

Trudności z koncentracją w rodzinie - na czym się skupić, żeby się nie pogubić.

Trudności ze skupieniem uwagi dotyczą coraz większej liczby osób. Skutki tego zjawiska sięgają dużo dalej niż sfera edukacji czy kwestia wydajności pracy. Problemy z koncentracją wywierają znaczący wpływ na samopoczucie jednostki i na jakość życia rodzinnego. To, że uwaga i pamięć zaczynają zawodzić, może mieć wiele rozmaitych przyczyn. Ich poznanie jest punktem wyjścia do tego, by sobie pomóc.



Rys.1: Canva.com

Zdolność do koncentracji jest uwarunkowana nie tylko sprawnością naszego umysłu. Zależy w dużej mierze od towarzyszących nam emocji, a także od procesów fizjologicznych. Z łatwością możemy zauważyć, że dużo trudniej jest skupić się na czymkolwiek, gdy jesteśmy np. zmęczeni, zestresowani czy przejeżdzeni. Proponuję zatem przyrzeć się kwestii koncentracji uwagi z perspektywy jej fundamentalnych uwarunkowań, czyli czegoś, co można określić jako "ABC higieny umysłowej". W artykule przyjrę się temu, które elementy naszej codzienności i nawyki wspierają funkcjonowanie pamięci, a które ją zaburzają. Pewne zmiany w naszym otoczeniu oraz codziennym funkcjonowaniu mogą okazać się skuteczniejszym remedium na kłopoty z koncentracją niż najlepsze ćwiczenia na skupienie uwagi.

Wśród czynników mających wpływ na koncentrację uwagi warto wymienić: motywację, poziom pobudzenia, emocje, jakość otoczenia (ze szczególnym uwzględnieniem stopnia jego uporządkowania), codzienną rutynę, dietę, aktywność fizyczną, sen oraz sposób korzystania z

technologii cyfrowych. Skupiam się na tych czynnikach, jako że jakość większości z nich jest w jakimś stopniu zależna od nas. Szczególne znaczenie mają one dla rozwoju funkcji poznawczych u dzieci, których układ nerwowy wykazuje się największą neuroplastycznością. Neuroplastyczność jest zdolnością do fizycznej zmiany budowy mózgu pod wpływem doświadczenia. Pierwsze lata życia to czas, w którym kształtują się struktury i połączenia mózgowe, które w dużej mierze determinują sposób przetwarzania bodźców w późniejszym życiu. Choć dziś wiemy już, że mózg przez całe życie może tworzyć nowe połączenia neuronalne, to jednak preferuje te, który już istnieją. Utworzone w dzieciństwie szlaki neuronowe często wykorzystywane są do końca życia i nawet jeśli w późniejszym czasie zostaną wytworzone szlaki efektywniejsze, to mózg niechętnie porzuca te stare i dobrze znane.

1. Motywacja

Do mózgu w każdej chwili dociera zbyt wiele bodźców, by wszystkie mogły zostać przetworzone. Filtruje je hipokamp, który “przepuszcza” tylko te niezbędne, ważne czy ciekawe. Jak pisze Marzena Żylińska w książce “Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi”: “Nasze mózgi bez udziału świadomości wyłapują z otoczenia wszystko to, co nowe, zaskakujące, intrygujące lub przydatne. Kierują się przy tym własnymi subiektywnymi kryteriami. Skupienie uwagi automatycznie spada, gdy omawiane zagadnienia ocenione zostają przez układ limbiczny jako mało istotne, nie wnoszące nic nowego i nie wymagające wyjaśnień”. Motywacja zewnętrzna (np. chęć zdobycia dobrej oceny) może pomóc nam usiąść do biurka, ale nie sprawi, że będziemy z łatwością przyswajać materiał. Przeciwnie, możemy spędzić długie godziny, nie widząc związków w czytanim tekście, nie pojmując sensu wywodu, nie chwytając związków między teorią a przykładami.



Rys.2: Canva.com

Byśmy mogli wejść w stan koncentracji i sprawnie przyswajać wiedzę czy rozwiązywać zadania, musimy “udowodnić” mózgowi, że to, na czym usiłujemy się skupić, jest dla niego ważne i atrakcyjne. W literaturze można spotkać się z określeniem, że nasz mózg jest egoistyczny: zanim podejmie się jakiejś pracy, pyta: “Po co miałbym to robić? Co mi to da?”. Warto więc, abyśmy mieli w głowie cel nauki, jakieś wyobrażenie, dlaczego jest to ważne **dla mnie**, co mi to da, co mnie w tym interesuje. Dobrze, jeśli przedmiot nauki łączy się jakoś z naturalną ciekawością.

Okazuje się np., że żywe reakcje małych dzieci na wszystko, co budzi ich ciekawość, pozwalają uwolnić w międzymózgowiu szereg substancji, które stymulują neurony do produkcji białek niezbędnych do tworzenia nowych wypustek. W ten sposób w mózgu powstają połączenia neuronalne, które są namacalnym skutkiem procesów uczenia się.

Uczciwie rzecz biorąc, nierzadko zdarza się, że to na czym usiłujemy się skoncentrować, raczej tłumi niż rozbudza naszą ciekawość świata. Wówczas warto sięgnąć po mnemotechniki, które aktywizują mózg i pozwalają dłużej skupić się na zadaniu. Warto też pamiętać, że mózg aktywizuje się do pracy, kiedy jest zmuszony podejmować wysiłek oraz samodzielnie

pokonywać trudności i problemy. Zadania, z którymi się mierzymy, powinny stanowić dla naszego umysłu wyzwanie.

Paradoksalnie więc, chcąc ułatwić dzieciom naukę (np. ograniczając zadanie do wpisywania słów w lukach), obniżamy ich naturalną motywację do nauki. Okazuje się również, że efektywność nauki w umiarkowanym tempie jest niższa od nauki w szybkim tempie - w tym ostatnim przypadku mózg musi nadążać za informacjami, dzięki czemu angażuje więcej swojej energii i uczy się lepiej. Z drugiej strony, należy pamiętać o tym, żeby poprzeczka nie była postawiona zbyt wysoko, bo to prowadzi do zniechęcenia.

2. Emocje

Jeden z wniosków płynących z poprzedniego akapitu jest taki, że do efektywnego skupienia uwagi potrzebny jest optymalny poziom pobudzenia. Ta sama reguła ma zastosowanie w odniesieniu do emocji. Nauka, której nie towarzyszą emocje, okazuje się być dużo mniej efektywna. Znane jest zjawisko, w którym w sytuacji wywołującej silne emocje jesteśmy w stanie zarejestrować i trwale zapamiętać wiele szczegółów, które na co dzień umykają naszej uwadze (przykład: przypomnij sobie, co robiłaś/eś w dniu ataku na WTC?).

Z drugiej strony silne emocje utrudniają skupienie i niekoniecznie muszą to być emocje negatywne. Można wskazać następujące przyczyny tego zjawiska:

1. silne emocje wiążą się z dużym poziomem pobudzenia, a ten zaburza procesy poznawcze;
2. myśli napędzane przez emocje mogą skutecznie odciągać od wykonywanego zadania; 3. emocje są bardzo energochłonne, przez co niewiele energii pozostaje na wysiłek umysłowy.

Szczególne uwagę poświęcono wpływowi kortyzolu (tzw. hormonu stresu) na procesy uczenia się. Wiadomo, że efektem pojawienia się kortyzolu jest nadmierne pobudzenie (które w pierwszej fazie może nieco zwiększać naszą efektywność), a następnie osłabienie. Kortyzol uszkadza też wspomniany wcześniej hipokamp, który pełni kluczową rolę w procesie filtrowania i zapamiętywania informacji. Należy zdać sobie sprawę, że negatywny wpływ kortyzolu na mózg jest tym silniejszy, im jesteśmy młodszy. Mówi się również o wpływie kortyzolu (silnego stresu u matki) na układ nerwowy dziecka już w brzuchu mamy. W im większym stopniu i im częściej dziecko jest wystawione na działanie kortyzolu (stres, strach), tym bardziej podatne na jego działanie będzie w przyszłości. Jednym ze skutków tego oddziaływania mogą być trudności z koncentracją.



Rys.3 Canva.com

W tym kontekście warto również przypomnieć, że problemy ze skupieniem uwagi i zapamiętywaniem bardzo często towarzyszą różnym zaburzeniom i kryzysom emocjonalnym: szczególnie w przypadku depresji i zaburzeń lękowych. Obniżenie wyników w nauce u nastolatka cierpiącego na depresję nie powinno być zatem traktowane jedynie w kategoriach obniżenia motywacji do nauki. Mimo dużego wysiłku osoby te nie są najczęściej w stanie same

przewyciężyć trudności z koncentracją i zapamiętywaniem. To jeszcze jeden powód, by bezzwłocznie udać się do specjalisty.

3. Otoczenie

Jest rzeczą oczywistą, że to, w jakim otoczeniu przebywamy, znacząco wpływa na zdolność skupienia uwagi. Chcę w tym miejscu zaznaczyć, że nie chodzi jedynie o porządek, rozumiany jako brak "rozpraszaczy". Ba, są osoby, które nie potrafią skoncentrować się w zbyt sterylnym otoczeniu (należał do nich matematyk Stefan Banach, który pracował niemal wyłącznie w kawiarniach i pubach, a po zamknięciu wszystkich lokali szedł do baru przy dworcu - jedynego czynnego całą dobę, by móc kontynuować swoją pracę). Chodzi środowisko zorganizowane według pewnego porządku - porządku, który wspiera nasze działania zamiast je utrudniać. Maria Montessorii w jednej ze swoich książek pt. "Sekret dzieciństwa" pisze: *"Porządek rzeczy to znajomość rozmieszczenia przedmiotów w otoczeniu, zapamiętywanie miejsca, w którym każdy z nich się znajduje - jest to równoznaczne z orientacją w przestrzeni i z opanowaniem otoczenia wraz ze wszystkimi szczegółami. (...) W postrzeganiu dzieci porządek jest jak podstawa, na której muszą opierać się istoty ziemskie, aby mogły chodzić, tak jak ryby, które potrzebują wody do pływania"*. Porządek jest potrzebny dzieciom do tego, żeby orientowały się w świecie, mogły się rozwijać i zyskiwać coraz większą samodzielność. Stałość i przewidywalność tego środowiska daje im podstawę, by mogły poznawać świat, koncentrować się na poszczególnych jego aspektach. W tym sensie, porządek można rozumieć szerzej: nie tylko jako ułożenie przedmiotów w przestrzeni, ale również jako powtarzalność wykonywania określonych czynności o ściśle wyznaczonych porach dnia według tej samej kolejności i stałego schematu, czyli tzw. codzienną rutynę. Daje ona dzieciom poczucie stałości i przewidywalności, budując tym samym poczucie bezpieczeństwa u dzieci. Rutyna jest przy tym niezastąpionym narzędziem budowania dobrych nawyków i kształtowania samodyscypliny. Pomaga również zredukować ilość konfliktów dotyczących codziennych obowiązków, takich jak: ubieranie się, kąpiel czy pora zasypiania.

Porządek jako pewną spójną, przewidywalną strukturę można jeszcze bardziej całościowo odnieść do stałości reguł i zasad obowiązujących w domu, a także do przewidywalności reakcji ze strony rodzica. Nie chodzi przy tym o to, by zawsze reagował on w ten sam sposób, ale by dziecko mniej więcej mogło się spodziewać pewnych zachowań ze strony rodzica. Takie "uporządkowane", stabilne środowisko daje dzieciom podstawę do harmonijnego rozwoju, również w sferze poznawczej.

4. Aktywność fizyczna

Nie ulega wątpliwości, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie psychiczne i poznawcze. Istnieje szereg interesujących badań analizujących podstawy tego zjawiska. Po pierwsze, przyczyna tej zależności leży w lepszym zaopatrzeniu organizmu w tlen, poprawie unaczynienia i zmniejszeniu stresu oksydacyjnego. Stąd już jednorazowa aktywność pozytywnie wpływa na skupienie uwagi. Z badań wynika również, że wysiłek fizyczny pobudza wydzielanie neurotrofin w ośrodkowym układzie nerwowym. Jest to grupa substancji, które regulują proces powstawania, różnicowania i przeżycia neuronów. Regularna aktywność fizyczna o umiarkowanym nasileniu wpływa też pozytywnie na strukturę istoty białej i istoty szarej mózgowia - zwłaszcza u dzieci.

Warto pamiętać, że nie każdy rodzaj podejmowanego wysiłku w taki sam sposób wpływa na struktury mózgowe. Najlepiej sprawdzają się ćwiczenia aerobowe o umiarkowanym nasileniu.



Rys.4 Canva.com

Zbyt intensywne ćwiczenia mogą przynieść efekt odwrotny do zamierzonego, a praktyki takie jak stretching czy joga mają wprawdzie wpływ wyciszający i pomagają przełączać się między zadaniami, ale nie wpływają na procesy rozwiązywania problemów. W doborze odpowiedniej dawki ruchu warto kierować się zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. W przypadku dzieci i młodzieży (od 5 do 17 r.ż.) rekomenduje ona przynajmniej godzinę dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanym lub dużym nasileniu (przez 7 dni w tygodniu) oraz 3 razy w tygodniu ćwiczenia wzmacniające o większej

aktywności. W przypadku dorosłych rekomendowana dawka ruchu to od 150 do 300 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo oraz od 75 do 150 minut ćwiczeń o większej intensywności.

5. Dieta

Ludzki mózg waży średnio 1400 gramów, co stanowi mniej więcej 2–3% masy ciała, ale zużywa około 17–20% całej energii. Jedna piąta tego, co zjadamy, przeznaczona jest na podtrzymanie pracy mózgu. Kluczowe składniki odżywcze, umożliwiające prawidłowy rozwój struktur mózgowych i ich sprawne funkcjonowanie to: woda, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy z grupy B, a także minerały takie jak magnez. Kwasy tłuszczowe omega-3 należą do grupy niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Ludzki organizm nie jest w stanie produkować ich samodzielnie, dlatego muszą być przyjmowane wraz z dietą. Dla rozwoju struktur mózgowych szczególnie istotny jest kwas DHA, którego głównym źródłem są tłuste ryby. Dzieci do ukończenia 2 lat mają wyraźnie większe zapotrzebowanie na ten związek niż starsze dzieci czy dorośli. Niedobór DHA w organizmie prowadzi do zaburzenia funkcjonowania oczu i mózgu, trudności w uczeniu się.

Negatywny wpływ na skupienie uwagi ma spożywanie przetworzonej żywności i nadmiaru cukru. W tym miejscu przyjrzyć się oddziaływaniu cukru na mózg w perspektywie krótko- i długoterminowej. Zjedzenie węglowodanów prostych powoduje szybki wzrost glukozy we krwi, po którym następuje gwałtowny wyrzut insuliny. Ta z kolei powoduje, że około godziny po posiłku cukier zaczyna gwałtownie spadać. Po krótkim okresie zwiększonej energii (a u dzieci często nadpobudliwości) następuje jej spadek. Zaczynamy czuć brak energii, mamy chęć na kolejną przekąskę, często towarzyszy nam rozdrażnienie. W 2004 roku grupa badaczy z uniwersytetu w Northumbrii chciała sprawdzić, czy glukoza może chwilowo poprawić zdolności poznawcze. Okazało się, że spożycie glukozy poprawiło pamięć roboczą i koncentrację na około pół godziny. Później zauważono gwałtowne osłabienie zdolności poznawczych. Ponadto długofalowo spożywanie dużych ilości cukrów prostych przyczynia się do powstawania i utrzymywania stanów zapalnych w organizmie, a te również wpływają na pamięć i koncentrację. Nadmiar cukru zaburza też skład mikrobioty, która - jak pokazuje coraz więcej najnowszych badań - ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania naszej psychiki i zdolności poznawczych.

6. Sen

Sen możemy w najprostszy sposób podzielić na dwie fazy: fazę snu wolnofalowego i fazę snu paradoksalnego. Podczas snu wolnofalowego, inaczej zwanego głębokim, zarówno mózg, jak i wiele innych organów i układów, "zwalnia obroty". Faza ta sprzyja regeneracji mózgu. Dochodzi w niej także do wzrostu wydzielania wielu hormonów, w tym hormonu wzrostu. Z kolei w fazie snu paradoksalnego (inaczej w fazie REM) mózg wykazuje aktywność podobną do tej, która towarzyszy nam podczas czuwania. To czas, w którym pojawiają się barwne, złożone sny. Co niezmiernie istotne, w czasie snu paradoksalnego dochodzi do porządkowania pamięci - zbędne informacje są usuwane, ważne - przenoszone z pamięci krótkotrwałej do pamięci długotrwałej. Co to oznacza w praktyce? Że bez odpowiedniej dawki snu intensywny czas poświęcany na naukę może okazać się niewiele wart. Cały przyswojony materiał po krótkim czasie zniknie z naszej głowy. Niedobór snu znacząco zakłóca koncentrację.

Śmiało można powiedzieć, że sen jest zarówno bazą, jak i ukoronowaniem naszej higieny psychicznej. Papierkiem lakmusowym naszych codziennych nawyków związanych z dietą i ruchem, a także z uporządkowaniem naszej codzienności. Odzwierciedla stan naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Nietrudno zauważyć, jak poszczególne obszary naszkicowane przeze mnie w tym artykule łączą się ze sobą i wzajemnie się warunkują: mogą w obie strony się normować bądź destabilizować, co ma swoje odzwierciedlenie w naszej zdolności do skupienia uwagi.



Rys.5 Canva.com

7. Słowo o technologiach cyfrowych

Czynnikiem, który niejednokrotnie zaburza tę misterną układankę, jest nadużywanie technologii cyfrowych. Jak pokazują wyniki Ogólnopolskiego Badania "Młodzi Cyfrowi" prowadzonego w latach 2017-2019, jedna trzecia nastolatków ocenia siebie jako osobę uzależnioną od mediów społecznościowych. Specyfika bodźców dostarczanych przez urządzenia cyfrowe wystawia korę wzrokową na nieustanne pobudzanie zmiennymi bodźcami. Płaty czołowe są zmuszone do przerabiania nieustannego napływu nowych informacji, wskutek czego również pamięć ulega przeciążeniu. Następuje proces nadmiernego wydzielania dopaminy, serotoniny i endorfin, do którego mózg z czasem się przyzwyczaja. Wskutek tego coraz mniej chętnie sięga do mniej stymulujących aktywności. Jeśli chcemy, aby technologie cyfrowe nam służyły, a nie zaburzały nasze funkcjonowanie, powinniśmy zadbać o inne sfery naszego życia - obok tych wymienionych powyżej warto pamiętać o rozwijaniu pasji i pielęgnowaniu relacji. Warto wprowadzić zasady i limity dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych i to nie tylko dla dzieci, ale dla wszystkich członków rodziny.

Źródła:

T. Borał, W jakim wieku zacząć ćwiczyć pamięć u dziecka?, Kreda, Nr 4/2022 (4), ISSN: 2545-3130.

N. Campbell-McBride, GAPS. Zespół jelita-mózg, Poznań 2021

K. Dyrła-Mularczyk, W. Giemza-Urbanowicz, Wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie układu nerwowego i procesy poznawcze – przegląd badań, Neuropsychiatria i Neuropsychologia 2019; 14, 3–4: 84–91

Jędrzejko, Taper, Kozłowski, Cyberzaburzenia. Cyberuzależnienia, 2022

M. Montessori, Sekret Dzieciństwa, PWN 2018.

M. Żylińska, Neurodydaktyka. Nauczanie i uczenie się przyjazne mózgowi, Toruń 2013.

<https://dbamomojzasieg.pl/>

<https://www.who.int/poland/pl/publications/9789240014886>

Anna Szumowska - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi terapię indywidualną i grupową dzieci i młodzieży oraz spotkania wychowawcze z rodzicami.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa