**Część II – Wpływ zdrowia i samopoczucia dziecka na koncentrację uwagi\***

(\*jest to kolejna część artykułu o tym jak wspierać koncentrację uwagi dziecka w warunkach domowych)

Jak człowiek jest zmęczony, niewyspany, przygnębiony, przytłoczony różnymi sprawami, to trudniej jest się skupić, prawda? Dzieci też tak mają! Dlatego:

1. **Zadbaj o zdrowie dziecka – fizyczne i psychiczne.** Chodzi tu o kilka konkretnych rzeczy, które mogą pozytywnie wpłynąć na poprawę koncentracji i innych funkcji poznawczych (pamięć itp.):
   * Ważna jest **odpowiednia ilość i jakość snu.** Na pewno minimum 8 godzin, a dla młodszych dzieci więcej. Warto wprowadzić stałą porę chodzenia spać, co ułatwi zasypianie. Lepiej nie korzystać z telefonu, telewizora, tableta tuż przed spaniem – mózg powinien odpocząć od nadmiaru bodźców.
   * **Odpowiednia dieta.** Nie zagłębiając się w szczegóły (bo po szczegóły warto udać się do dietetyka), chodzi o to by: 1) posiłki były w miarę regularne (4-5 posiłków dziennie), 2) dieta urozmaicona (im więcej różnorodnych produktów, tym lepiej), 3) w diecie było jak najwięcej warzyw i owoców oraz produktów bogatych w substancje poprawiające pracę mózgu (np. orzechy), 4) ograniczyć ilość słodyczy (oczywiście chodzi o zdrowy rozsądek – nie całkowitą rezygnację, ale żeby słodycze nie zastępowały zdrowych posiłków), 5) dobrze nawodnić organizm (czyli po prostu pić dużo wody ☺ raczej zrezygnować ze słodzonych napojów, bo one tylko niepotrzebnie pobudzają, a niekoniecznie dobrze nawadniają)
   * **Odpowiednia ilość ruchu i przebywania na świeżym powietrzu.** Jeśli tylko mamy taką możliwość, to warto w swój plan dnia wpleść chociaż kilkuminutowy spacer. Albo jakąkolwiek inną aktywność na świeżym powietrzu. Jest to wskazane szczególnie dla dzieci, które mają dużą potrzebę ruchu. Jeśli nie ma możliwości wyjść na dwór w danym dniu, to można poćwiczyć w domu albo po prostu się trochę powygłupiać razem z dzieckiem ;) Chodzi o to, by dotlenić organizm i rozładować nadmiar energii, aby móc potem na spokojnie usiąść do nauki.
   * **Zadbaj o emocje swojego dziecka.** Jeśli wraca rozemocjonowane, zdenerwowane ze szkoły, to nie siadajcie od razu do lekcji, bo i tak nie będzie w stanie konstruktywnie się na tym skupić – najpierw porozmawiajcie lub w inny sposób spróbujcie rozładować emocje. Jeśli dziecko stresuje się na samą myśl o nauce, to wprowadźcie sposoby na wyciszenie się, zrelaksowanie (warto je wprowadzić do codziennych rytuałów). Postaraj się także, aby w domu panowała atmosfera spokoju i bezpieczeństwa (wśród krzyków, ogólnej nerwowości, złości itp. trudno jest się skupić). Więcej na temat wspierania emocjonalności dziecka i konkretnych wskazówek np. odnośnie relaksacji znajdziesz w osobnym artykule.

W kolejnej części artykułu dowiecie się jakie ćwiczenia, gry i zabawy można zaproponować dziecku, aby wzmocnić u niego koncentrację uwagi.

Artykuł opracowała: Karolina Rozenek – psycholog, neuroterapeuta