

Twoje dziecko jest rozkojarzone lub nadpobudliwe?



zaufaj specjalście

suplement diety
eye q

eye q[®]
suplement diety

zaufaj specjalście

Sposób stosowania:

Kapsułki: powyżej 3 roku życia, płyn: dla dzieci i osób dorosłych. Suplementacja inicjująca: przy stosowaniu eye q po raz pierwszy, aby zapewnić nasycenie organizmu, zaleca się przyjmować 6 kapsułek (2 x 3 kapsułki) lub 3 łyżeczki płynu (3 x 5 ml) dziennie podczas posiłku przez pierwsze 3 miesiące. Suplementacja podtrzymująca: po 3 miesiącach od rozpoczęcia stosowania porcję dzienną można zmniejszyć do 2 kapsułek lub 1 łyżeczki płynu (5 ml) dziennie.

Opakowanie dostosowane do wieku i preferencji dziecka:

- eye q płyn 200 ml o smaku cytrynowym lub waniliowym
- eye q kapsułki do zucia o smaku truskawkowym 60 sztuk lub 180 + 60 sztuk gratis
- eye q kapsułki 60 sztuk, 180 + 60 sztuk gratis, lub 360 + 40 sztuk gratis

Więcej informacji na stronie www.eyeq.pl



eyeq_koncentracja_uwagi_01.08.2016

Qpharma

Qpharma Sp. z o.o.
ul. Wichrowa 7F/10, 04-682 Warszawa
tel: 22 590 57 00, faks: 22 590 57 01
qpharma@qpharma.pl, www.qpharma.pl
www.eyeq.pl

Trudności z koncentracją uwagi...

...należą do najczęstszych problemów wieku rozwojowego. Bez dobrej koncentracji uwagi dziecko nie jest w stanie skupić się na wielu szczegółach jednocześnie i utrzymywać uwagę na nauce przez dłuższy czas. Jeżeli w pobliżu pojawiają się inne osoby, obrazy lub dźwięki, natychmiast odrywają dziecko od pracy. Kiedy notuje, nie jest w stanie jednocześnie słuchać. Jest tak pochłonięte myślami, że zapomina i gubi rzeczy. Nie umie doprowadzić zadania do końca, gdyż jego uwaga się wyczerpuje. Ma kłopoty z wykonywaniem instrukcji po kolei i organizowaniem pracy, zwłaszcza bez nadzoru.

Trudnościom w skupianiu uwagi może towarzyszyć albo nadmierna bierność, albo wręcz przeciwnie - nadpobudliwość i impulsywność. U dziecka nadmiernie pasywnego (zespół „niebieskich migdałów”) typowe jest „bujanie w obłokach”, popadanie w zamyślenie („**Dyzio Marzyciel**”). Potrzebuje ono czasu na rozpoczęcie zadania, a kiedy już je zacznie, guzdrze się i ślamazarzy, ponieważ ma trudność w zmobilizowaniu się do pracy, a do tego wszystko je rozprasza. Nigdy nie wie, co było zadane. W efekcie w niedzielny wieczór mama musi wraz z dzieckiem napisać nagłe odkryte wypracowanie. Szczególną trudność sprawia dziecku wykonywanie zadania na czas i brak wsparcia dorosłych.



Brak koncentracji może się także przejawiać nadmierną i chaotyczną aktywnością, w której dziecko jest niespokojne, nie potrafi dłużej usiedzieć na miejscu. Na lekcjach stwarza problemy - rozmawia, przeszkadza, zajmuje się wszystkim, tylko nie zajęciami. Jego praca jest wykonywana bez namysłu, pospieszna. Typowe dla niego jest wykonywanie kilku rzeczy jednocześnie, niekończenie rozpoczętych czynności. Stąd w jego pracach dużo błędów, zeszyt jest pełen przekreśleń i bazgrołów. „**Brykający tygrysek**” nie potrafi kontrolować swoich reakcji i przemyśleć konsekwencji spontanicznych działań. Jego zachowaniem kierują silne impulsy. Często pada ofiarą urazów lub wypadków, dlatego chodź wiecznie podrapany i posiniaczony.

Warto pomagać dziecku radzić sobie z tymi problemami, ponieważ mogą się one utrwałać i prowadzić do niekorzystnych następstw. Przeczytaj, jak możesz dać dziecku szansę wykorzystania jego potencjału.

7 metod pomocy dziecku z brakiem koncentracji

- 1 Ustal stałą porę na odrabianie lekcji. Wprowadź planowanie do życia Twojego dziecka. Dziel pracę na etapy. Każdy etap musi być przeprowadzony do końca!
- 2 Zorganizuj cichy i spokojny kąt z dobrym oświetleniem. Przy odrabianiu lekcji wyłącz radio, telewizor, usuń z biurka wszelkie niepotrzebne przedmioty.
- 3 Staraj się skupić uwagę dziecka na jednej czynności. Używaj poleceń pozytywnych („skupmy się na tym zadaniu...”), a nie negatywnych („przestań wreszcie skubać zeszyt...”). Nie zwlekaj z chwaleniem dziecka („ładnie narysowałeś ten domek”).
- 4 Pozwalaj dziecku odrabiać pracę samodzielnie, ale kontroluj jego działania. Powtarzaj dziecku, czego się od niego oczekuje. Podsuwaj rozwiązania, pokazuj możliwości naprawienia popełnionego błędu.
- 5 Daj dziecku bawić się ołówkiem czy długopisem, jeśli to pozwala mu się skupić. Nie staraj się walczyć ze wszystkimi objawami, dopóki nikomu one nie przeszkadzają.
- 6 Zapewnij dziecku kontakt z bogato ilustrowanymi książkami. Używaj w zadaniach przykładów, związanych z jego ulubionymi przedmiotami. Łącz naukę z zabawą.
- 7 Umożliwiaj dziecku poznawanie nowych rzeczy przez wspólne spacerowanie i wycieczki. Chodź z nim na rolki, na rower, graj w piłkę albo ping-ponga - to pozwoli mu rozładować zwiększony napęd.

Poświęć dziecku czas i uwagę!

