**Można doprowadzić do tego, że skutecznie wspomożemy dziecko w przezwyciężaniu zaburzeń koncentracji uwagi. Oto 9 skutecznych sposobów:**

Skorzystaj z zasady „Skalowanie trudności”, czyli dostosuj zadanie do jego możliwości – zobacz, co Twoje dziecko potrafi REALNIE zrobić. Jeśli sprawnie liczy do 20, spróbuj policzyć z nim do 30. Jeśli koloruje coraz dokładniej, podaruj mu bardziej wymagające kolorowanki. Ale – jeśli ma ciągły problem z liczeniem do 20 to najpierw utrwal z nim liczenie do 10 i pomóż mu w tym posługując się konkretnymi materiałami np. żetonami, kasztanami, kredkami itp. Jeśli ma już 6 lat i ciągle wyjeżdża za linię to zadbaj o to, żeby podpowiedzieć mu, na co ma zwracać uwagę podczas kolorowania, zaczynając od prostych obrazków. Potem stopniowo zwiększaj stopień trudności.

Często zmieniaj aktywność – im mniejsze dziecko tym bardziej ta zasada jest przydatna. Czas koncentracji u 2-3 latka wynosi nie więcej niż 2 minuty. Jeśli każemy takiemu dziecku robić coś przez 10 minut, nie ma szans żeby to się udało. Ale… przecież możemy w przeciągu 10 minut zaproponować mu kilka aktywności. Sam to stosuję we własnej pracy z dziećmi i widzę dobre rezultaty. Dla przykładu: 2 minuty układamy klocki, 2 minuty tworzymy sekwencje, 2 minuty nawlekamy koraliki, 2 minuty skaczemy po kolorowych kropkach na dywanie, 2 minuty śpiewamy piosenkę. Oczywiście – jeśli dziecko chce coś robić dłużej – pozwalamy na to, ponieważ to znak, że jest zainteresowane. Dlatego jeśli Twoje dziecko bawi się długo klockami albo ogląda książki, albo chce ciągle tańczyć to jest w porządku. Im starsze dziecko, tym bardziej staramy się wydłużyć czas zadania lub zabawy.

Lepiej krócej, a częściej – mózg dziecka jest jak ścieżka w lesie – jeśli codziennie ktoś będzie po niej chodził to będzie ścieżką. W przeciwnym wypadku – zarośnie. Zamiast robić coś z dzieckiem długo i rzadko (1 raz w tygodniu przez godzinę) rób codziennie, a krótko (codziennie 3 razy po 3 minuty). I można do tego wykorzystać takie okazje jak jazda samochodem, spacer, czy leżenie w łóżku. Idealna opcja? Wymyśl sobie cel np. nauka kolorów i przy każdej sposobności ćwicz z dzieckiem znajomość barw. Zobaczysz, jak szybko się ich nauczy!

Jeśli widzisz, że dziecko nie może „usiedzieć w miejscu” daj mu trochę ruchu – przecież to normalne, że dziecko potrzebuje się ruszać. Jeśli jest tak, że już nie może wytrzymać przy stole zmień aktywność na ruch (np. wystarczy wyjść na dwór, potańczyć do muzyki czy zrobić konkurs kto potrafi wyżej skakać).

Zmniejsz ilość zabawek i innych rzeczy w pokoju – z rozmów z rodzicami często wnioskuję, że ich dzieci mają tak dużo zabawek, że nie potrafią się żadną dłużej pobawić, bo zaraz sięgają po kolejną. Naprawdę świetnym sposobem jest rotowanie zabawkami (sprawdza się również wtedy, kiedy z okazji urodzin Wasze dziecko dostaje stos zabawek). Schowaj część zabawek na kilka tygodni, a kiedy zobaczysz, że dziecko traci zainteresowanie zrób wymianę. Ze starszym dzieckiem można wspólnie ustalić, jakie zabawki zostają, a jakie chowamy. Dodatkowo można zapytać je czy nie chciałoby oddać kilku swoich zabawek dzieciom, które ich potrzebują (przy okazji uczymy empatii i umiejętności dzielenia się lub obdarowywania innych).

Komputer, telewizor, tablet, telefon? Tak, ale (naprawdę!) z dużym umiarem – oglądanie bajki przed snem to prawie standard… A przecież mózg dziecka potrzebuje czasu na to, żeby wyciszyć się w zdrowy sposób (najlepiej w swobodnej zabawie lub podczas czytania bajek). Niestety problem zaburzeń koncentracji uwagi wynika często z tego, że dziecko spędza przy sprzęcie multimedialnym kilka godzin, a powinno nie więcej niż… 15-20 minut. I tutaj żaden najlepszy psycholog nie pomoże, tylko zmiana nawyków.

Aktywność fizyczna jest tak ważna, a dzisiaj coraz częściej o niej zapominamy – i nie chodzi tu o zapisywanie dziecka na specjalne zajęcia sportowe. Po prostu ma mieć możliwość biegania, skakania, huśtania, bujania, wspinania.

Dieta – na śniadanie chlebek, na obiad zupa z makaronem i spaghetti, na kolację chlebek. W międzyczasie doprawimy batonem. A potem zastanawiamy się, czemu nasze dziecko jest takie pobudzone. A jakie ma być, kiedy przyjmuje tak ogromną porcję węglowodanów, które organizm przekształca w energię? Przecież ta energia musi w jakiś sposób znaleźć ujście! Jeśli nie nauczymy dziecko przyjmowania białka, węglowodanów i tłuszczy we właściwych proporcjach, to zawsze będziemy mieć kłopot z koncentracją. I znowu – nie zmieni tego żaden nawet najwspanialszy terapeuta. To rodzice uczą dzieci nawyków żywieniowych.

Naucz dziecko porządku i zadbaj o rytm dnia – jeśli wszystko ma swoje miejsce, to łatwiej zapamiętać gdzie należy odłożyć. Dziecko, które zostało nauczone dbałości i porządek w domu uczy się równocześnie tego, że organizacja = lepsza koncentracja. A rytm dnia? Jest bardzo przydatny, ponieważ dziecko (szczególnie małe) ma własny zegar biologiczny. Ono wie, że po kolacji będzie czas na kąpiel, chwilę zabawy i sen. Brak rytmu sprawia, że nie tylko dziecko jest „rozregulowane”, ale również cała rodzina.

Przykłady ćwiczeń na koncentrację:

**Wizualizacja**

To ćwiczenie koncentracji polega na tworzeniu oraz utrzymywaniu przez krótki czas prostych obrazków w swoim umyśle. Może być wykonywane zarówno przez osoby dorosłe, jak i przez dzieci. Zabawę warto rozpocząć od wyobrażania sobie prostych rzeczy, np. owoców, ubrań, przedmiotów codziennego użytku. Na początku wystarczy spróbować utrzymać obraz przez parę sekund, a później stopniowo wydłużać czas. Wizualizacja stymuluje pracę zarówno prawej, jak i lewej półkuli, pomaga szybciej zapamiętywać oraz lepiej myśleć. Taki trening można wykonywać w pozycji stojącej lub siedzącej, bez względu na to, gdzie się znajdujemy.

**Pisanie streszczeń**

Jednym z prostych ćwiczeń na koncentrację uwagi jest także przygotowywanie streszczeń. To technika, która jak sama nazwa wskazuje, polega na pisaniu lub tworzeniu map myśli, które mogą stanowić streszczenie przeczytanych książek, obejrzanych filmów, programów itp. Dzięki temu prostemu treningowi, poza rozwijaniem umiejętności skupienia, można również poprawić zdolność zwięzłego przekazywania informacji oraz myśli. Ćwiczenie może być wykonywane przez osoby dorosłe, a także przez młodzież oraz dzieci w wieku szkolnym.

**Puzzle**

To ćwiczenie koncentracji uwagi może być wykonywane właściwie w każdym wieku, a co więcej, może stanowić świetną okazję do kreatywnej zabawy dla całej rodziny. Nawet jeśli Państwa pociecha niezbyt radośnie reaguje na samo słowo puzzle, postaraj się ją przekonać do tej aktywności. Na początku wybieraj proste układanki, a wraz z biegiem czasu możesz stopniowo zwiększać poziom trudności. Ułożone obrazy możecie oprawić w antyramę i powiesić w dziecięcym pokoju – malec na pewno będzie z siebie bardzo dumny.

**Rozpoznawanie dźwięków**

Zabawa polega na puszczaniu różnych nagrań, a następnie proszenie dziecka o odgadnięcie, co na nich się znajduje. Na rynku można nabyć wiele gotowych propozycji tego typu zgadywanek dostępnych na płytach CD, ale można też samodzielnie skomponować własny zestaw dźwięków. Co ciekawe, mogą to być nie tylko piosenki, ale także np. odgłosy zwierząt, natury itp. Im więcej nagrań uda Ci się przygotować, tym ćwiczenie będzie ciekawsze. W przypadku młodszych dzieci można przygotować różne instrumenty – pianino, dzwonek, grzechotkę, cymbałki. Zabawki przykryj kocem, zadźwięcz jedną z nich i poproś malca, aby odgadł, która z nich była użyta.

**Rysowanie oburącz**

To ćwiczenie na koncentrację jest naprawdę bardzo proste, gdyż to, co potrzeba do jego wykonania, to jedynie kartka papieru oraz długopis, ołówek lub flamaster. Kreślenie obrazków prawą i lewą ręką jednocześnie skutecznie stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, co znakomicie wpływa na umiejętność skupiania uwagi. Można wydrukować połowę obrazka, jedną ręką kreślić po śladzie, a drugą starać się wykonać odbicie lustrzane rysunku. Ćwiczenie to nie tylko usprawnia koncentrację, ale także doskonale rozwija percepcję wzrokową, utrwala świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.

**Wymyślane historie**

To kolejne prosty trening, który pozwala poprawić umiejętność skupiania uwagi i jednocześnie świetnie rozwija kreatywność. Na czym dokładnie polega? Osoba dorosła rozpoczyna opowiadanie historii jedynym zdaniem. Kolejne wypowiada dziecko. Ważne jest to, aby każde następne dopowiedziane zdanie stanowiło kontynuację poprzedniego – w ten sposób powinien powstać ciąg wydarzeń składający się na całą historyjkę. Zabawę można urozmaicić, na przykład rysując opowiadane wydarzenia.

**Czytanie bajek**

Nawet jeśli dziecko chodzi do szkoły, nie rezygnujcie Państwo z cowieczornego rytuału czytania bajek lub tekstów literackich. Zdaniem ekspertów wysłuchiwanie czytanego tekstu to doskonały trening koncentracji uwagi. Teksty można czytać fragmentami, a następnie zadawać dziecku pytania dotyczące bohaterów, opisywanych wydarzeń itp. Należy postarać się, aby zagadki były coraz bardziej szczegółowe. Dzięki temu dziecko mobilizuje się do uważnego słuchania. W przypadku starszych dzieci mogą to być także pytania do wspólnie wysłuchanego audiobooka.