

Jak pomóc dziecku z deficytami w koncentracji uwagi?



Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na konkretnej rzeczy lub czynności. Dzieci, które mają deficyty w koncentracji uwagi często nie reagują na polecenia, nie mogą na dłużej usiedzieć w jednym miejscu. Mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają trudności z dłuższą koncentracją uwagi i z tego powodu nie odnoszą sukcesów w nauce.

Co można zrobić, aby pomóc dziecku z deficytami koncentracji uwagi?

1. **Odżywianie** - dbałość o regularne spożywanie różnorodnych posiłków oraz picie wody. Dieta ma być bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste. Większość badań wskazuje na negatywny wpływ niektórych potraw i zawartych w nich składników, na zakłócone zachowanie dziecka z zaburzeniami uwagi. Wśród najczęściej wymienianych znajdują się: cukier, pochodne kakao, czekolada, coca-cola, słodczyce, a także wszelkie produkty, które są sztucznie barwione i zawierają wiele konserwantów.
2. **Aktywność fizyczna** - Dzieci powinny przebywać na powietrzu, bawić się, ćwiczyć i pokonywać naturalne przeszkody. Najprostsza gimnastyka, zawsze przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu, dotlenia mózg i dlatego korzystnie wpływa na wykonywanie zadań i czynności wymagających skupienia uwagi.
3. **Sen** - powinien być regularny sen, o stałych porach. To dzięki niemu następuje regeneracja sił.
4. **Dbałość o otoczenie** - Podczas zajęć, ćwiczeń, odrabiania lekcji, wykonywania różnych czynności należy unikać na biurku lub w innym miejscu pracy niepotrzebnych rzeczy, które mogą przyczyniać się do rozpraszania uwagi.

5. Ograniczenie bodźców przyczyniających się do zaburzania koncentracji, takich jak głośna muzyka, telewizor, radio, tablet, telefon.
6. Właściwe oświetlenie i optymalna temperatura.
7. Przerwy podczas zajęć.
8. Czas spędzany w ciągu dnia przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu. Korzystanie z tych urządzeń sprawia, że zaczynamy być mniej uważni w czasie innych czynności.

Bibliografia:

Jaglarz A., Ćwiczę koncentrację, Wydawnictwo WiR, Kraków 2006.

Janiszewska B., Uwaga. Wspomaganie koncentracji i nie tylko. Ćwiczenia i zabawy dla dzieci od 4 do 9 lat, Wydawnictwo Seventh Sea, Warszawa 2007.

Jurek A., Skoncentruj się, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2005.