



O uwadze i skupieniu

Jak pomóc uczniom przyswoić materiał, czyli o uwadze i skupieniu

Uwaga to jedna z podstawowych funkcji poznawczych, która pozwala człowiekowi skoncentrować się na wybranych bodźcach i ignorować inne. Dzięki niej uczniowie mogą przyswajać nowe informacje, rozwiązywać problemy i angażować się w proces nauki. W kontekście szkolnym uwaga pełni rolę filtra – umożliwia uczniom skupienie się na treściach lekcji mimo licznych rozproszeń, takich jak dźwięki z otoczenia czy ich własne myśli [1].

Z psychologicznego punktu widzenia, uwaga nie jest cechą stałą – jej efektywność zależy od wieku, kondycji psychofizycznej, a także od motywacji i zainteresowania danym tematem. U młodszych dzieci mechanizmy uwagi są mniej rozwinięte, co sprawia, że łatwiej je rozproszyc. Z kolei starsi uczniowie, choć mają lepiej rozwinięte zdolności koncentracji, mogą zmagać się z przeciążeniem informacyjnym lub stresem, które wpływają na ich zdolność skupienia.

Sposoby na skupienie uwagi rozproszonej klasy:

Sposoby na bieżąco - czyli takie, które nie wymagają wcześniejszego przygotowania i możesz użyć ich w kryzysowych sytuacjach, ale pomogą tylko na chwilę:

- wprowadzenie sygnału dźwiękowego - użyj dzwonka, klaskania lub dźwięku prostego instrumentu, możesz też znaleźć jakiś niekonwencjonalny dźwięk w internecie;
- technika światła - wyłącz i włącz w sali światło parę razy, aby zasygnalizować zmianę aktywności;
- ruch - zmień miejsce w sali lub wykonaj nietypowy ruch; jeśli to nie działa poproś klasę by wszyscy wstali i wspólnie zrobili np. pięć pajacyków/trzy przysiady; jeśli sala na to pozwala możesz poprosić klasę, aby wszyscy zamienili się miejscami;
- zmiana tempa lekcji - zaproponuj klasie pracę w grupach albo dyskusję; jeśli klasa nie jest rozmowna, możesz wykorzystać metodę „kuli śnieżnej”, czyli najpierw uczniowie dyskutują na wybrany temat w parach, następnie pary łączą się w czwórki lub szóstki i dochodzą do wspólnych wniosków, potem w ósemki/dwunastki i na końcu porównujemy nasze zdania na forum całej klasy, wyciągając wspólne wnioski;
- wykorzystanie technologii - wyświetl film lub obraz na tablicy multimedialnej, szczególnie jeśli do tej pory opowiadałeś o temacie słownie; taka zmiana zaangażuje inne zmysły i na nowo pobudzi uczniów; jeśli uczniowie mają telefony, możesz poprosić ich, by w grupach samodzielnie znaleźli informacji na wybrany temat, a następnie przedstawili je reszcie klasy (umiejętność wyszukiwania informacji jest bardzo cenna w XXI wieku, a dodatkowo takie zadanie rozbudzi klasę).

Sposoby na „dłuższą metę” - czyli takie, które wymagają wcześniejszego przygotowania, ale uatrakcyjnią Twoje lekcje na dłużej:

- wprowadzenie elementu grywalizacji - przygotuj krótki quiz np. na podsumowanie zajęć albo sprawdzenie wiedzy z ostatniej lekcji; uczniowie mogą pracować w grupach i rywalizować ze sobą;
- wykorzystanie technologii - skorzystaj z narzędzi, które w prosty sposób uatrakcyjnią Twoje zajęcia; np. Kahoot! (do tworzenia quizów), Mentimeter (do poznania opinii uczniów); możesz również w prosty sposób wygenerować krzyżówkę, wykreślanekę czy zagadki związane z tematem lekcji na specjalnie dedykowanych do tego stronach internetowych lub przy użyciu sztucznej inteligencji;
- wprowadzenie elementu gry/zagadki - przygotuj krótką łamigłówkę lub historię, którą klasa musi wspólnie rozwiązać, powiąż ją z tematem lekcji;
- wyzwanie ruchowe - na początku zajęć wprowadź element gry, np. „jeśli usłyszycie słowo energia, wstańcie!”, to sprawi, że uczniowie będą skoncentrowani, a dodatkowo będzie dla nich zabawą; koniecznie wybierz słowo, które wiesz, że będzie padało stosunkowo często w czasie zajęć;
- zabawa w naśladowanie nauczyciela - poproś klasę, by przez 5 minut naśladowali Twoje gesty i ruchy, wprowadzi to dużo śmiechu i pobudzi klasę;
- odgrywanie scenek - poproś klasę o przygotowanie w grupach scenek na wybrany temat;
- kodowanie wiadomości - możesz rozpocząć zajęcia od wiadomości zakodowanej np. alfabetem Morse’a, takie ćwiczenie od początku zacieka uczniów;
- kreatywne pisanie - zaproponuj pytanie, które pobudza wyobraźnię, ale jest związane z tematem lekcji, np. „Co by było, gdyby ludzie przeprowadzali fotosyntezę?”, daj uczniom 5 minut na zapisanie swoich pomysłów, a następnie wykorzystaj to jako wstęp lub podsumowanie lekcji;
- ciche zawody - poproś klasę o wykonanie jakiegoś zadania w zupełnej ciszy, np. wspólne ułożenie hasła z rozsypanych liter; możesz też to zrobić w ramach pracy indywidualnej i grywalizacji.

Jak pomóc uczniom w nauce, wykorzystując wiedzę o uwadze?

Okno uwagowe. Przyjmuje się, że uwaga uczniów zaczyna obniżać się mniej więcej 10 minut po rozpoczęciu lekcji. Okno uwagowe dla dzieci w wieku szkolnym wynosi natomiast średnio do 15 minut, choć z wiekiem ta liczba się wydłuża. [1] Można oszacować długość koncentracji na 2–3 minuty na każdy rok życia dziecka. [2]

Rozwiązanie? - Skorzystaj z techniki Pomodoro: Zachęcaj uczniów do pracy w blokach czasu, np. 25 minut skupienia i 5 minut przerwy. Takie podejście pomaga unikać zmęczenia uwagi i zwiększa efektywność.

Częste korzystanie z technologii, takich jak media społecznościowe i gry wideo, może negatywnie wpływać na długość koncentracji, zwłaszcza u nastolatków. [3] Krótkie formy treści (takie jak filmy na TikToku), mogą przyzwyczajając mózg do częstych zmian bodźców, co utrudnia skupienie na dłuższych zadaniach. Z kolei odpowiednio dobrane narzędzia technologiczne, np. gry edukacyjne, mogą wspierać rozwój uwagi. Rozwiązanie? - Sprowadź indywidualne użycie technologii (takich jak telefony komórkowe) do minimum. Zamiast tego, wprowadź wspólne gry edukacyjne, takie jak Kahoot czy Quizizz, jako stały element zajęć.

Możesz używać ich np. jako formę powtórzenia sobie materiału na początku zajęć, aby dzieci od początku były zainteresowane lekcją.

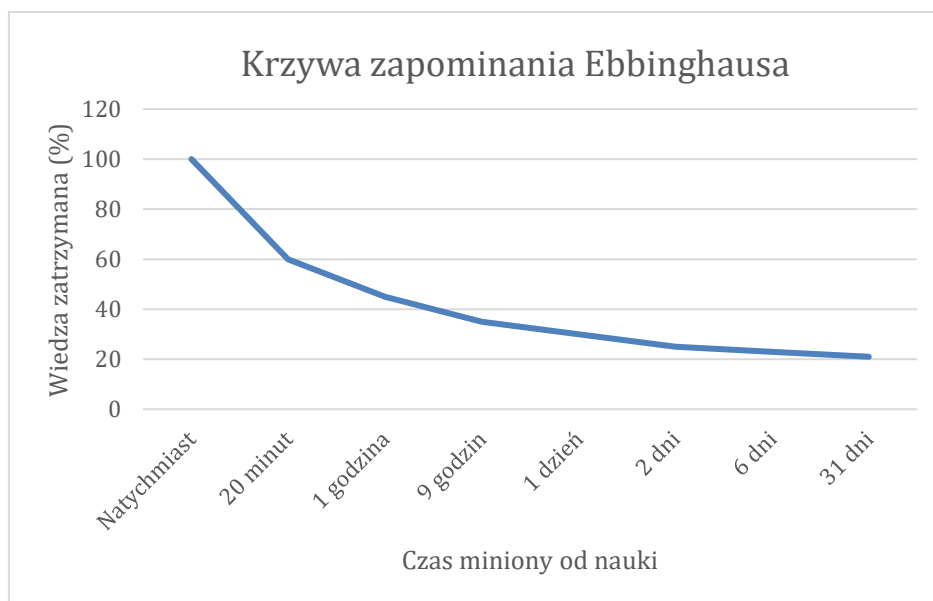
Regularna aktywność fizyczna poprawia zdolność dzieci i młodzieży do utrzymania uwagi, szczególnie w warunkach rozpraszających. [4]

Rozwiązanie? - Wprowadź krótkie ćwiczenia ruchowe (np. w formie quizu z elementami ruchu) w środku lekcji.

Multitasking, np. przeglądanie Tik Toka na zajęciach, prowadzi do pogorszenia jakości uwagi. Dzieci, które ograniczają wykonywanie wielu zadań naraz, osiągają lepsze wyniki w nauce i lepiej zarządzają swoją koncentracją. [5]

Rozwiązanie? - Przygotuj plan zajęć i trzymaj się go przez cały czas trwania lekcji. Jeżeli nie możesz odnaleźć się we własnym planie, dzieci również nie będą mogły.

Dzieci nie zapominają treści z lekcji z własnej woli - jest to podyktowane **krzywą zapominania**. Nasz mózg zapomina większość przyswojonych informacji krótko po zakończeniu nauki, aby po pięciu dniach osiągnąć poziom jedynie około 25% wcześniej zdobytej wiedzy! [6]



Rozwiązanie? - Dbaj o powtarzanie materiału na każdych zajęciach! Skorzystaj przy tym z techniki Feynmana, polegającej na wyjaśnianiu sobie nawzajem zrozumianego zagadnienia prostymi słowami, co pomaga efektywniej ugruntować wiedzę. Użyj też strategii pytaniowej ("self-quizzing") - na zakończenie lekcji poproś uczniów o zapisanie trzech pytań, które mogą pojawić się na sprawdzianie, dotyczących omawianego materiału. Taka aktywność angażuje pamięć i uczy zadawania pytań prowadzących do lepszego zrozumienia. Na następnych zajęciach - sprawdź swoich uczniów, czy potrafiliby odpowiedzieć na wcześniej sformułowane przez siebie pytania!

Bibliografia:

- [1] Bradbury, N. A. (2016). *Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more? Advances in Physiology Education*, 40(4), 509–513. doi:10.1152/advan.00109.2016
- [2] <https://www.brainbalancecenters.com/blog/normal-attention-span-expectations-by-age> dostęp z dnia 06/01/25
- [3] Vedeckina M. , Borgonovi F. (2021). *A Review of Evidence on the Role of Digital Technology in Shaping Attention and Cognitive Control in Children. Frontiers in Psychology*, Vol. 12. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611155>
- [4] Latino, F., & Tafuri, F. (2023). *Physical Activity and Academic Performance in School-Age Children: A Systematic Review. Sustainability*, 15(8), 6616. <https://doi.org/10.3390/su15086616>
- [5] May, K.E., Elder, A.D. *Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. Int J Educ Technol High Educ* 15, 13 (2018). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- [6] Nęcka E., *Psychologia poznawcza*, J. Orzechowski, B. Szymura, S. Wichary, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020, ISBN 978-83-01-21042-7, OCLC 316559028.

ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD) to zaburzenie neurorozwojowe, które jest następstwem predyspozycji genetycznych i czynników środowiskowych [5] i wyróżnia się nieuwagą, nadaktywnością i impulsywnością [2]. Szacowane jest, że występuje u około 4-6% osób [3]. Dużo częściej jest diagnozowane u chłopców, jednak aktualnie wiadomo, że ADHD występuje tak samo często u obu płci, choć może objawiać się trochę inaczej [4]. Zaburzenia aktywności i impulsywności charakteryzują się częstym przerywaniem w rozmowie, niespokojnymi ruchami i przesadną gadatliwością [2]. Zaburzenia uwagi mogą ujawniać takie zachowania jak trudności ze skupieniem się, finalizacją zadań czy organizacją czasu. Takie osoby m.in. sprawiają wrażenie nieobecnych, gubią przedmioty codziennego użytku i łatwo się rozpraszają.

Najczęstsze objawy ADHD u chłopców:

- impulsywność i nadpobudliwość fizyczna: często w postaci biegania czy, wspinania się
- problemy z koncentracją: szybka utrata zainteresowania zadaniami lub albo nadmierna koncentracja na danym temacie
- impulsywne podejmowanie zachowań ryzykownych
- agresja lub trudności w kontrolowaniu emocji: łatwe wybuchy złości lub frustracji
- częste konflikty w sytuacjach społecznych, wynikające z impulsywności i niezrozumienia norm [4]

Najczęstsze objawy ADHD u dziewczynek:

- zaburzenia uwagi i koncentracji: uciekanie myślami, marzycielstwo, wolniejsze tempo pracy
- trudności z planowaniem i organizacją: chaos w organizacji, zapominanie o zadaniach domowych
- nadmierne gadulstwo w chaotyczny sposób lub wycofanie i zamknięcie w sobie
- nadwrażliwość emocjonalna: łatwe wzruszanie się, silna reakcja na krytykę
- nadpobudliwość fizyczna: często postaci wewnętrznego niepokoju albo kręcenia się na krześle, stukania, bawienia włosami [4]

Mocne strony osób z ADHD

- kreatywność [7]
- wnikliwość
- ciekawość
- wielozadaniowość [6]
- chęć podejmowania ryzyka [9]
- zachowanie zimnej krwi w sytuacjach kryzysowych

Sposoby na ucznia z ADHD w klasie

Praca z uczniem z ADHD wymaga uwzględnienia jego specyficznych potrzeb i stworzeniu środowiska, które będzie sprzyjać skupieniu i regulacji emocji. Postaraj się wprowadzić kilka zasad, które mogą pomóc uczniowi, a nie zaburzają pracy reszty klasy:

- Posadź ucznia z ADHD z przodu sali w otoczeniu skupionych uczniów. Zwracaj uwagę jednak, aby ich nie rozpraszał i reaguj na niepożądane zachowania ucznia. Najlepiej wybierz ławkę daleko od okien i drzwi. Jeśli masz możliwość korzystaj z pojedynczych ławek. Dobrą opcją jest też zorganizowanie w sali trochę odosobnionej przestrzeni do pracy w ciszy, z której każdy mógłby skorzystać w czasie pracy indywidualnej.
- Wszelkie „rozpraszacze”, takie jak dekoracje czy plakaty powieś z tyłu sali, poza zasięgiem ucznia z ADHD.

- Staraj się delegować uczniowi z ADHD wszelkie zadania ruchowe - np. poproś go o rozdanie kartek do ćwiczenia.
- Zadbaj o ruch na przerwie, jeśli warunki atmosferyczne na to pozwalają, zachęcaj uczniów do spędzania przerw na dworze. Możesz też zaproponować krótkie przerwy ruchowe w czasie lekcji - np. wspólne pajacyki. Jeśli widzisz, że uczeń ma duże problemy z nadpobudliwością, możesz zaproponować mu np. używanie fidget spinnera w czasie lekcji. W takim przypadku ustal jasne zasady, by ta zabawka nie pochłaniała zbyt dużo jego koncentracji oraz nie rozpraszała innych uczniów.
- Używaj kolorowych kartek lub diagramów, aby ułatwić zrozumienie materiału. Możesz przygotowywać listę najważniejszych informacji po każdej lekcji. Takie narzędzie ułatwi powtarzanie nie tylko uczniom z ADHD.
- Urozmaicaj zajęcia, stosując przemienność form oraz angażując uczniów w zadania. Wprowadź do swoich lekcji prace w grupach, dyskusje, eksperymenty, scenki i odgrywanie ról czy projekty zespołowe.
- Wzmacniaj pozytywnie chwaląc ucznia za konkretne zachowania wymagające koncentracji. Zwiększaj też jego motywację, szczególnie wewnętrzną, np. poprzez możliwość dokonywania wyboru. Możesz wprowadzić również system nagród, np. zbieranie punktów za konkretne zadania. Uważaj jednak, aby nie przerodziło się to w niezdrową rywalizację w klasie.
- Zadbaj o dobre relacje i integrację klasy. Dobre relacje pomogą obniżyć niepożądane zachowania.
- Zadania i komunikaty formułuj w prosty, jasny sposób. Jeśli widzisz, że uczeń jest rozproszony, możesz podejść do niego i indywidualnie wytłumaczyć mu zadanie, a potem poprosić go o powtórzenie polecenia własnymi słowami (nie na forum klasy).
- Jeśli widzisz taką potrzebę, wesprzyj ucznia w nauce regulacji emocji. Możesz poprosić o pomoc szkolnego psychologa, by przedstawił uczniowi kilka technik relaksacyjnych lub oddechowych oraz pracował z nim nad nazywaniem emocji.
- Uczeń z ADHD czasem czuje impuls, że musi coś zrobić dokładnie w tym momencie, np. wstać. Bądź wyrozumiały, jeśli zdarzy się to w środku zajęć czy zbiórki. Dzieci i młodzież często nie mają jeszcze tak mocno wypracowanej samokontroli, by powstrzymać impulsy. Może się zdarzyć tak, że taka osoba będzie szukała wymówek, by się ruszać - np. częste wyjścia do toalety. Zwracaj na to uwagę.
- Poczucie czasu u ucznia z ADHD może być zaburzone. Ciężko jest mu praktycznie spojrzeć na wymiar czasu i jego planowania. Zadania, które standardowo zajmują kilka godzin, w głowie osobie z ADHD mogą trwać kilkanaście minut - szczególnie, jeśli to zadanie, w którym dobrze się czuje. Jeśli uczeń tego potrzebuje pomóż mu np. rozplanować naukę do sprawdzianu i podzielić materiał na części.
- Bądź w stałym kontakcie z rodzicami informując ich o postępach i trudnych sytuacjach, a także ustalcie strategię, które rodzice będą mogli stosować również w domu. Warto porozmawiać z nimi o potrzebie stymulacji i obniżonej koncentracji. Na przykład, kiedy uczeń z ADHD bardzo mocno się czymś zainteresuje może wpaść w tak zwany „hiperfokus”, czyli nadmierne skupienie na czynności. W takich sytuacjach przez dłuższy czas osoba w całości jest pochłonięta zadaniem, nie zwraca uwagi na nic innego, zapomina nawet o podstawowych czynnościach - na przykład picie wody. Raczej nie zdarzy się to w szkole, gdzie są częste przerwy, ale może się to zdarzyć w domu w czasie nauki. Porozmawiaj z rodzicami, by zwracali na to uwagę [8].

Bibliografia:

- [1] Doliński, D., Strelau, J. (2018). *Psychologia: Podręcznik akademicki Tom 1 (Vol 1)*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- [2] American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.)* American Psychiatric Association.
- [3] Remberk, B. (red.). (2020). *Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- [4] Mowlem, F., Agnew-Blais, J., Taylor, E., & Asherson, P. (2019). *Do different factors influence whether girls versus boys meet ADHD diagnostic criteria? Sex differences among children with high ADHD symptoms. Psychiatry Research*, 272, 765–773. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.128>
- [5] Magnus, Warren, Saad Nazir, Arayamparambil C. Anilkumar, i Kamleh Shaban. 2024. „*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*”. w StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- [6] Gawrilow, C., Merkt, J., Goossens–Merkt, H. et al. *Multitasking in adults with ADHD. ADHD Atten Def Hyp Disord* 3, 253–264 (2011). <https://doi.org/10.1007/s12402-011-0056-0>
- [7] Gonzalez-Carpio, G., Serrano, J. P., & Nieto, M. (2017). *Creativity in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)*. *Psychology*, 8(3), Article ID: 74078. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.83019>
- [8] Al-Khamisy, D. (2015). *Wsparcie edukacyjne ucznia z nadpobudliwością psychoruchową (ADHD)*. *Zeszyty Naukowe*, 1(137), 137.
- [9] Pollak, Y., Dekkers, T.J., Shoham, R. et al. *Risk-Taking Behavior in Attention Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD): a Review of Potential Underlying Mechanisms and of Interventions*. *Curr Psychiatry Rep* 21, 33 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1019-y>