**Część III – Ćwiczenia na poprawę koncentracji uwagi\***

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

Jeśli wprowadzenie zmian w otoczeniu dziecka nie pomogło w wystarczającym stopniu, aby mogło się efektywnie skupić, to warto pomyśleć o wspomaganiu procesów koncentracji uwagi poprzez różnego rodzaju ćwiczenia i zabawy.

**Wprowadź ćwiczenia na poprawę koncentracji**. Najlepiej w formie zabawy, wtedy dziecko chętniej będzie je wykonywać i wpłynie to także na jego dobre samopoczucie, co oczywiście również będzie miało pozytywny wpływ na koncentrację ☺ Poniżej znajdziesz kilka propozycji dla dzieci w różnym wieku:

* + **Gry typu memory.** Może być obrazkowe (szukamy dwóch takich samych obrazków spośród wielu odwróconych rysunkiem do dołu) lub dźwiękowe (szukamy 2 takich samych dźwięków). Zarówno memo obrazkowe jak i dźwiękowe można zrobić samemu w domu, oczywiście razem z dzieckiem, bo przy okazji wesprzesz też jego rozwój w innych sferach (sprawność motoryczna, koordynacja wzrokowo-ruchowa itp.) i zadbasz o waszą relację ☺
  + **Wyszukiwanie różnic w obrazkach, labirynty, sudoku, krzyżówki, rebusy, wykreślanki i inne tego typu zadania**, których znajdziecie całe mnóstwo w Internecie lub kupicie w formie książeczek czy gazetek z zadaniami dla dzieci w danym wieku. Oczywiście część takich zadań możecie wykonać samemu lub wraz z dzieckiem, np. labirynty.
  + **Zabawy sensoryczne**, wykorzystujące jak najwięcej zmysłów. Im więcej różnych obrazów, zapachów, faktur, dźwięków, smaków, tym lepsza stymulacja mózgu (tu tylko jedna uwaga: trzeba pamiętać, żeby nie przebodźcować dziecka, tzn. dostosować ilość bodźców do jego wieku i indywidualnych potrzeb). Mogą to być np. zabawy w odgadywanie dźwięków z otoczenia, lepienie z masy solnej, plasteliny, piankoliny itp., malowanie farbami za pomocą palców, chodzenie bosymi stopami po różnych fakturach (tzw. ścieżki sensoryczne), odgadywanie zapachów i smaków, lepienie ciasteczek itp.
  + **Puzzle, układanki, klocki** i zabawy z ich wykorzystaniem, np. układanie tej samej sekwencji, wzoru
  + **Odtwarzanie rytmu** (rodzic wystukuje rytm, a dziecko ma go powtórzyć) albo **odtwarzanie sekwencji ruchów** (np. rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi dwie kolorowe kartki papieru; rodzic stuka prawą ręką w kartkę niebieską, potem lewą w kartkę czerwoną, a potem palcem dotyka karki niebieskiej – dziecko ma powtórzyć tę sekwencję. Oczywiście mogą one być dłuższe i bardziej skomplikowane w zależności od możliwości dziecka)
  + **„Zgadnij, co się zmieniło” –** wykładamy przed dzieckiem kilka przedmiotów (im starsze dziecko, tym może być ich więcej; zacznij od mniejszej ich ilości, żeby sprawdzić jakie są możliwości twojego dziecka), dziecko ma za zadanie się im przyjrzeć i zapamiętać, po czym zamyka oczy, a my zabieramy jeden przedmiot (albo w trudniejszej wersji zamieniamy przedmioty miejscami lub zmieniamy ich położenie np. o 180stopni); teraz dziecko zgaduje, czego brakuje lub co innego się zmieniło.
  + **Wspólne czytanie i omawianie, zadawanie pytań do opowiadania/książki, dyskusja** – chodzi o to, by dziecko nie było jedynie biernym słuchaczem/czytelnikiem, ale żeby było w ten proces bardziej zaangażowane właśnie np. przez późniejszą dyskusję. Pomaga to też w usprawnieniu czytania ze zrozumieniem; warto wprowadzić taki sposób od najmłodszych lat.
  + **Zabawa „mucha”** – należy narysować kwadrat podzielony na 9 pól; po kwadracie będzie wędrowała mucha; zaczyna wędrówkę od środkowego pola i dalej mówimy dziecku, gdzie mucha się przemieszcza, np. mucha idzie o jedno pole w prawo, teraz idzie do góry, teraz w lewo itp. Zadaniem dziecka jest śledzenie ruchu muchy i informowanie, kiedy mucha wyjdzie poza kwadrat. Jeśli dla waszego dziecka ta wersja jest za łatwa, to można narysować kwadrat składający się np. z 16 pól albo nie rysować go, a jedynie dziecko musi sobie go wyobrazić. Stopniowo można wydłużać też trasę muchy, dzięki czemu czas koncentracji na zadaniu będzie dłuższy.

**Uwaga na koniec:** w przypadku każdej zabawy, zadania, ćwiczenia bardzo istotne jest to, by dobrać je odpowiednio do potrzeb i możliwości swojego dziecka. Jeśli twoje dziecko jest w stanie skupić się jedynie przez 5 minut, to nie oczekuj od niego, że ułoży za jednym razem puzzle składające się ze 100 elementów; jeśli ma trudności z koncentracją na materiale wzrokowym, to zacznij grę memory od 10 kart, a nie od razu od 30. Ważna jest zasada stopniowania trudności. Dzięki temu twoje dziecko nie zniechęci się po pierwszej próbie i będzie miało ochotę na zabawę kolejny raz, a także wzmocni to jego samoocenę i poczucie pewności siebie.

Jeśli pomimo twojego wsparcia nadal utrzymują się u twojego dziecka znaczące trudności w koncentracji uwagi czy innych funkcji poznawczych, zawsze możesz **skorzystać z pomocy specjalistów** (psycholog, pedagog, neurolog, psychiatra itp.). Po pierwsze pomogą w zdiagnozowaniu problemu, po drugie wesprą w działaniach, mających na celu poprawę funkcjonowania twojego dziecka (np. poprzez dodatkowe formy terapii lub leczenia farmakologicznego, jeśli będzie konieczne).

Artykuł opracowała: Karolina Rozenek – psycholog, neuroterapeuta