**Jak Ćwiczyć z dzieckiem koncentrację uwagi?**

Niektóre dzieci, mimo prawidłowego rozwoju umysłowego, mają niestety problemy z dłuższą koncentracją uwagi. Są przy tym bardzo energiczne, często też impulsywne. Nie reagują na polecenia i mają trudności ze skupieniem uwagi na jednym zadaniu. Kłopoty z koncentracją u dzieci to znak naszych czasów. Zewsząd atakowani jesteśmy przez liczne bodźce, w tym przede wszystkim tablety, smartfony i inne urządzenia elektroniczne, które rozpraszają nie tylko nasze pociechy, ale również nas samych. Jak ćwiczyć koncentrację u dzieci? Przedstawiamy 5 skutecznych sposobów.

Koncentracja uwagi u dzieci – skąd się biorą problemy?

Trudności z koncentracją u dzieci zaczynają być widoczne szczególnie w momencie rozpoczęcia edukacji. Rodzice obserwują wówczas, że ich pociecha nie jest w stanie skupić się na wykonaniu danego zadania lub ciężko jej wykonać pracę domową, gdyż wszystko wokół staje się ciekawsze i bardziej zajmujące.

**Zaburzenia koncentracji u dziecka mogą przybierać różną formę:**

* Wolne tempo pracy – dziecko pracuje bardzo powoli, często nie jest w stanie wykonać zadania ciągiem i musi robić sobie przerwy.
* Nieuwaga – dziecko pracuje szybko, ale niedokładnie, przez co robi wiele błędów.
* Rozkojarzenie – dziecko odbiega od tematu, jest ciągle zamyślone.
* Zniechęcenie – dziecko bardzo szybko się nudzi, męczy i zniechęca.

Przyczyny kłopotów z koncentracją mogą być różne. Zanim zaczniesz dokonywać jakichkolwiek zmian i wdrożysz ćwiczenia na koncentrację dla dzieci, powinieneś je najpierw określić.

**Do najważniejszych przyczyn zaburzeń koncentracji zalicza się:**

* złą sytuację w rodzinie;
* przemiany społeczne;
* słabą motywację (wynikającą niekiedy z poniesionych przez dziecko porażek);
* ograniczone zdolności intelektualne;
* ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej;
* brak magnezu.

Problemy z koncentracją utrudniają dziecku proces uczenia się, a w konsekwencji uniemożliwiają prawidłowy rozwój umysłowy. Jako rodzic możesz przyczynić się do poprawy koncentracji wdrażając odpowiednie ćwiczenia. Pamiętaj jednak, że zmiany wymagają czasu – musisz zatem wykazać sporo cierpliwości, chęci i zaangażowania.

Ćwiczenia na pamięć i koncentrację u dzieci

Koncentracja w połączeniu z dobrą pamięcią to bardzo ważne czynniki, które wykorzystujemy na każdym etapie naszego życia. Warto więc stymulować zdolność zapamiętywania i koncentracji u dziecka już od najmłodszych lat – najlepiej w przyjaznej atmosferze, w formie wspólnej zabawy. Poniżej prezentujemy ćwiczenia oraz gry na pamięć i koncentrację u dzieci. 

Wspólne czytanie

W trakcie czytania książki poproś dziecko, aby śledziło palcem poszczególne linijki i pokazywało Ci, w jakim miejscu aktualnie jesteś.  

Rysowanie oburącz

To bardzo angażujące i skuteczne ćwiczenie na koncentrację u dzieci – rysowanie obiema rękami pobudza bowiem współpracę dwóch półkul mózgu. Wydrukuj połowę rysunku – jedną ręką kreśl razem z dzieckiem po śladzie, a drugą (w tym samym czasie) starajcie się narysować odbicie lustrzane obrazka. 

Puzzle, krzyżówki, łamigłówki

To najbardziej popularne i zarazem skuteczne ćwiczenia na koncentrację uwagi u dzieci, ponieważ rozwijają w wielu aspektach. Pobudzają myślenie i wyobraźnię, wzbogacają słownictwo i poprawiają koordynację wzrokowo-ruchową.  

Gra Memory

To nie tylko dobry pomysł na ćwiczenie pamięci dla dzieci, ale także świetny sposób na spędzanie wolnego czasu z całą rodziną. Gra polega na tym, że trzeba zapamiętywać pary odwróconych obrazków. Ten, kto zbierze najwięcej takich par, wygrywa. Memory to doskonały trening koncentracji i pamięci.  

Wyraz na ostatnią literę poprzedniego

Podaj dziecku wyraz i poproś go, aby wymyśliło kolejny, który będzie zaczynać się na ostatnią literę tego, który Ty podałeś. To zadanie, oprócz ćwiczenia na pamięć i koncentrację, stymuluje również sprawność językową oraz wyobraźnię dziecka.

Pamiętaj, że wdrażając ćwiczenia na koncentrację uwagi dla dzieci, musisz być przede wszystkim cierpliwy. Stosuj ustalone reguły i konsekwentnie ich przestrzegaj. Twoje dziecko potrzebuje jasnych wskazówek, musi wiedzieć, w jakim kierunku ma działać, aby znaleźć prawidłowe rozwiązanie. Towarzysz mu i wspieraj, wspomagając jednocześnie procesy poznawcze i trenując jego umysł.  