

KONCENTRACJA UWAGI JAK POMAGAĆ DZIECKU

O ZABURZENIACH KONCENTRACJI U DZIECI I MŁODZIEŻY

Rodzicu, tak możesz pomagać swojemu dziecku ćwiczyć koncentrację

1. Słuchaj uważnie tego, co mówi dziecko i okazuj mu zainteresowanie. W ten sposób też się tego nauczy.
2. Eliminuj dysktorki, także swoje. Dawaj dobry przykład.
3. Ograniczaj wielozadaniowość.
4. Zredukuj ilość zajęć pozalekcyjnych związanych z nauką. Zastąp je (wspólnymi) przyjemnymi dla dziecka czynnościami.
5. Pozwalaj dziecku wybierać, co chce robić.
6. Aranżuj wspólne wyjścia z domu, ruch, spacer.
7. Pozwól dziecku rozładowywać napięcie – niech się wygada, wyskacze, wykrzyczy, wypłacze. Następnie porozmawiajcie o jego przeżyciach (nie lekceważ ich, nie krytykuj, nie wyśmiewaj).
8. Zachęcaj dziecko do czytania, bo uczy uważności i wszechstronnie rozwija.
9. Dowiedz się, co dziecko najbardziej lubi robić i stwarzaj mu do tego sposobność. W ten sposób odpręży się i odpocznie.
10. Ogranicz czas spędzany przez dziecko przy komputerze/telefonie/przed telewizorem. Nie chodzi o zabranianie czy demonizowanie tych urządzeń, lecz o znalezienie właściwych proporcji. Pamiętaj, że nie powinno korzystać z nich tuż przed snem.
11. Ogranicz spożycie przez dziecko cukru, słodczy, napojów zawierających cukier i syrop glukozowo-fruktozowy oraz jedzenie fast food.
12. Pozwalaj dziecku kończyć czynności, które rozpoczęło. Staraj się mu nie przeszkadzać podczas ich wykonywania.
13. Zachęcaj je do utrzymania porządku w najbliższym otoczeniu (ale nie decyduj, jak ma wyglądać jego pokój czy miejsce pracy).
14. Zachęcaj dziecko do zabawy i kreatywności w formie, która mu najbardziej odpowiada.
15. Ćwicz z nim koncentrację podczas wykonywania codziennych czynności.

