

Najczęstsze przyczyny problemów z koncentracją u dzieci i młodzieży

- nieprawidłowe odżywianie
- brak aktywności fizycznej
- brak wystarczającej lub dobrej jakości snu
- zbyt długi czas spędzany przed urządzeniami cyfrowymi
- stres i niepokój
- depresja
- ADHD
- problemy hormonalne
- przeciążenie wielozadaniowością
- za dużo czynników rozpraszających
- zespół chronicznego zmęczenia
- przyjmowanie niektórych leków
- zażywanie kofeiny

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ U DZIECI I MŁODZIEŻY

ULOTKA DLA RODZICÓW



Co może zrobić rodzic?

- zrozumieć potrzeby dziecka i rozmawiać o wyzwaniach, przed którymi może stanąć
- ustalić rutynę/harmonogram
- wyznaczyć ciche/spokojne miejsce do nauki
- zachęcać do zdrowych nawyków
- kontrolować czas dziecka przed ekranem
- zapewnić pozytywne wzmocnienia, np. poprzez zachęty, pochwały, nagrody
- komunikować się z nauczycielami odnośnie do trudności dziecka
- sięgnąć po pomoc specjalisty w razie potrzeby
- wykonywać ćwiczenia wspomagające koncentrację i pamięć

Beata Dziekan-Strach



SPOSOBY WSPOMAGANIA KONCENTRACJI



skupianie się na
jednym zadaniu

granie w gry
pamięciowe,
np. memory

głośne czytanie
(poprawiają także
umiejętność
rozumienia)

kreatywne
ćwiczenia, np.
malowanie,
garncarstwo,
DIY.

aktywność
fizyczna
(polecana joga)

ćwiczenia ze
słuchania,
np. poprzez
szukanie różnic
w historiach

rozwiązywanie
łamigłówek,
krzyżówek,
sudoku.

zarządzanie
czasem, m.in.
poprzez dzielenie
zadań na części

ograniczenie
czasu
ekranowego

walka z rutyną,
np. poprzez
szukanie nowych
zainteresowań

gra w szachy

ćwiczenia
oddechowe
(pomagają także
uspokoić
umysł)

ustalanie
osiągalnych
celów - dzielenie
ich na mniejsze
i większe, krok po
kroku

rozwijanie
umiejętności
organizacyjnych,
np. poprzez
porządkowanie
miejsca pracy

przebywanie na
łonie natury -
choćby
poprzez spacer