**Jak wspomóc koncentrację uwagi u dziecka w warunkach domowych?**

Koncentrację uwagi można wspierać na wiele sposobów. Czasami wystarczą drobne zmiany w pewnych nawykach dnia codziennego i już można się spodziewać pozytywnych efektów. Czasami potrzeba trochę więcej pracy, wytrwałości, cierpliwości i systematyczności, ale – wiadomo – warto! W 3 częściach artykułu pojawią się różne podpowiedzi. Wybierzcie coś dla siebie i swojego dziecka i wprowadzajcie w życie ☺

Na początek o tym, co można zmienić w otoczeniu dziecka, żeby łatwiej było mu się skupiać.

**Część I – warunki zewnętrzne a koncentracja uwagi**

1. **Zadbaj o odpowiednie warunki tzw. środowiskowe, tzn.:**
   * **Przewietrz pomieszczenie**, w którym dziecko ma się uczyć (więcej tlenu w pokoju, to lepsza praca mózgu!)
   * **Dobierz właściwe oświetlenie** (aby zbyt ciemne miejsce nie powodowało, że oczy będą się szybciej męczyć)
   * **Zachowaj porządek na biurku.** Jeśli dziecko rozwiązuje zadanie z matematyki, to niech na biurku nie będzie książek z historii itp. A już na pewno nie powinno być na nim innych zbędnych w tym momencie przedmiotów (szczególnie telefonu!)
   * **Zadbaj o ciszę i spokój**, oczywiście w miarę możliwości, ale jak dziecko się uczy, to niekoniecznie w tym samym czasie musi być włączony głośno telewizor…
2. **Zaplanuj dzień i wprowadź dobre rytuały do życia codziennego** (Kilka słów wyjaśnienia: plany i rytuały przyczyniają się do tego, że rytm dnia jest bardziej ustrukturyzowany, a dziecko wie, czego się spodziewać w jakiej kolejności, a sam organizm odpowiednio reaguje, tzn. jak o tej samej porze każdego dnia dziecko siada do nauki, to jego organizm już o tej danej godzinie zaczyna wchodzić w stan gotowości i lepszej koncentracji. Poza tym dobra i przewidywalna organizacja dnia wpływa na większe poczucie bezpieczeństwa, zmniejszenie poziomu stresu, a to z kolei zwrotnie wpływa na poprawę koncentracji – same korzyści☺)
   * **Zaplanuj** (najlepiej razem z dzieckiem), **jak będzie wyglądał wasz następny dzień**, np. po powrocie ze szkoły chwila na odpoczynek i zabawę, potem obiad, a zaraz później siadamy do lekcji, później spacer i chwila zabawy, kolacja, kąpanie, wspólne czytanie i spanie. Oczywiście plan dnia każdej rodziny będzie wyglądał inaczej i nie zawsze będzie czas na wszystko, co byśmy chcieli zrobić, dlatego starajcie się planować zgodnie z tym, co będziecie w stanie zrealizować. Poza tym jest to oczywiście tylko plan, od którego mogą się zdarzyć odstępstwa, bo przecież nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkiego (np. nie uda się wyjść na spacer, bo odrabianie lekcji zajmie trochę dłużej niż nam się wydawało). Ale jak się coś zaplanuje, to jednak łatwiej jest różne rzeczy zrealizować, niż gdy tego planu nie ma ;)
   * **Dobrze, jeśli dziecko odrabia lekcje i uczy się codziennie mniej więcej o tej samej porze** (np. zawsze po obiedzie, albo zawsze po powrocie ze szkoły). Początkowo może to być trudne do wprowadzenia, zwłaszcza jeśli do tej pory tak nie robiliście. Ale już po kilku tygodniach powinniście zobaczyć jak działa siła nawyku ☺
   * **Rytuał wieczorny jest dobrym sposobem na wyciszenie dziecka przed snem**, co wspomaga redukcję napięcia z całego dnia oraz ułatwia zasypianie (może to być np. taki rytuał: kąpiel, czytanie książki, buziak na dobranoc). Dzieciom należy zapewnić odpowiednią ilość snu, żeby… poprawić koncentrację w ciągu dnia.
   * **Wprowadź zasadę „rozpocznij-zakończ”,** tzn. jeśli dziecko już nie bawi się daną zabawką, to powinno ją odłożyć na miejsce przed rozpoczęciem następnej czynności. Poza tym warto dzieci zachęcać do dokańczania swoich projektów, tzn. jeśli rozpoczęło kolorować rysunek, to niech zrobi to do końca (lub jeśli nie jest w stanie się skupić przez tak długi czas, to można zrobić przerwę i wrócić do tego później).
   * Jeśli twoje dziecko jest „roztrzepane”, zapomina o podstawowych czynnościach, to warto wprowadzić **system kontroli swoich działań w postaci check-listy**,na której dziecko odhacza te czynności, które już wykonało. (np. check-lista poranna mogłaby wyglądać tak: 1) ubierz się, 2) zjedz śniadanie, 3) umyj zęby, 4) sprawdź czy masz w plecaku książki na odpowiedni dzień, 5) zabierz klucze przed wyjściem z domu).

W II części artykułu opisany zostanie wpływ zdrowia i samopoczucia dziecka na koncentrację uwagi.

Artykuł opracowała: Karolina Rozenek – psycholog, neuroterapeuta