

# Jak radzić sobie z rozkojarzeniem



*Utrzymanie uwagi małych dzieci może być trudne. Poniżej znajdują się sugestie dotyczące tego, co możesz zrobić, aby utrzymać ich zaangażowanie.*

## 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 się zdekoncentrować. 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? Spędzanie czasu wśród przyrody może pomóc dzieciom skupić się również w innych okolicznościach.

## Zorganizuj przestrzeń do uczenia się

- Czy masz ciekawe przybory, których dzieci będą używać? Przedyskutuj z nimi jakich różnych przyborów mogłyby używać do tworzenia 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 kolej.
- 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 znów je wyciągać. Wymienianie przedmiotów dostępnych do swobodnej zabawy pomaga utrzymywać zainteresowanie dzieci.
- Czy Twoja sala jest dobrze zorganizowana? Stwórz kąciki do nauki pisania, zajęć plastycznych, przyrody, matematyki i do przedstawień teatralnych. Próbuje unikać tworzenia chaosu w przestrzeni, na przykład przez czytanie opowiadań w miejscu, gdzie zostały przygotowane przekąski albo prowadzenie zajęć wymagających koncentracji w miejscu przeznaczonym do konwersacji (np. do przygotowywania przedstawień teatralnych).
- Czy namawiasz dzieci do tego, by koncentrowały się na zadaniach? Nie zawsze dzieci będą w stanie wykonywać zajęcia, które nie są ich wyborem. Łagodne przypomnienie pomoże dziecku utrzymywać uwagę na historii, którą czytasz, na oczekiwaniu na swoją kolejkę albo na grę, w którą grasz: „Wiem, że ta książka nie była twoim 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 o tym, czego mogą oczekiwać, z dużym wyprzedzeniem. Podczas przechodzenia z jednego zajęcia w drugie daj im jakieś zadanie do wykonania albo piosenkę do zaśpiewania. Te czynności pomogą im utrzymać koncentrację i łagodniej przejść zmianę.

---

### English Title: Dealing with Distraction



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



**Illinois**  
State Board of  
Education