zapamiętywania*, Warszawa 2005.
- Herok K., Mitas A.W., Lipowicz A., *Wpływ urządzeń elektronicznych na rozwój psychofizyczny dzieci w wieku przedszkolnym*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2019, nr 3.
- Hetmańczyk H., Kawiak E., Rychlik J., *Symptoms of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Young School-Age Students Diagnosed Using the Moxo Test in the Context of the COVID-19 Pandemic*, „The New Educational Review” 2024, no. 78, DOI: 10.15804/tner.2024.78.4.13.
- Hinz M., *Karty pracy na koncentrację. Edukacja wczesnoszkolna*, Gdańsk 2018.
- Jastrząb J., *Nauczyciel współczesnej szkoły jako dydaktyk, wychowawca, diagnosta, terapeuta*, „Wychowanie na co Dzień” 2008, nr 9.
- Kolanowska E., *Charakterystyka rozwoju dziecka sześciolatniego*, „Dyskursy o Kulturze” 2018, nr 10.
- Krempińska I., *Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) w ujęciu neurokognitywistycznym i pedagogicznym*, „Neurokognitywistyka w Patologii i Zdrowiu 2009–2011. Sympozja” 2011, nr 1.
- Kurowska B., Stanowska A., *Dzieci siedzą w kole i... zabawy doskonalące pamięć i koncentrację uwagi przedszkolaków*, Kraków 2013.
- Mechło P., Karpińska M., *Trening superkoncentracji dla dzieci*, Gliwice 2021, 2022.
- Meslin A., *Wspomaganie koncentracji u dziecka*, <https://www.zycieszkoły.com.pl/arttykul/wspomaganie-koncentracji-u-dziecka> (6.10.2022).
- Munden A., Arcelus J., *ADHD. Nadpobudliwość ruchowa. Poradnik dla rodziców, nauczycieli, lekarzy i terapeutów*, Warszawa 2008.
- Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., *Psychologia poznawcza*, Warszawa 2008.
- Nowotnik A., *Funkcjonowanie uwagi u dzieci w wieku wczesnoszkolnym: grupy ryzyka*, „Edukacja” 2012, nr 1.
- Ober P., Poulain T., Meigen C., Spielau U., Sobek C., Kiess W., Igel U., Lipek T., Vogel M., *Modifiable factors influencing attention performance in healthy children: insights from a comprehensive school nutrition study*, „BMC Public Health” 2024, <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19059-8>.
- Oszwa U., *Dziecko z zaburzeniami rozwoju i zachowania w klasie szkolnej*, Kraków 2007.
- Ośrodek Rozwoju Edukacji, <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/projekty/Cechy%20rozwoju%20dziecka%20w%20wieku%20wczesnoszkolnym.pdf> (12.10.2022).
- Piątek T., *Analogowo-cyfrowe spotkania edukacyjne w przestrzeni wczesnoszkolnej*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2017, nr 1.
- Serfontein G., *Twoje nadpobudliwe dziecko. Poradnik dla rodziców*, Warszawa 1999.
- Skałbani B., *Diagnostyka pedagogiczna. Wybrane obszary badawcze i rozwiązania praktyczne*, Kraków 2011.
- Skibska J., *Dziecko z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi – najważniejsze problemy oraz sposoby postępowania* [w:] *Edukacja małego dziecka*, t. 4: Konteksty rozwojowe i wychowawcze, red. E. Ogrodzka-Mazur, U. Szuścik, J. Oleksy, Kraków 2013.
- Skrzetuska E., *Pomoc dziecku z trudnościami w uczeniu się a jego samodzielność*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 4.

- Small G., Vorgan G., *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, Poznań 2011.
- Strykowski W., *Kompetencje współczesnego nauczyciela*, „Neodidagmata” 2005, nr 27/28.
- Śliwa S., *Kompetencje profilaktyczne nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej*, Opole 2017.
- Święcicka M., *Objawy zaburzeń uwagi u dzieci jako wyraz współzależności między procesami poznawczymi, kontrolnymi i emocjonalnymi*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2005, nr 1.
- Tabak I., *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wsparcie dzieci i młodzieży w pokonywaniu problemów*, „Studia BAS” 2014, nr 2.
- Wasilewska E., *Rozwój dziecka w perspektywie poglądów Marii Montessori*, „Dyskursy o Kulturze” 2018, nr 10.
- Zamboni D., Snyder V., *Behind the thinking of attention disorder*, „Frontiers in Psychology” 2025, no. 16, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1358405>.
- Zińczuk M., *Kompetencje terapeutyczne nauczyciela w zmieniającej się przestrzeni edukacyjnej* [w:] *Nauczyciel we współczesnej rzeczywistości edukacyjnej*, red. A. Karpińska, M. Zińczuk, K. Kowalczyk, Białystok 2021.
- Wawrzyniak S., *Tutoring, mentoring i coaching w edukacji osób z trudnościami w uczeniu się*, „Studia Edukacyjne” 2020, nr 56.
- Zielińska E., *O koncentracji uwagi u dzieci*, <https://blizejprzedszkola.pl/o-koncentracji-uwagi-u-dzieci,2,9526.html#adv> (12.10.2022).