

Jednak świadomy dorosły powinien mieć świadomość, że to nie dzieci odpowiadają za to, że mają trudność ze wzorcem skupienia uwagi, którego oczekują dorośli. Często to nasz pośpiech, nasze zafiksowanie na osiągnięciu celu edukacyjnego odciąga ich od skupienia uwagi na tym, co ich interesuje. Chciałabym, żebyśmy zauważyli, że to nie tylko elektronika wpływa na to, że dzieci nie mają oczekiwanego skupienia uwagi. Czasoprzestrzeń, w której dzieci dorastają jest nacechowana przebodźcowaniem, pędem i osiaganiem celów. To nie sprzyja skupieniu uwagi nie tylko dzieci, ale także dorosłych.

Uwaga jako stan, a nie cecha

Uwaga nie jest stałą właściwością dziecka. Nie można jej traktować jako umiejętności, którą dziecko po prostu posiada lub nie posiada.

Uwaga jest stanem dynamicznym, zależnym od:

- poziomu pobudzenia układu nerwowego
- aktualnych emocji
- poziomu zmęczenia
- liczby i jakości bodźców
- sposobu organizacji środowiska

To oznacza, że dziecko może w jednej sytuacji funkcjonować w pełnym skupieniu, a w innej całkowicie je tracić, mimo że jego potencjał poznawczy pozostaje taki sam.

Z tej perspektywy kluczowym zadaniem nauczyciela nie jest jedynie przekazywanie treści, ale zarządzanie stanem uwagi dzieci.

Co to oznacza w praktyce nauczyciela/rodzica

Jeżeli przyjmiemy, że uwaga jest stanem, a nie stałą cechą dziecka, to zmienia się sposób myślenia o codziennej pracy.

Trudność dziecka z koncentracją nie powinna być interpretowana jako brak umiejętności, lecz jako informacja o tym, że aktualny stan jego układu nerwowego nie sprzyja skupieniu.

W praktyce oznacza to konieczność zadania sobie kilku kluczowych pytań przed rozpoczęciem lub w trakcie zajęć:

- Czy dzieci są pobudzone, czy raczej wycofane i zmęczone
- Czy środowisko sprzyja skupieniu, czy generuje nadmiar bodźców
- Czy forma aktywności jest dopasowana do aktualnego poziomu energii grupy

Zamiast reagować wyłącznie poprzez upominanie lub powtarzanie poleceń, nauczyciel może świadomie wpływać na stan grupy.

Skupienie uwagi jako efekt regulacji

Skupienie nie pojawia się na polecenie. Jest efektem odpowiedniego poziomu pobudzenia.

Możemy wyróżnić trzy podstawowe stany:

- pobudzenie zbyt niskie – apatia, brak zaangażowania
- pobudzenie optymalne – gotowość do działania i koncentracji
- pobudzenie zbyt wysokie – chaos, impulsywność, rozproszenie

Zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom pobudzenia utrudnia uczenie się.

Rolą nauczyciela jest więc:

- podnoszenie energii, gdy jest jej za mało
- wyciszanie, gdy jest jej za dużo
- utrzymywanie grupy w stanie optymalnym

Rola aktywności muzyczno-ruchowych w regulacji pobudzenia

W tym miejscu szczególnego znaczenia nabierają aktywności muzyczno-ruchowe i rytmiczne.

To właśnie one są jednym z najskuteczniejszych narzędzi regulowania poziomu pobudzenia dzieci, ponieważ działają bezpośrednio na układ nerwowy, angażując jednocześnie ruch, słuch i uwagę.

Co istotne, te same aktywności mogą prowadzić zarówno do pobudzenia, jak i do wyciszenia.

Nie decyduje o tym sama zabawa, lecz sposób jej prowadzenia.

Nauczyciel ma w tym zakresie realny wpływ poprzez:

- tempo wykonywania aktywności
- dynamikę, czyli natężenie głosu i intensywność ruchu
- długość trwania
- liczbę bodźców i stopień złożoności
- sposób wydawania poleceń

Przykładowo:

- szybkie tempo, wyraźne akcenty, duża zmienność i dynamiczne polecenia będą podnosiły poziom pobudzenia
- wolne tempo, powtarzalność, przewidywalność i spokojny głos będą prowadziły do wyciszenia i porządkowania uwagi

Oznacza to, że nauczyciel nie jest ograniczony do jednego rodzaju aktywności dla jednego celu. Ta sama zabawa może zostać wykorzystana w zależności od potrzeb grupy.

Kluczowa jest jednak świadomość tego, w jakim stanie znajdują się dzieci i czego w danym momencie potrzebują.

Bez tej świadomości nawet dobrze dobrana aktywność może nie przynieść oczekiwanego efektu. Z kolei trafna diagnoza stanu grupy pozwala wykorzystać proste działania jako skuteczne narzędzie regulacji.

W praktyce oznacza to, że aktywności muzyczno-ruchowe nie są dodatkiem do zajęć, lecz sposobem zarządzania energią i uwagą dzieci w czasie rzeczywistym.

To właśnie dzięki nim nauczyciel może:

- podnieść poziom energii, gdy dzieci są zbyt wycofane
- obniżyć pobudzenie, gdy pojawia się chaos i nadmiar impulsów
- wprowadzić grupę w stan gotowości do skupienia

Dlaczego ruch działa

Ruch jest najszybszym i najbardziej naturalnym sposobem regulacji pobudzenia.

Nie wymaga tłumaczenia, nie wymaga abstrakcji, nie wymaga wysiłku poznawczego. Działa bezpośrednio na poziomie układu nerwowego.

Ruch:

- zwiększa przepływ informacji w mózgu
- wspiera integrację sensoryczną
- poprawia zdolność skupienia
- przygotowuje do działania poznawczego

W kontekście edukacji oznacza to, że ruch nie jest przerwą od nauki, lecz jej warunkiem.

Rytm jako organizator uwagi

Rytm porządkuje doświadczenie w czasie. Daje przewidywalność, strukturę i powtarzalność.

Dzięki rytmowi dziecko:

- wie, co nastąpi za chwilę
- może przewidywać
- porządkuje informacje
- utrzymuje uwagę przez dłuższy czas

Rytm jest także podstawą:

- liczenia
- sekwencji
- schematów matematycznych

Dlatego aktywności rytmiczne nie są dodatkiem do matematyki. Są jej fundamentem.

Aktywności muzyczno-ruchowe jako cel i jako narzędzie pracy z uwagą

Aktywności muzyczno-ruchowe w edukacji mogą pełnić dwie zasadnicze funkcje, które warto świadomie rozróżniać.

Pierwsza z nich to funkcja celu samego w sobie.

Druga to funkcja narzędzia wspierającego proces uczenia się.

Zrozumienie tej różnicy pozwala nauczycielowi znacznie bardziej świadomie planować i prowadzić zajęcia.

Aktywność jako cel sam w sobie

W tym ujęciu aktywność muzyczno-ruchowa nie służy „czemuś dalej”, ale jest pełnowartościowym doświadczeniem rozwojowym.

Jej celem jest rozwijanie:

- uważności słuchowej
- koordynacji ruchowej
- poczucia rytmu
- pamięci sekwencyjnej
- zdolności reagowania na sygnał

Dziecko uczy się poprzez uczestnictwo, powtarzanie i doświadczanie struktury.

W takiej sytuacji nauczyciel może pozwolić sobie na:

- dłuższy czas trwania aktywności
- większą złożoność
- stopniowanie trudności
- eksperymentowanie

Przykłady aktywności jako celu

1. Sekwencje rytmiczno-ruchowe

Nauczyciel wprowadza układ, np. klaśnięcie – podskok – obrót.
Dzieci powtarzają i stopniowo zapamiętują coraz dłuższe sekwencje.

Cel:
rozwijanie pamięci, rytmu i koncentracji

2. Echo rytmiczne

Nauczyciel wykonuje rytm (np. klaśnięcia lub tupanie), dzieci odtwarzają.

Cel:
uwaga słuchowa i precyzja reakcji

3. Zabawy z zatrzymaniem ruchu

Dzieci poruszają się zgodnie z rytmem, na sygnał zatrzymują się.

Cel:

kontrola impulsów i przełączanie uwagi

W tych sytuacjach aktywność sama w sobie jest procesem uczenia się.

Aktywność jako narzędzie regulacji i przywoływania uwagi

W drugim ujęciu aktywność muzyczno-ruchowa nie jest głównym celem zajęć, lecz środkiem do osiągnięcia określonego stanu uwagi.

Wykorzystujemy ją:

- przed zadaniem wymagającym koncentracji
- w trakcie spadku uwagi
- jako przejście między aktywnościami
- po zadaniu wymagającym dużego wysiłku

Jej zadaniem jest:

- pobudzenie lub wyciszenie
- uporządkowanie uwagi
- przywrócenie gotowości do działania

Kluczowe jest to, że taka aktywność:

- jest krótka



- ma jasną strukturę
- jest łatwa do wejścia dla wszystkich dzieci

Te same aktywności, różne funkcje

To, co jest szczególnie istotne, to fakt, że te same zabawy mogą pełnić różne funkcje w zależności od sposobu ich wykorzystania.

Nie zmieniamy aktywności. Zmieniamy sposób prowadzenia.

Przykłady wykorzystania tej samej aktywności

1. Sekwencja ruchowa

Jako cel sam w sobie:

Dzieci uczą się sekwencji, zapamiętują ją, powtarzają i modyfikują.
Aktywność trwa dłużej, pojawia się progresja trudności.

Jako narzędzie pobudzające:

Krótką, szybką sekwencją przed zadaniem.
Tempo wysokie, zmiany częste.

Efekt:

podniesienie energii i aktywizacja uwagi

Jako narzędzie wyciszające:

Ta sama sekwencja wykonywana wolno, rytmicznie, powtarzalnie.

Efekt:

uspokojenie, uporządkowanie uwagi

2. Zabawa „stop i ruch”

Jako cel sam w sobie:

Dzieci ćwiczą reagowanie na sygnał, kontrolę impulsów, różne formy poruszania się.

Jako narzędzie pobudzające:

Szybkie zmiany, dynamiczne polecenia.

Jako narzędzie wyciszające:

Długie zatrzymania, spokojne tempo, mniej bodźców.

3. Reakcja na sygnał

np. klaśnięcie oznacza przysiad, tupnięcie oznacza podskok

Jako cel sam w sobie:

Rozwijanie uwagi selektywnej i pamięci

Jako narzędzie pobudzające:

Szybkie zmiany sygnałów, element zaskoczenia

Jako narzędzie wyciszające:

Powolne tempo, przewidywalność, mniej sygnałów

Kluczowa kompetencja nauczyciela

Najważniejsza nie jest liczba zabaw, lecz umiejętność ich świadomego wykorzystania.

Nauczyciel, który rozumie:

- w jakim stanie są dzieci
- czego w danym momencie potrzebują
- jak zmienić tempo, dynamikę i strukturę

jest w stanie wykorzystać nawet bardzo proste aktywności jako precyzyjne narzędzie pracy z uwagą.

Wniosek dla praktyki

Aktywności muzyczno-ruchowe:



- mogą być pełnowartościowym celem edukacyjnym
- mogą być krótkim narzędziem regulacyjnym
- mogą wspierać inne obszary uczenia się

Ich skuteczność nie wynika z samej formy, lecz ze świadomego użycia.

To właśnie ta świadomość pozwala przekształcić proste zabawy w narzędzie budowania koncentracji, której oczekujemy od dzieci w trakcie bardziej wymagających zadań.

To nie są zapychacze czasu

to zdanie trzeba przekazywać dalej - przekonanie wielu dorosłych jest takie, że muzyka to coś, co jest dodatkiem. Dlatego bagatelizują jej udział w rozwoju dzieci - szczególnie w szkole. Traktują to jako coś nieistotnego.

W praktyce edukacyjnej aktywności ruchowe i muzyczne bywają traktowane jako:

- przerwa
- nagroda
- urozmaicenie

To podejście znacząco obniża ich potencjał.

Aktywności te są narzędziem:

- regulacji pobudzenia
- przywoływania uwagi
- podtrzymywania koncentracji
- przygotowania do pracy poznawczej

Bez nich oczekiwanie skupienia często okazuje się nierealne.

Różne rodzaje skupienia

Nie istnieje jeden typ koncentracji.

W zależności od zadania potrzebujemy różnych jakości uwagi.

Skupienie aktywne:

- związane z ruchem
- szybkie
- reaktywne

Skupienie wyciszone:

- wolniejsze
- bardziej kontrolowane
- wymagające zatrzymania

Dobra praktyka edukacyjna polega na świadomym przechodzeniu między tymi stanami.

Podsumowanie

Każdą aktywność można wykorzystać na dwa sposoby:

- jako aktywizującą
- jako wyciszającą

To nie sama zabawa decyduje o efekcie, lecz sposób jej prowadzenia.

Możemy regulować:

- tempo
- liczbę powtórzeń
- intensywność ruchu
- sposób mówienia
- liczbę bodźców

Przykład:

Ta sama zabawa w klaskanie:

- szybka, dynamiczna, z elementem rywalizacji – pobudza
- wolna, rytmiczna, przewidywalna – wycisza i porządkuje

To daje nauczycielowi realne narzędzie zarządzania stanem grupy.

Aktywności muzyczno-ruchowe mogą pełnić dwie funkcje.

Funkcja pierwsza – cel sam w sobie

Dzieci rozwijają:

- rytm
- koordynację
- sekwencyjność
- kompetencje społeczne

Funkcja druga – narzędzie

Aktywność służy:

- przywołaniu uwagi
- regulacji energii
- przejściu między zadaniami

- odzyskaniu koncentracji

To drugie zastosowanie jest kluczowe dla pracy nauczyciela.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Jak projektować aktywności

Dobra aktywność:

- jest krótka
- ma jasne zasady
- jest powtarzalna
- angażuje ciało i uwagę

Każda powinna mieć jasno określony cel:

- pobudzenie
- wyciszenie
- koncentracja
- pamięć

PRZEDSZKOLE – MALUCHY

Cele pracy:

- reagowanie na sygnał

- zatrzymanie ruchu
- podstawowa kontrola impulsów

Aktywność: Stop i idź

Cel: kontrola impulsów, przełączanie uwagi

Opis:

Dzieci poruszają się po sali. Na sygnał zatrzymują się.

Wersja aktywizująca:

szybkie tempo, częste zmiany

Wersja wyciszająca:

wolne ruchy, długie zatrzymania

Aktywność: Powtórz po mnie

Cel: koncentracja i naśladowanie

Nauczyciel wykonuje ruch, dzieci powtarzają

Możliwość stopniowania trudności

Aktywność: Sygnał i reakcja

Cel: selektywna uwaga

np. klaśnięcie oznacza przysiad

PRZEDSZKOLE – STARSZAKI

Cele:



- pamięć sekwencyjna
- koncentracja
- przewidywanie

Aktywność: Sekwencje ruchowe

Cel: myślenie sekwencyjne

np. klaśnięcie – obrót – podskok

Aktywność: Co się zmieniło

Cel: pamięć i koncentracja

Aktywność: Kod ruchowy

Cel: uwaga i przetwarzanie

KLASY 1–3

Cele:

- koncentracja zadaniowa
- pamięć robocza
- integracja ruchu i myślenia

Aktywność: Sekwencje matematyczne



#20MINUT
DLAMATEMATYKI

Cel: łączenie ruchu i liczenia

Aktywność: Błąd w sekwencji

Cel: analiza i koncentracja

Aktywność: Zatrzymaj i pomyśl

Cel: przejście z ruchu do skupienia

Przekaż innym

Skupienie uwagi:

- nie jest punktem wyjścia
- jest efektem

Ruch i rytm:

- regulują
- organizują
- umożliwiają uczenie się

To narzędzia, które pozwalają dziecku wejść w stan, w którym uczenie się staje się możliwe.

Literatura

Buzan T., *Podręcznik szybkiego czytania*, wyd. Ravi, Łódź 1999.

Eliot L., *Co tam się dzieje? Jak rozwija się mózg i umysł w pierwszych pięciu latach życia*, Media Rodzina, Poznań, 2003,

Dehaene S., *Jak się uczy my? Dlaczego mózgi uczą się lepiej niż komputery... jak dotąd*, wyd. Copernicus Center, Kraków 2021.

Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Dziecięca matematyka – dwadzieścia lat później*, CEBP 24.12, Kraków 2015.

Gruszczyk-Kolczyńska E., *O co trzeba zadbać, a czego unikać w trakcie wspomagania maluchów w sprawnym mówieniu i porozumiewaniu się z dorosłymi i dziećmi w domu, żłobku i przedszkolu*, [w:] E. Gruszczyk-Kolczyńska (red.), *Wspomaganie rozwoju i wychowywanie małych dzieci*, CEBP 24.12, Kraków 2019.

Hannaford C., *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej*, wyd. Medyk, Warszawa 1998.

Jastrzębska-Krajewska Z., *Ruch + muzyka = matematyka. Jak utrwać w praktyce wybrane kompetencje matematyczne u dzieci przy zabawach muzyczno-ruchowych. Praktyczny poradnik dla rodziców i nauczycieli*, wyd. CEBP 24.12, Kraków 2022.

Jastrzębska-Krajewska Z., *Ruch + muzyka = matematyka. Część 2*, wyd. CEBP 24.12, Kraków 2023.

Jastrzębska-Krajewska Z., *Rozwijające rytmiczanki Pani Zuzi. Zabawy muzyczno-rytmiczne wspierające naukę matematyki, czytania i pisanie*, wyd. CEBP 24.12, Kraków 2025

Jastrzębska-Krajewska Z., *Stymulowanie muzyką... rozwoju umysłowego maluchów*, [w:] *Wspomaganie rozwoju i wychowywanie małych dzieci pod redakcją E. Gruszczyk-Kolczyńskiej*

Jurkiewicz P., *Procesy integracji sensorycznej a uczenie się*, [w:] „Zeszyty naukowe KSW”, t. XLIII, seria C: Nauki Pedagogiczne, zeszyt 15, *Nauczyciel, rodzic i uczeń w przestrzeni edukacyjnej*, https://www.ksw.wloclawek.pl/images/wydawnictwa/zn_43.pdf [dostęp: 20.03.2023].

Łuczak A., *Od muzyki do matematyki. Kształtowanie pojęć matematycznych w edukacji muzycznej dzieci*, Oficyna Wydawnicza Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2016.

Osowska J., *Dziecko z dysleksją – w domu i w szkole*, [w:] „Zeszyty naukowe KSW”, t. XLIII, seria C: Nauki Pedagogiczne, zeszyt 15, *Nauczyciel, rodzic i uczeń w przestrzeni edukacyjnej*, https://www.ksw.wloclawek.pl/images/wydawnictwa/zn_43.pdf [dostęp: 20.03.2023].

Piaget J., *Mowa i myślenie dziecka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.

Podgórska J., *Dlaczego aktywność fizyczna jest tak dobra dla Twojego mózgu, czyli co mają mięśnie do „dobrostanu naszej głowy”?*, <https://www.body-challenge.pl/arttykul/dlaczego-aktywnosc-fizyczna-jest-tak-dobra-dla-twojego-mozgu-czyli-co-maja-miesnie-do-dobrostanu-naszej-glowy> [dostęp: 20.03.2023].

Przychodzińska M., *Wychowanie muzyczne – idee, treści, kierunki rozwoju*, WSiP, Warszawa 1989.

Rusiak P., *Skuteczność programu Learning Breakthrough w terapii dysleksji rozwojowej*, [w:] „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica”, 21, 2017, <https://czasopisma.uni.lodz.pl/FoliaPsychologica/article/view/3101/2710> [dostęp: 20.03.2023]

Wygotski L.S., *Wybrane prace psychologiczne*, PWN, Warszawa 1971.

Zielińska J., Zieliński M., *Rola ruchu w procesie uczenia się*, [w:] „Zeszyty naukowe KSW”, t. XLIII, seria C: Nauki Pedagogiczne, zeszyt 15, *Nauczyciel, rodzic i uczeń w przestrzeni edukacyjnej*, https://www.ksw.wloclawek.pl/images/wydawnictwa/zn_43.pdf [dostęp: 20.03.2023].

Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V., *Psychologia. Kluczowe koncepcje, t. 2, Motywacja i uczenie się*, PWN, Warszawa 2010.