|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **10 konkretnych wskazówek, które pomogą dziecku lepiej się koncentrować** | |  | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | 1. **Nie przerywaj dziecku, kiedy się bawi.** To wtedy właśnie uczy się skupienia. Zamiast przerywać “bo trzeba już jeść / / posprzątać/o coś zapytać” – umówcie się wcześniej, kiedy skończy.  2. **Wprowadź prosty rytm dnia.** Dzieci lepiej funkcjonują, gdy wiedzą, co po czym nastąpi. “Po puzzlach – lekcje. Po lekcjach – kolacja.” Proste, przewidywalne, bez stresu.  3. **Szanuj możliwości dziecka.** Dziecko 6–9 lat nie skupi się przez godzinę. 15 minut bez rozpraszaczy to sukces! Nie wymagaj od 6-latka skupienia jak od studenta.  4. **Ogranicz elektronikę.** Bajki i gry przebodźcowują mózg. Po nich zwykłe klocki stają się... nudne. Zrób detoks: 14 dni bez ekranów, a potem wprowadzaj je stopniowo – zgodnie z wiekiem dziecka.  5. **Dobrze karm mózg.** Słodycze = nadpobudliwość. Mózg potrzebuje warzyw, owoców, orzechów i wody. Kwasy omega-3 (np. z ryb) to paliwo dla pamięci.  6. **Woda to podstawa.** Mózg to 82% wody. Odwodnienie = spadek koncentracji. Daj dziecku bidon z wodą i zachęcaj, by popijało małymi łykami cały dzień.  7.**Daj przestrzeń na ruch.** Dziecko, które ma za mało ruchu, będzie miało za dużo energii, by wysiedzieć przy książce. 1–2 godziny dziennie aktywności to nie “fanaberia” – to konieczność.  8. **Usuń “rozpraszacze” z otoczenia**. Telewizor w tle, otwarta kuchnia, głośne rozmowy – wszystko to odciąga uwagę dziecka. Nauka potrzebuje ciszy i spokoju.  9. **Nie bój się przerw.**Lepsze 3 × 15 minut niż 1 × 45 minut z marudzeniem. Przerwy pozwalają mózgowi “przetrawić” informacje.  10. **Chwal za wysiłek, nie tylko efekt.** “Widzę, że bardzo się starałaś!” – to zdanie buduje motywację i wewnętrzną satysfakcję. Pochwała > krytyka. | Koncentracja Child – wektory. Pobierz darmowe wektory wysokiej jakości z  Freepik | Freepik | | | |