Trudności z koncentracją i uwagą słuchową u dzieci i młodzieży – profilaktyka.

Na podstawie pracy własnej na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 w Katowicach.

Zaburzenia koncentracji oraz uwagi wielu osobom kojarzą się z ADHD (zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi) lub CAPD (zaburzeniami centralnego przetwarzania słuchowego). Jednak moje doświadczenie zawodowe wskazuje, że u coraz większej liczby dzieci występują tego typu zakłócenia, ale przeprowadzona diagnoza nie pozwala stwierdzić żadnego z wymienionych zaburzeń. Są to dzieci, które nie korzystają w pełni z procesu lekcyjnego, bo łatwo się rozpraszają, „wyłączają", często mają kłopoty z poprawnym pisaniem lub czytaniem, a nawet zachowaniem. Jak w takim razie można im pomóc? Co może zrobić rodzic i nauczyciel? Postaram się na te pytania odpowiedzieć.

Człowiek został obdarowany przez naturę 5 podstawowymi zmysłami, tzn. wzrokiem, słuchem, smakiem, węchem i dotykiem. Każdy z nich ma dla nas niepowtarzalne znaczenie. Jednak z uwagi na to, że nie żyjemy już w czasach, kiedy to walczyliśmy o przetrwanie, zwykło się uważać, że to zmysł wzroku jest najważniejszy.

Żyjemy w świecie obrazów. Codziennie jesteśmy bombardowani obrazem z ekranu telewizora, komputera, tabletu czy smartfona. Twórcy prześcigają się, żeby oglądane przez nas filmy, reklamy, teledyski, a także gry komputerowe były wystarczająco atrakcyjne i przykuwały nasz wzrok. Standardem jest prowadzenie wszelkich prelekcji, kursów z użyciem pomocy multimedialnych. Dotyczy to także dzieci. Oglądane przez nie bajki nasycone są wartką akcją, barwami i efektami specjalnymi. Książki i czasopisma dziecięce nie mogą być monotonne. Podręczniki szkolne, w porównaniu do tych sprzed lat, zawierają liczne ilustracje, zdjęcia, kolorową czcionkę, ramki, dymki, itp. Zajęcia organizowane dla dzieci i młodzieży, zawierające elementy multimedialne, są postrzegane jako bardziej atrakcyjne.

Pracując na co dzień w poradni psychologiczno-pedagogicznej coraz częściej słyszę od zgłaszających się rodziców, że ich dzieci nie potrafią się skupić na zabawie, określonym zadaniu lub lekcji. Nie pamiętają kierowanych do nich poleceń, o zadanych pracach domowych. Podobne obserwacje mają nauczyciele – ich uczniowie mają problemy z wysłuchaniem nawet krótkiego wykładu, szybko się nudzą, „wyłączają" z toku lekcyjnego, a wreszcie przeszkadzają innym.

Od kilku lat prowadzę, na terenie Poradni, przesiewowe badania słuchu, dzieci i młodzieży w różnym wieku. W swojej pracy korzystam z Platformy Badania Zmysłów. PBZ to przenośne urządzenie stworzone do przesiewowych badań słuchu, wzroku i mowy oraz rehabilitacji słuchu i mowy u dzieci (także o specjalnych potrzebach edukacyjnych), młodzieży i dorosłych. Platforma została wyposażona

w różnorodne testy, które umożliwiają wykrywanie szeregu dysfunkcji m.in. w zakresie słuchu. Pozwala zbadać np.: słuch fizjologiczny, uwagę słuchową oraz stopień rozumienia mowy w niekorzystnych warunkach (takich jak hałas czy pogłos). Zaburzenia w tym obszarze, wykryte we wczesnym okresie, dają szansę na szybką interwencję i pomoc, a co za tym idzie bardziej harmonijny rozwój, poprawę w zakresie nauki oraz kontaktów z rówieśnikami.

Badania prowadzone tą metodą bardzo często wykazywały u danego dziecka prawidłowy poziom słuchu fizjologicznego, a także prawidłowy poziom rozumienia mowy w szumie, natomiast zakłócenia w obrębie samej uwagi słuchowej jednego lub obu uszu. Zdarzały się też często przypadki dzieci u których potwierdzały się zaburzenia w obrębie rozumienia mowy w niekorzystnych warunkach.

Niejednokrotnie, z uwagi na długi termin oczekiwania na wizytę u specjalisty audiologa, wspólnie z rodzicami decydowaliśmy się na wdrożenie terapii pedagogicznej nastawionej na usprawnianie funkcji słuchowych, tj. percepcja, analiza i synteza, pamięć. Już kilkumiesięczna, systematyczna praca ucznia wykazywała poprawę w zakresie zaburzonych wcześniej funkcji. Dlatego wydaje się, że niewystarczająca stymulacja zmysłu słuchu może być jedną z przyczyn obserwowanych trudności z koncentracją i uwagą słuchową u dzieci i młodzieży.

Aby móc postawić taką diagnozę, zawsze należy przeprowadzić odpowiednią diagnostykę. Składa się na nią: badanie audiologiczne oraz przesiewowe badanie uwagi słuchowej i rozumienia mowy w niekorzystnych warunkach. Badanie audiologiczne pozwala sprawdzić poziom słuchu fizjologicznego. Jego nieprawidłowy wynik może świadczyć o nieprawidłowym słuchu, ale również o toczącej się infekcji wewnątrz uszu. Dlatego taki wynik zawsze warto skonsultować z lekarzem laryngologiem i zastosować się do zaleceń specjalistów. Przy prawidłowym wyniku badania audiologicznego nieprawidłowe wyniki w obrębie uwagi słuchowej i/lub rozumienia mowy w szumie mogą świadczyć o zaburzeniach centralnego przetwarzania słuchowego. W takim przypadku należy zawsze wykonać pogłębioną diagnostykę audiologiczną.

W swojej pracy coraz częściej spotykam się z przypadkami dzieci, u których wyniki nie wskazują ani na zaburzenie słuchu, ani zaburzenia przetwarzania słuchowego. Przejawiają natomiast wymienione wyżej trudności z pisownią, czytaniem, koncentracją, a czasem zachowaniem. Okazuje się, że systematyczna pomoc w formie treningu słuchowego daje u tych dzieci bardzo dobre rezultaty. Dobrze dobrane ćwiczenia już po kilku miesiącach wpływają na poprawę funkcjonowania dziecka. Najpopularniejsze formy treningu słuchowego to metoda Thomatisa, Johansena oraz Neuroflow.

Metoda Tomatisa to naturalny sposób stymulacji neurosensorycznej. Stosowane w niej programy słuchowe modyfikują muzykę i głos w czasie rzeczywistym, tak by zainteresować mózg i rozwijać zdolności motoryczne, emocjonalne i poznawcze. Metoda, opracowana przez francuskiego lekarza i naukowca, Alfreda Tomatisa, wykorzystuje najnowsze technologie i umiejętności

specjalistów, którzy ukończyli szkolenia z jej stosowania. Specjalista ocenia poziom uwagi słuchowej klienta, a następnie opracowuje program słuchowy dostosowany do jego potrzeb. Specjalne przenośne urządzenie (TalksUp) umożliwia korzystanie z programów słuchowych w domu lub w gabinecie certyfikowanego specjalisty. Tzw. seanse pasywne polegają na słuchaniu muzyki nie tylko przez tradycyjne słuchawki (przewodnictwo powietrzne), ale także przez słuchawkę przewodnictwa kostnego, przekazującą dźwięk przez kości czaszki za pomocą drgań. Ćwiczenia podczas tzw. seansów aktywnych polegają na czytaniu i powtarzaniu słów, z użyciem takich samych słuchawek dodatkowo wyposażonych w mikrofon. Głos jest przetwarzany w czasie rzeczywistym w celu aktywnej pracy nad słuchowo-głosowym sprzężeniem zwrotnym.

Metoda Johansena - jej twórcą jest dr Kjeld Johansen - duński nauczyciel i psycholog, dyrektor Bałtyckiego Laboratorium Badań Nad Dysleksją. Diagnoza w Indywidualnej Stymulacji Słuchu Johansena opiera się na badaniu audiometrii tonalnej oraz testach mowy utrudnionej - istotnych dla procesu uczenia się aspektów prawidłowego przetwarzania bodźców słuchowych. Program terapeutyczny w formie indywidualnie filtrowanej muzyki instrumentalnej nagrywany jest na płyty CD. Dziecko otrzymuje płytę do domu i słucha jej codziennie przez 10 minut przez słuchawki. Postępy terapii kontrolowane są co 4-8 tygodni (zależnie od wieku), za każdym razem dziecko otrzymuje nową specjalnie dla niego przygotowaną płytę CD z programem terapeutycznym. Program stymulacji trwa 6-10 miesięcy.

Neuroflow to pierwszy w Polsce interaktywny trening wyższych funkcji słuchowych dla dzieci z zaburzeniami przetwarzania słuchowego (centralnymi zaburzeniami słuchu) oraz dzieci z grupy ryzyka tych zaburzeń od 4 roku życia. Trening Neuroflow prowadzony jest on-line po odbyciu specjalistycznej diagnozy. Sesje treningowe odbywają się 3 razy w tygodniu, przy czym każda z nich trwa ok. 20-25 min. Trzy etapy ćwiczeń słuchowych trwają około 8 miesięcy. Program treningowy zawiera bogaty, dostosowany do wieku, materiał słowny, opowiadania, wiersze, zagadki. Aktywny Trening Słuchowy zawiera ćwiczenia rozumienia mowy w obecności różnych bodźców zagłuszających od przyjemnych (śpiew ptaków, szum morza), poprzez neutralne rozmowy wielu osób, aż do denerwujących (dźwięk elektrycznej szczoteczki do zębów).

Nie od dziś wiadomo, że to rodzice mają największy wpływ na rozwój swojego dziecka. A co mogą zrobić rodzice w kwestii uwagi i koncentracji słuchowej? Przede wszystkim stymulować funkcje słuchowe, tj. percepcję, pamięć, analizę i syntezę słuchową poprzez różnorodne ćwiczenia i zabawy, które nie wymagają specjalistycznej wiedzy czy umiejętności. Mogą je wykonywać rodzice w domu, a także nauczyciele w ramach udzielanej uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

<u>Do takich ćwiczeń możemy zaliczyć:</u>

- Głośne czytanie dziecku, a następnie zadawanie pytań dotyczących przeczytanego tekstu.

- Wsłuchiwanie się w dźwięki płynące z otoczenia (warto określić ramy czasowe, np. 1-2 minuty).
- Rozpoznawanie dźwięków otoczenia na żywo lub z płyty CD, np. odgłosy zwierząt, urządzeń domowych, zabawek, itp.
- Określanie czy słyszany dźwięk jest głośny – cichy, bliski – daleki.
- Zabawa w poszukiwanie zabawki dźwiękowej, ukrytej wcześniej przez drugą osobę (zamiast zabawki może być telefon z włączoną muzyką).
- Zabawy słuchowo-taneczne – dziecko ma za zadanie tańczyć w inny sposób do melodii wesołej lub smutnej, muzyki głośnej lub cichej, szybkiej lub wolnej.
- Wsłuchiwanie się w utwór muzyczny, a następnie wyodrębnianie słyszanych instrumentów (najlepsza będzie muzyka klasyczna).
- Zabawa „głuchy telefon".
- Powtarzanie sekwencji dźwięków (klaskanie, stukanie o blat stołu, odbijanie piłki).
- Zagadki słowne (np. jest to coś białego, do picia, na głoskę „m", co to jest?).
- Nauka wierszy, piosenek, ale także zapamiętywanie listy zakupów.
- Rozpoznawanie i/lub tworzenie rymów (np. kotek – płotek).
- Skojarzenia słowne (nazwa miejscowości Piaseczno kojarzy się ze słowem „piasek").
- Wyszukiwanie wyrazów ukrytych w innych słowach (np. plastelina – las).
- Dzielenie wyrazów na głoski lub sylaby i odwrotnie scalanie głosek lub sylab.
- Zapamiętywanie zdań i zapisywanie ich z pamięci.

Są to ćwiczenia proste do przeprowadzenia, a zarazem ciekawe dla samych dzieci. Skoro tego typu zabawy przynoszą efekty, to należałoby zwrócić uwagę na ich profilaktyczny aspekt. W toku stymulacji rozwoju psychomotorycznego nie można o nich zapominać.

Dla prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania dziecka należy rozwijać każdy ze zmysłów: wzrok, słuch, a także dotyk, smak i węch.

mgr Agata Grochowiecka – pedagog

Źródło:

https://www.tomatis.com/pl/w-skrocie

http://www.johansen-ias.pl/o-metodzie-2.html

https://neuroflow.pl/trening-sluchowy/przebieg-treningu-silownia-sluchowa