

Aby móc działać, potrzebujemy odpowiednio rozwiniętych umiejętności wykonawczych. Bez tego nie jesteśmy w stanie nie tylko planować, ale również doprowadzać do końca danego zadania. Warto zauważyć, że każde nasze działanie składa się ze zbioru operacji, których realizacja jest możliwa dzięki tym kompetencjom. Jak zatem wspierać i rozwijać te umiejętności u dzieci?

Rozwój umiejętności wykonawczych jest determinowany przez czynniki biologiczne oraz przez doświadczenie. Dziecko posiada w tym zakresie wrodzone predyspozycje. W strukturach mózgowych znajduje się potencjał w postaci podstawowego wyposażenia niezbędnego do rozwoju tych umiejętności, ale na rzeczywisty progres wpływa jeszcze wiele innych czynników.

Czym są umiejętności wykonawcze?

1. **Hamowanie reakcji.** Umiejętność poddania czegoś refleksji przed podjęciem działania, zdolność do powstrzymania się od słów lub czynów. Dzięki tej kompetencji dziecko potrafi zatrzymać się, dać sobie czas, by ocenić wpływ swojego zachowania na sytuację, konsekwencje działań, reakcji.
2. **Pamięć robocza.** To kompetencja, której celem jest utrzymywanie informacji w pamięci w trakcie złożonych zadań. Innymi słowy: umiejętność wykorzystania wcześniejszych doświadczeń i wiedzy oraz dostosowanie ich do obecnej sytuacji.
3. **Kontrola emocjonalna.** Polega na umiejętności panowania nad stanami emocjonalnymi, gdy chce się osiągnąć cel, ukończyć jakieś zadanie lub mieć pod kontrolą swoje zachowanie.
4. **Utrzymanie uwagi.** Zdolność do koncentrowania się na zadaniu, sytuacji pomimo niesprzyjających warunków w postaci np. rozproszenia, zmęczenia.
5. **Rozpoczynanie zadań.** Polega na sprawnym rozpoczynaniu zamierzonych czynności, bez zwlekania, w odpowiednim czasie.
6. **Planowanie i ustalanie priorytetów.** Umiejętne tworzenie planu realizacji celu lub konceptu wykonania zadania. Przy tym ważna jest również zdolność do odróżniania rzeczy ważnych od mało istotnych.
7. **Organizacja.** Tworzenie sposobów, które porządkują informacje lub materiały oraz utrzymują ten porządek.
8. **Zarządzanie czasem.** Umiejętność szacowania, ile ma się czasu do dyspozycji, zdolność wskazania, na co ten czas należy przeznaczyć, a także w jaki sposób nie przekraczać wyznaczonych ram czasowych.
9. **Wytrwałość w dążeniu do celu.** Polega na postawieniu sobie celu i konsekwentnym dążeniu do jego realizacji – niezależnie od czynników rozpraszających i zakłócających.
10. **Elastyczność.** Otwartość na zmiany w przypadku pojawienia się barier, przeszkód, komplikacji.
11. **Metapoznanie.** Nabieranie dystansu, spoglądanie na siebie, na własne reakcje i zachowania z boku, co daje szansę na obserwację sposobów rozwiązywania problemów. Nie bez znaczenia pozostaje tutaj również samoocena.

Mózg a rozwój umiejętności wykonawczych

Nasze mózgi są skomplikowanymi organami rozwijającymi się we własnym tempie. Kora przedczołowa to zaś obszar, który rozwija się jako jeden z ostatnich. Dlaczego te struktury mózgowe są ważne dla rozwoju umiejętności wykonawczych? Przede wszystkim warto wiedzieć, że płaty czołowe:

- kierują naszym zachowaniem, pomagają nam zdecydować, na co należy zwrócić uwagę i jakie działania podjąć (**przykład:** 7-letni chłopiec widzi, że jego brat ogląda telewizję. Też chce usiąść przed telewizorem, ale postanawia, że najpierw skończy swoje obowiązki, ponieważ zdaje sobie sprawę z niezadowolenia taty, jeśli tego nie uczyni),
- łączą ze sobą nasze zachowania i dzięki temu możemy wykorzystywać wcześniejsze doświadczenia do kierowania swoim postępowaniem i podejmowania decyzji (**przykład:**

10-letnia dziewczynka pamięta o tym, że gdy w ubiegłym tygodniu posprzątała swój pokój, mama pozwoliła jej zaprosić koleżankę na pizzę. Postanowiła posprzątać pokój ponownie, oczekując, że znów będzie mogła zaprosić koleżankę),

- pomagają nam kontrolować emocje i zachowania, uwzględniając ograniczenia zewnętrzne i wewnętrzne w dążeniu do zaspokojenia naszych potrzeb i pragnień. Regulując nasze emocje i interakcje społeczne, płaty czołowe pomagają nam spełnić potrzeby bez stwarzania problemu sobie i innym (**przykład:** matka mówi 6-letniemu synkowi, że kupi mu grę komputerową, ale gdy przychodzą do sklepu, okazuje się, że tej gry nie ma. Chociaż chłopiec jest bardzo niezadowolony, to jednak nie wpada w histerię. Zadawała się obietnicą poszukania obiecanego prezentu w innym sklepie),
- obserwują, oceniają i dostrajają nasze zachowanie, pozwalając je skorygować lub wybrać nową strategię działania na podstawie informacji zwrotnych (**przykład:** 12-letni chłopiec nie pojechał na wycieczkę szkolną, ponieważ jako jedyny w klasie zapomniał przynieść kartki ze zgodą rodziców. Następnym razem pamięta, żeby dać rodzicom zgodę do podpisu i włożyć ją do tornistra wieczorem przed dniem, w którym musi ją przedstawić w placówce).

Źródła deficytów w rozwoju umiejętności wykonawczych

Pojawiające się deficyty w omawianym obszarze mogą być spowodowane np. urazami fizycznymi mózgu, głównie w obrębie płatów czołowych, ale też czynnikami genetycznymi. Istnieje bowiem duże prawdopodobieństwo, że jeżeli rodzice doświadczali w tej kwestii trudności, to pojawiają się one również w kolejnym pokoleniu. Jako inny czynnik wymienia się toksyczność środowiska, w jakim rozwija się młody człowiek, co dotyczy także jakości jego relacji.

Pomoc w rozwijaniu umiejętności wykonawczych

Rozwój umiejętności wykonawczych trwa do wieku nastoletniego i jest dynamiczny, dlatego wprowadzając różnorodne ćwiczenia i stymulacje, możemy go wspierać. Warto podkreślić, że najbardziej skuteczną nauką w tym obszarze jest trening, czyli podejmowanie działań z pełną świadomością i ich powtarzanie. O czym warto jeszcze pamiętać? Przede wszystkim o:

- **rozpoznaniu mocnych i słabych stron dziecka** (można wykorzystać w tym celu dołączony do artykułu **kwestionariusz umiejętności wykonawczych**; na podstawie przeprowadzonej diagnozy możemy dokonać oceny obszarów, które należy wspierać),
- **działaniu i reagowaniu na deficyty** (coraz częściej można zauważyć u dzieci rozkojarzenie, dlatego tak ważne jest, by dokonać rozpoznania deficytów i wprowadzić strategię naprawczą. W zależności od potrzeb mogą to być ćwiczenia incydentalne lub też systematyczne),
- **dostosowaniu działań** (przy planowaniu rozmaitych działań trzeba brać uwagę nie tylko wiek, ale także poziom rozwoju dziecka, by nie wymagać od niego rzeczy, które są poza jego zasięgiem),
- **modyfikowaniu działań i wyeliminowaniu „rozpraszaczy”** (w pierwszej kolejności warto przyjrzeć się czynnikom zewnętrznym, czyli wszelkim „rozpraszaczom”, które pojawiają się w środowisku dziecka. Może bowiem okazać się, że konieczna jest modyfikacja w otoczeniu, tak aby dziecko ze spokojem mogło przejść do treningu. Z uwagi na brak doświadczeń dziecko może potrzebować wskazówek, odpowiedzi – i co najważniejsze, stopniowania trudności),
- **docenieniu zasobów dziecka** (przy planowaniu warto zrobić użytek ze wszystkich naturalnych zasobów dziecka),
- **mądrym wspieraniu** (warto stosować technikę złotego środka, czyli postarać się, aby częstotliwość i rodzaj wsparcia były dostosowane do realnych potrzeb dziecka. Wsparcie należy utrzymywać do czasu, gdy dziecko biegło opanuje daną umiejętność, stopniowo je zmniejszając i wygaszając ten typ pomocy).

Praktyczne działania, aktywności i ćwiczenia

Jednym z ważniejszych sposobów wspierania rozwoju umiejętności wykonawczych jest ich trenowanie. Oto praktyczne aktywności, które pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej może wprowadzić/zaproponować:

- zajęcia socjoterapeutyczne,
- opracowanie planów, instrukcji, gier i zabaw z zakresu zarządzania emocjami,
- zajęcia związane z radzeniem sobie z napięciem,
- relaksacja,
- ekspresja emocjonalna,
- rozpoznawanie impulsów, reagowanie na impulsy w wyznaczony sposób,
- bajkoterapia,
- arteterapia,
- muzykoterapia,
- tworzenie harmonogramów, terminarzy, fiszek, ulotek, plakatów,
- praca z zegarem, wydłużanie czasu, dzielenie zadań na etapy,
- symulacja sytuacyjna, działanie zgodne ze scenariuszem,
- gry planszowe,
- zadawanie pytań,
- zgadywanki.

Ciekawą pomocą są np. tzw. **rusztowania słowne**, które możesz wykorzystać z najmłodszymi. Możemy z nich korzystać poprzez:

- pytania wiążące przedmioty z miejscem („Który z puzzli tu pasuje?”),
- powiązanie obecnego działania, przedmiotu lub tematu rozmowy z poprzednim doświadczeniem („Zabawa plasteliną przypomina robienie ciastek”),
- używanie słów do opisu przeżyć, zwłaszcza w odniesieniu do doznań zmysłowych („Ten gwizdek wydaje dźwięk jak sójka”),
- opis właściwości przedmiotu wskazujących na jego wyjątkowość / funkcje / specyficzne cechy, które mogą zostać wykorzystane do rozwiązywania problemów („Uderz w gwóźdź – to ten, który ma okrągły, płaski wierzchołek”),
- określenie funkcji lub działania, które można wykonać z przedmiotem („Proszę, to chusteczka, używa się jej, żeby wydmuchać nos”),
- słowne wyrażanie tego, co fizycznie demonstrujemy („Tak się puszcza samochodzik”),
- powiązanie uczuć, emocji z ich powodem („Twój kolega płacze, ponieważ chce piłkę”),
- uczenie związku między przyczyną a skutkiem albo tego, co trzeba zrobić, żeby coś zadziałało („Trzeba założyć czapkę, gdy wychodzisz na dwór, żebyś nie zmarzł),
- łączenie konkretnych przedmiotów z kategoriami ogólnymi („Spójrz na te wszystkie zwierzęta – kota, psa, krowę”),
- pomaganie dziecku zrozumieć, na czym polega jakieś działanie, poprzez połączenie dwóch aspektów tego działania („Musimy zabrać autka, żeby bawić się torem samochodowym”).

Bibliografia:

- Dawson P., Guare C., Guare R., *Nastolatki zdolne, ale rozkojarzone. Skuteczny trening umiejętności wykonawczych*, Kraków 2019.
- Dawson P., Guare R., *Zdolne, ale rozkojarzone. Wspieranie rozwoju dziecka za pomocą treningu czynności wykonawczych*, Kraków 2012.