

# Deficit de atentie si concentrare la copii

**Prof.invatamant primar,Walter Cristina**

In ultima perioada tot mai multi parinti sunt ingrijorati fata de acel deficit de atentie si concentrare ale copilului la gradinita sau la scoala.

Acest deficit de atentie si concentrare in a termina ceea ce incepe, de a isi cauta tot timpul altceva de facut sau de a se plictisi repede de un lucru/activitate, ori este distras de orice din jurul lui, nu inseamna tot timpul un diagnostic clinic de ADHD (Tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atentie).

Cauzele acestor comportamente la copii pot fi multiple, iar un diagnostic de ADHD trebuie stabilit de catre un psiholog impreuna cu un psihiatru.

In concluzie, nu trebuie sa ne grabim in a pune eticheta de boala unui copil cu astfel de comportament, ci sa ne gandim ca pot exista alte cauze:

## **Dieta neadekvata**

Nutritia incorecta a copilului este un factor semnificativ pentru lipsa de concentrare si atentie. O dieta bogata in zaharuri adaugate (dulciuri, sucuri) si grasimi saturate si trans (produse lactate grase, produse fast-food, chipsuri, carne rosie grasa) va afecta abilitatile de concentrare ale copilului.

Aceste grasimi saturate trebuie inlocuite cu uleiuri vegetale si nuci, care furnizeaza acizi grasi esentiali si vitamina E. Surse de grasimi sanatoase sunt si maslinele, somonul, avocado si fructele de mare.

Ouale, laptele, cerealele integrale, carnea de pui sunt alesi sanatoase pentru un copil.

Sa nu uitam ca o dieta nesanoasa poate cauza si deficiente în vitamine și minerale, lucru care poate fi corectat prin aditia de [suplimente alimentare](#) care contin: vitamina E, Omega 3, Omega 6, Zinc, Spirulina.

## **Deshidratarea**

Creierul nostru are nevoie de apa pentru a functiona. Cand avem un nivel scazut de lichide, procesele chimice din creier sunt afectate, iar memoria și capacitatea de a gandi clar si de a lua decizii sufera. Bete un pahar cu apa atunci cand simtiti ca nu va puteti concentra!

## **Lipsa de somn**

Creierul are nevoie de odihna pentru a functiona normal. Copiii au nevoie de opt până la zece ore de somn in fiecare zi, in functie de varsta lor. Un program regulat de somn, un ritual calmant la culcare si adormitul devreme pot ajuta la un somn suficient si calitativ. Pentru a imbunatati

calitatea somnului, trebuie sa facem exercitii fizice in timpul zilei si sa limitam cantitatea de mancare chiar inainte de culcare.

## **Stresul**

Stresul este reactia corpului atunci cand se simte amenintat intr-un fel. Copilul ar putea avea probleme cu un subiect solicitant la scoala, presiune din partea parintilor asupra temelor, discutii in familie sau o cearta cu un prieten. Este normal sa te gandești la ceea ce te deranjeaza si nu la ceea ce ar trebui sa fii atent, dar sa fii distras poate duce la probleme. Stresul pe termen lung poate afecta și memoria. Incurajarile parintilor si ale educatorilor, evitarea discutiilor in fata copiilor si exercitiile fizice regulate pot usura tensiunea si creste concentrarea.

## **Copii înzestrati sau plictisiti**

Unii copii, in special cei dotati, pot deveni usor plictisiti si impulsivi, mai ales la scoala. Vor avea impresia ca nu au nimic nou de invatat si nu vor fi atenti si concentrati in orele de studiu. Un copil inzestrat poate avea de asemenea, o atitudine aroganta si poate sa nu-si faca prieteni cu usurinta, deoarece sunt vazuti ca un "atotstiutori". Le displace rutina, aceasta putand fi perturbatoare pentru ei. Vor cauta ceva cu care sa-si tina mintile ocupate. O discutie cu profesorul ar putea aduce solutii pentru a pastra interesul copilului in orele de scoala.

## **Folosirea excesiva a dispozitivelor electronice (tablete, telefoane, televizor)**

O multime de studii s-au publicat deja despre impactul negativ al dispozitivelor electronice asupra dezvoltării copilului.

Intr-un [studiu prezentat de catre Societatea de Radiologie din America de Nord](#), cercetatorii au descoperit tinerii cu asa-numita dependentă de internet si smartphone au avut scoruri semnificativ mai mari la depresie, anxietate, severitatea insomniei si impulsivitate in comparatie cu un grup de control.

Un alt [studiu aparut în Jurnalul Asociației pentru Cercetarea Consumatorilor](#) a descoperit ca capacitatea cognitiva a fost redusa semnificativ ori de cate ori un smartphone este la indemana, chiar si atunci cand telefonul este oprit.

Acest lucru nu inseamna, totusi, ca un parinte trebuie sa-si izoleze complet copilul de dispozitivele electronice ci mai degraba sa incercam limitarea utilizarii acestor echipamente