***„Jak kształtować koncentrację u małego dziecka”***

**Koncentracja i skupienie uwagi są umiejętnością, którą trzeba wyćwiczyć i cały czas trenować.** Np. małe dziecko, któremu nie czytamy książeczek będzie miało trudności w skupieniu się dłużej na książce.

Koncentracja wymaga spokoju, odgrodzenia się od bodźców rozpraszających, dania dziecku możliwości skupienia się na jednej aktywności przez dłuższą chwilę.

1. Dobrze jest pomóc dziecku w wykonywaniu jednej czynności/jednej zabawy od początku do końca. Np. *„Teraz układamy klocki. Teraz sprzątamy zabawki.”*
2. Staramy się sprzątać, odkładać na półkę zabawki, po skończonej zabawie przy zmianie aktywności, np. *„ Najpierw wrzucimy klocki do pudła, a potem wyjmiemy puzzle”.*
3. Od małego czytamy dziecku książki. Nie trzeba czytać całego tekstu z książki. Niektórym dzieciom jest się wtedy trudno skupić. Można pokazywać obrazki mówiąc: „ tutaj świeci słońce”, „zobacz – kot stoi na płocie!”, „piesek szczeka”, itp. Można pytać dziecko i zachęcać, aby pokazało obrazek. Czytamy w ciszy i spokoju. Czytaj z dzieckiem codziennie, w ciszy i w spokoju. Wyłącz telewizor, odłóż telefon, tablet.
4. Pilnujemy, aby nie rozpraszać dzieci włączonym telewizorem lub komputerem, tabletem. Badania nad koncentracją u dzieci pokazują, że nawet telewizor grający w tle, podczas, gdy dziecko się bawi wpływa negatywnie na umiejętność skupienia uwagi. Najlepiej, aby dziecko nie przebywało w pokojach, gdzie są włączone ekrany – TV, komputer, tablet.
5. Nie kierujemy do dziecka pytań, poleceń, próśb, gdy dziecko ogląda telewizję lub korzysta z komputera, komórki, tableta.
6. Gdy jest więcej osób dorosłych w domu – rodzice, babcia, dziadek – staramy się nie kierować do dziecka różnych komunikatów. Często takie prośby, nakazy są sprzeczne, „bombardujemy” dziecko nimi z każdej strony – co ma robić, czego nie robić. Dziecko jest rozproszone, przeciążone, nie wie kogo słuchać, najczęściej nie słucha nikogo i zaczyna się jak to nazywamy „ szaleństwo”, „popisywanie się”, „wariowanie”, itp.
7. Zabawy służące skupieniu uwagi – malowanie, kolorowanie, wspólne czytanie/oglądanie książek, układanie układanek i puzzli, słuchanie piosenek i bajek dla dzieci (bez ekranu), budowanie z klocków, itp.

Przygotowała:

Małgorzata Przybyła – Pecka - psycholog