



UMIĘTNOŚCI WYKONAWCZE JAKO PODSTAWA SUKCESÓW SZKOLNYCH

Dr Piotr Włodarczyk

Aby wykonać najprostszą czynność każdemu z nas są potrzebne umiejętności wykonawcze. Ich rozwój rozpoczyna się jeszcze przed narodzeniem dziecka w jego mózgu, na co nasz wpływ jest oczywiście pośredni, jednakże kontynuacja rozbudowy tych umiejętności ma miejsce postępująco, w odpowiedniej kolejności średnio do około 20 roku życia. Dziecko rodzi się już z uzdolnieniami z każdej dziedziny i może się rozwijać w dowolnych kierunkach, jednakże to właśnie rola rodziców i nauczycieli ma tutaj największe znaczenie, ponieważ to od nich zależą możliwości i wykorzystania potencjału posiadanego przez dziecko.

Powyższe doniesienie przybliży czytelnikowi istotę i podstawowe pojęcia obejmujące umiejętności wykonawcze. Jego odbiorcy będą mogli zapoznać się z podłożem umiejętności wykonawczych. Szczególną rolą planowania oraz rolą opiekunów w uczeniu umiejętności planowania u dzieci. Tekst pomyślany jest, jako wprowadzenie do dwóch następujących doniesień omawiających szczegółowe praktyczne metody doskonalenia umiejętności wykonawczych zarówno dla nauczycieli jak rodziców. Szerszy i głębszy opis proponowanych ćwiczeń znajdzie czytelnik w literaturze źródłowej pod koniec niniejszej publikacji.

Porządkując warto wyjaśnić, co to są umiejętności wykonawcze?

Do umiejętności wykonawczych należy właśnie m.in. umiejętność planowania, a termin ten pochodzi z literatury neurobiologicznej i odnosi się do mających oparcie w mózgu umiejętności, których ludzie potrzebują, żeby wykonywać różne zadania.

Skąd się biorą umiejętności wykonawcze, w tym zdolności planowania.

Podłoże biologiczne, to potencjał umiejętności wykonawczych, który jest wrodzony, mamy odpowiednie struktury neuronalne już w momencie narodzin. Oczywiście w momencie narodzin umiejętności wykonawcze, tak jak język, istnieją tylko potencjalnie. Oznacza to, że mózg zawiera biologiczne wyposażenie umożliwiające rozwój tych umiejętności. Wiele czynników biologicznych może jednak wpłynąć na ich powstawanie. Poważny uraz fizyczny mózgu dziecka, zwłaszcza płatów czołowych, zaburzy ich rozwój. Geny, które dziecko dziedziczy po rodzicach, również mogą wpłynąć na te umiejętności. Jeśli masz problemy z koncentracją lub brakuje ci umiejętności organizacyjnych, to bardzo możliwe, że twoje dziecko też będzie miało problemy w tych obszarach.

Dla naszej wiedzy o rozwoju umiejętności wykonawczych istotne jest to, że według badań gwałtowny wzrost substancji szarej przed okresem dorastania występuje głównie w płatach czołowych. Ponieważ naukowcy są zasadniczo zgodni, że płaty czołowe odgrywają główną rolę w rozwoju umiejętności wykonawczych, możemy śmiało powiedzieć, że te obszary – obejmujące korę czołową i przedczołową oraz połączenia do sąsiednich struktur – stanowią mózgową podstawę umiejętności wykonawczych [1]



Badacze z National Institute of Mental Health sugerują(...), że (...) w płatach czołowych może obowiązywać zasada „używaj albo strać”. Używane połączenia neuronalne są zachowywane, a nieużywane zanikają. Jeśli tak rzeczywiście jest, to niezwykle istotne jest ćwiczenie umiejętności wykonawczych. Oznacza to, że te dzieci, które ćwiczą umiejętności wykonawcze, nie tylko uczą się samodzielności, ale jednocześnie rozwijają struktury mózgowie, które będą wspierać ich umiejętności wykonawcze w późniejszym okresie dorastania i dorosłości. [1]

PLANOWANIE

Co to jest planowanie?

Umiejętność planowania i ustalania priorytetów to zdolność do stworzenia planu osiągnięcia celu lub realizacji zadania oraz zdolność do podjęcia decyzji, na czym należy się skoncentrować. [2]

Inaczej:

Zdolność do stworzenia planu osiągnięcia celu lub wykonania zadania. Obejmuje też zdolność do ustalenia, na czym należy się skupić, a co nie jest ważne.[3]

Przykład:

Małe dziecko jest w stanie wykonać takie zadanie jak np. wrzucenie zabawek po zabawie do pojemnika do tego przeznaczonego z niewielkimi wskazówkami rodzica, a nastolatek potrafi stworzyć plan dotyczący dodatkowych zajęć pozalekcyjnych tak, aby nie kolidowały z podstawową edukacją.

Jak rozwija się planowanie?

Gdy dzieci są bardzo małe, wówczas za planowanie ich działań biorą odpowiedzialność dorośli. Głównie rodzice, opiekunowie i oczywiście nauczyciele. Planowanie staje się ważniejsze w późniejszym dzieciństwie. Zaczyna odgrywać ważną rolę w szkole, gdy dzieci w czwartej czy piątej klasie dostają do wykonania długoterminowe projekty złożone z wielu kroków. Gdy nauczyciele przedstawiają takie projekty, na ogół dzielą je na krótsze zadania i pomagają uczniom stworzyć harmonogram działań, często z określeniem terminów na wykonanie poszczególnych kroków. Nauczyciele wiedzą, że planowanie nie przychodzi dzieciom naturalnie, jeśli więc zostawiłoby się je samym sobie, to wiele z nich zabrałoby się do pracy dopiero w ostatniej chwili. Wprowadzenie pośrednich terminów zmusza uczniów do wykonywania większych projektów w małych częściach w pewnym logicznym porządku – a to jest istotą planowania.

Drugim z ważnych elementów planowania jest podział materiału ze względu na wagę i wkład w planowanie działania.

Gdy dzieci dochodzą do wieku gimnazjalnego, często oczekuje się od nich, że będą bardziej samodzielne w tym względzie – a w szkole średniej to oczekiwanie wykracza poza zwykłe zadania

¹Peg Dawson, Richard Guare, *Zdolne, ale rozkojarzone*, Kraków 2012, 15

²Peg Dawson, Richard Guare, *Zdolne, ale rozkojarzone*, Kraków 2012, 278

³Peg Dawson, Richard Guare, *Zdolne, ale rozkojarzone*, Kraków 2012, 10



domowe i obejmuje planowanie takich działań jak znalezienie wakacyjnej pracy czy przygotowanie się do matury i egzaminów na studia. [4]

Dlaczego mogą wystąpić zaburzenia umiejętności planowania? Przyczyny.

Jedną z przyczyn może być nadpobudliwość psychoruchowa z deficytem uwagi, czyli ADHD, które objawia się m.in. brakiem umiejętności hamowania reakcji, niemożliwością utrzymywania uwagi, brakiem lub niskim poziomem zarządzania pamięcią roboczą, brakiem umiejętności zarządzania czasem i rozpoczynania zadań oraz brakiem wytrwałości w dążeniu do celu. Zaburzenia umiejętności planowania mogą również wywodzić się z braku stabilności emocjonalnej, która objawia się np. przeskakiwaniem z jednej emocji na drugą, impulsywnymi reakcjami czy rozkojarzeniem.

Pośrednią przyczyną zaburzeń planowania jest też niewłaściwe ustosunkowanie rodziców i nauczycieli do dziecka, zbytnia pobłażliwość, wykonywanie wszystkich czynności za dziecko czy zamykanie mu niektórych, a nawet wszystkich możliwych ścieżek rozwojowych.

Podstawowe umiejętności wykonawcze w takiej kolejności, w jakiej się kształtują:

1. Hamowanie reakcji
2. Pamięć robocza
3. Kontrola emocjonalna
4. Utrzymywanie uwagi
5. Rozpoczynanie zadań
6. Planowanie i ustalanie priorytetów
7. Organizacja
8. Zarządzanie czasem
9. Wytrwałość w dążeniu do celu
10. Elastyczność
11. Metapoznanie [5]

Jak określono w niniejszym doniesieniu umiejętność planowania kształtuje się w pełni, jako szósta, ale nie rozwinięta prawidłowo, jeśli poprzednie umiejętności będą w częściowo lub w całości zaburzone. Druga umiejętność kształtuje się i rozwija przy pośredniej pomocy pierwszej, a te bezpośrednio się zazębiają, itd., aż do ostatniej. Kształtują się jednak wszystkie od początku istnienia dziecka, zmienia się tylko ich znaczenie i poziomy, na których występują.

Podstawową rolę w uczeniu umiejętności planowania mają rodzice. Jednak niestety sprawdza się w tym przypadku cytata: „nieodrodna córka swojej matki”. Tak jak dziedziczymy kolor oczu i uzdolnienia ruchowe tak albo nauczymy się planowania od swoich rodziców albo rola ta przechodzi na szkołę w tym szczególnie nauczyciela nauczania początkowego. Jak każdej umiejętności również planowania można się nauczyć i nauczyć innych. Proces ten wymaga jednak przynajmniej trzech etapów. Po pierwsze stopniowego dokonywania zmian w otoczeniu w celu dopasowania procesu uczenia do potrzeb i możliwości dziecka. Po drugie, stopniowego uczenia umiejętności podczas

⁴Peg Dawson, Richard Guare, *Zdolne, ale rozkojarzone*, Kraków 2012, 279

⁵Peg Dawson, Richard Guare, *Zdolne, ale rozkojarzone*, Kraków 2012, 8



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt „Uwaga! Sposób na sukces” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

codziennych zadań a po opanowaniu początkowych wyzwań przechodzenie do zaawansowanych zadań kształtujących meta poznanie. Jednak najważniejszym i trzecim z filarów rozwoju umiejętności wykonawczych jest motywowanie do pracy i wspieranie samodzielnego opanowywania umiejętności. W tym przypadku niezbędna jest tworzenie przyjaznego klimatu emocjonalnego i „dodatniego indeksu pozytywnych emocji” zarówno u dziecka jak nauczyciela.

Niniejszy tekst powstał w oparciu o książkę Peg Dawson, Richard Guare, Zdolne, ale rozkojarzone, wydanej nakładem WUJ Kraków 2012

Autor:

dr Piotr Włodarczyk

Adiunkt w Zakładzie Teorii Wychowania Fizycznego AWFIS Gdańsk

Coach ICC i Trener Biznesu