

Zaburzenia uwagi u dzieci. Krótki poradnik dla rodziców.

Lista zachowań sugerujących obecność zespołu zakłóceń uwagi:

1. Dziecko wykazuje trudności w koncentracji na szczegółach, popełnia błędy nieuważne.
2. Nie potrafi przez dłuższy czas skupić się na zadaniu.
3. Sprawia wrażenie jakby nie słuchało przekazywanych mu komunikatów.
4. Nie kończy zaczętych prac, polecenia wypełnia niedokładnie.
5. Ma kłopoty z organizacją pracy i wszelkich zajęć.
6. Niechętnie podejmuje zadania wymagające dłuższego wysiłku intelektualnego.
7. Gubi przybory szkolne i rzeczy potrzebne do pracy i nauki.
8. Łatwo ulega rozproszeniu pod wpływem słabych nawet bodźców.
9. Zapomina o codziennych obowiązkach i zadaniach.

Co powoduje rozkojarzenie u dzieci?

„Rozpraszacze” czyli dystraktory – wszelkiego rodzaju bodźce, które odciągają uwagę od tego, na czym chcemy być skupieni: hałas, jaskrawe kolory w pokoju, włączony telewizor lub radio, głośna muzyka, brak porządku, silne emocje i przeżycia.

- zmęczenie, zły sen
- nieprawidłowe nawodnienie organizmu
- brak ruchu
- nieumiejętność odpoczywania
- niewłaściwa dieta

Wyeliminuj lub zmniejsz wokół dziecka rozpraszające je bodźce:

- ✓ wyłącz urządzenia elektroniczne (tablet, smartfon, TV)
- ✓ postaraj się zniwelować dobiegające hałasy z innego pomieszczenia, zamknij okno
- ✓ uporządkuj otoczenie – posprzątajcie bałagan w pokoju, zróbcie porządek na biurku, w piórniku powinny być tylko niezbędne rzeczy

Zadbaj o zdrowy sen:

- ✓ wprowadź rytuały, które zasygnalizują dziecku, że nadeszła pora snu
- ✓ usuń z sypialni telewizor i/lub komputer i uczyn sypialnię wolną od czynników, które mogą dziecko rozpraszać
- ✓ nastolatek, aby się wyspać, potrzebuje około 8 godzin snu

Picie wody

Nawet lekkie odwodnienie – na poziomie 1-2 proc. – może powodować: pogorszenie pamięci krótkotrwałej, zmniejszenie zdolności koncentracji uwagi, utrudnienie skupienia się na zadaniu i zwiększenie trudności w jego wykonaniu nawet o 50 proc., zniechęcenie do ukończenia działań

wymagających rozwiązania, spadek energii, mniejszą aktywność i motywację do działania. Dziecko powinno pić około 1500 ml. wody dziennie.

Zadbaj o zajęcia ruchowe, które:

- ✓ trenują koncentrowanie uwagi podczas słuchania poleceń, instrukcji
- ✓ powodują dotlenienie organizmu
- ✓ wyczerpują u dzieci nadruchliwych potrzebę aktywności fizycznej
- ✓ uczą panowania nad ciałem i impulsami

Zwróć uwagę na to, co twoje dziecko je. Ogranicz spożywanie cukrów prostych (želki, cukierki, batoniki, białe, słodkie bułeczki, słodkie napoje typu cola), salicylanów, tłuszczów trans (chipsy, frytki, hamburgery). Unikaj konserwantów, barwników dodawanych do żywności. Zwiększ spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 (ryby – szczególnie łosoś, śledź, makrela, sardynki, olej rzepakowy, siemię lniane, orzechy, migdały, pestki dyni, tran).

Stosuj dietę poprawiającą funkcjonowanie mózgu, bogatą w magnez, który wspomaga koncentrowanie uwagi (ciemna czekolada, kakao, pestki dyni, orzechy, płatki owsiane, migdały, kasza gryczana). Ogranicz spożywanie cukru, który w nadmiernej ilości powoduje pobudzenie i trudności w koncentrowaniu uwagi.

Ogranicz korzystanie z urządzeń multimedialnych (TV, tablet, gry komputerowe, smartfony). Badania naukowe donoszą, że używanie codziennie smartfona przez dziecko prowadzi do: zaburzeń widzenia, spowolnienie rozwoju mowy, słabszego rozwoju ruchowego, problemów ze snem, braku treningu uwagi dowolnej, zaburzeń koncentrowania uwagi, a w skrajnych sytuacjach – syndromu uzależnienia – agresja, stany lękowe, rozkojarzenie, problemy z nauką.

Jak mogę pomóc mojemu dziecku?

Zacznij od:

- ✓ Uporządkowania otoczenia
- ✓ Wyeliminowania „przeszkadzaczy”
- ✓ Wzbogacenia diety w magnez
- ✓ Ograniczenia spożywania słodyczy, chipsów, fastfoodów
- ✓ Picia codziennie wody
- ✓ Zastępowania smartfona innymi zabawami

A następnie:

- ✓ Zacznij słuchać z dzieckiem muzyki Mozarta
- ✓ Wprowadź nawyk treningu koncentrowania uwagi przed odrabianiem lekcji
- ✓ Zachęć dziecko do codziennego 15 minutowego ćwiczenia koncentracji uwagi
- ✓ Proponuj zabawy i realizowanie hobby sprzyjających rozwojowi koncentrowania uwagi Naucz dziecko, jak można efektywnie i zdrowo odpoczywać

Nie krytykujmy, nie pouczajmy, nie narzekajmy.

Doceniajmy nawet najmniejsze, ledwo zauważalne wysiłki naszego dziecka i efekty jego pracy.

Nie poddawajmy się. To my jesteśmy najważniejszym oparciem dla swojego dziecka.

Pamiętajmy, że w naszym działaniu **najważniejsza jest konsekwencja** – to klucz do sukcesu!