

10 POMYSŁÓW



**JAK POMÓC DZIECKU
W KŁOPOTACH Z KONCENTRACJĄ**



Nazywam się Agnieszka Misiak.

 Psychologa Dziecięcego to ja.

Jestem psychologiem dziecięcym z kilkunastoletnim doświadczeniem w pomaganiu małym dzieciom i ich rodzicom, z którymi spotykam się na konsultacjach i warsztatach. Wierzę w rodzicielskie i dziecięce kompetencje, bliskie są mi strategie psychologiczne, które koncentrują się na zrozumieniu potrzeb i emocji stojących za zachowaniem dzieci.

Jestem również trenerką, na szkoleniach dla nauczycieli i psychologów dzielę się praktyczną stroną pracy psychologa, pokazuję rozwiązania i strategie sprawdzone w mojej codziennej pracy z dziećmi i ich rodzicami. Za mną 2000 szkoleń dla specjalistów, konsultacji nie dam rady policzyć :)

Ten poradnik jest odpowiedzią na powracające na każdym szkoleniu dla nauczycieli i warsztacie dla rodziców pytania o sposoby wspierania koncentracji i motywacji dziecka.

CO Z TĄ UWAGĄ?

Kiedy mówimy skup się, myśl, przestań myśleć nie wiadomo o czym, oczekujemy, że dziecko zbierze się w sobie (cokolwiek to znaczy), podejmie decyzję, ściągnie energię z kosmosu i zabierze się za ułamki.

Gdyby to było takie proste i zależne od naszej lub dziecka decyzji, życie byłoby o wiele łatwiejsze.

W tym poradniku przeczytacie o tym, jakie warunki muszą być spełnione, żeby 'skupienie' mogło zaistnieć. Z jakich małych umiejętności składa się koncentracja i jakimi strategiami możemy ją wspierać. Wszystkie pomysły zebrałam w 10 kroków, które mam nadzieję, doprowadzą Was do efektywniejszego pomagania dziecku w codziennych zadaniach wymagających skupienia.

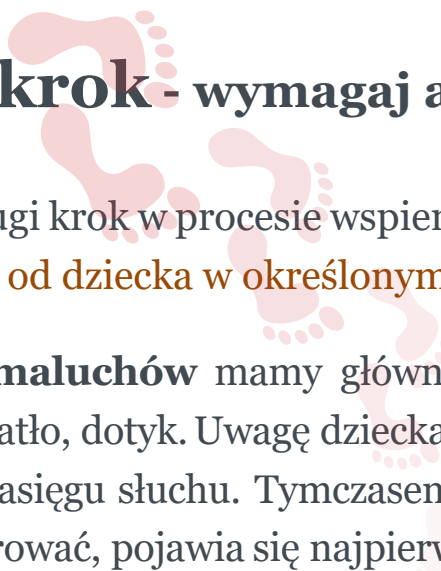
Dorośłym trudno jest zrozumieć dlaczego dziecko nie może się skoncentrować, frustrują się ciągłym rozpraszeniem, trudnością w dokończeniu zadania, w zorganizowaniu i zaplanowaniu pracy. Wydaje nam się, że codziennie oferujemy tyle dobrych rad, które zwiększyłyby skuteczność uczenia się... gdyby tylko dziecko zechciało wprowadzić je w życie. A przyczyną irytacji okazują się często nasze fałszywe wyobrażenia dotyczące koncentracji uwagi dziecka.

1 krok - zweryfikuj przekonania

Pierwszy krok w pomaganiu dzieciom w obszarze koncentracji to porzucenie różnych założeń i przekonań które, powodują, że nie widzimy indywidualnych potrzeb konkretnego dziecka i usiłujemy dopasować małego człowieka do naszej koncepcji. Zastanówcie się jak to u Was jest, czy poniższe punkty jakoś Was dotyczą.

- Rozdmuchujemy nasze oczekiwania oceną tych umiejętności, które dziecko bardzo szybko zdobyło w toku rozwoju, szybciej niż inne dzieci w tym samym wieku. Dziecko zaczęło wczesnie chodzić albo bardzo szybko zaczęło mówić i zaczynamy oczekiwać, że podobnie będzie w innych obszarach jego rozwoju. Nauczyło się liter bez kłopotu, chętnie chodziło do szkoły, samodzielnie odrabiało lekcje i... liczymy na to, że tak będzie już zawsze. Duże oczekiwania łatwo generują rozczarowanie i próby dociągania dziecka do jakiejś poprzeczki, trudność w podążaniu za nim, w zauważaniu jego tempa.
- Niesłusznie zakładamy, że rzeczy interesujące dla nas będą tak samo ciekawe dla dziecka. I skoro lekcje biologii i proces fotosyntezy były dla nas fascynującym doświadczeniem, trochę liczymy, że dziecko również zabierze się za nie z przyjemnością. **W końcu to nasze dziecko, z łatwością przychodzi więc hipoteza, że będzie miało podobne zainteresowania, mocne i słabe strony.** Dlatego matematycznym orłom trudno będzie zrozumieć niechęć do liczb. Mamie humanistce, z zapałem pochłaniającej lektury może sprawić kłopot zaakceptowanie, że dziecko ma problem z czytaniem długiego tekstu i że potrzebuje konkretnych strategii wspierających czytanie ze zrozumieniem.

- Oczekujemy, że dziecko przyłoży się do czegoś, bo według naszej (dorośłych) opinii jest to obiektywnie ważne, np. nauka wierszyka na jasełka albo opanowanie całek bo na pewno będą na maturze. A jeśli dziecka nie interesują jasełka tylko robienie śniegu z waty, a ponad maturę przedkłada aktualnie wybór idealnego tatuażu? Nasze listy priorytetów nijak się wtedy nie pokrywają. **Czy sprawdzasz na bieżąco co dla dziecka jest ważne? Czy uczestniczysz w jego priorytetach?** Wtedy jest nadzieja, że dziecko rzuci okiem na rzeczy mniej istotne. Na przykład na test z geografii.
- Wydaje się nam, że dziecku w koncentracji pomoże to samo, co nam pomagało, kiedy chodziliśmy do szkoły. Na przykład zawsze pracowaliśmy w ciszy albo na wysprzątanym biurku. I całkiem niesłusznie wydaje się nam, że to jedyna droga do osiągnięcia skupienia, co więcej mamy kłopot, żeby przyjąć, że można się nauczyć wiersza przy muzyce albo spacerując po kuchni, że lektury można wysłuchać w formie audiobooka, biegając po parku.



2 krok - wymagaj adekwatnie

Drugi krok w procesie wspierania koncentracji to **wiedza, ile możemy wymagać od dziecka w określonym wieku, na określonym etapie rozwoju.**

U maluchów mamy głównie uwagę mimowolną, czyli reakcję na dźwięk, światło, dotyk. Uwagę dziecka przyciąga to, co pojawia się w polu widzenia albo w zasięgu słuchu. Tymczasem uwaga dowolna, czyli taka którą dziecko może sterować, pojawia się najpierw w formie bardzo krótkich 'błysków' skupienia.

Do 3 roku życia, dzieci koncentrują się przeciętnie do 15 minut, ale... na zabawie. Natomiast uwaga dowolna, świadomie 'przyłożona' do jakiejś czynności; jak ubieranie się lub mycie zębów wynosi do 5 minut. Do oznacza, że 5 minut jest raczej tym maksymalnym czasem.

Nie ma tu wielkich skoków rozwojowych, 4 latki uwagą dowolną mogą zarządzać w przedziale 10 minutowym. Pamiętajcie, dowolną, czyli dziecko świadomie koncentruje się na czymś, co niekoniecznie jest dla niego atrakcją. Bo na atrakcyjnej zabawie 4 latek może spędzić nawet 20 minut.

U 5 latków uwaga na czynności, która jest inicjatywą dziecka to nawet 35 - 40 minut, ale nie ma co oczekiwać podobnego przedziału czasowego

w odniesieniu do zadania, pomysłu, który proponują dorośli. Tu liczyłabym raczej na 15 - 20 minut, sami pomyślcie jak długo przeciętny pięciolatek będzie wyklejał cekinami suknię księżniczki, tylko dlatego, że ciocia Zosia w grupie Żyraf, ma taki pomysł na ćwiczenie koordynacji oko - ręka.

6 – 7 latek zmierza w kierunku 20 / 25 minut ciągłej koncentracji na zadaniu podrzuconym przez nauczyciela. Ale to jest górny pułap raczej, któ-

ry zobaczymy u siedmiolatka wyspanego, w dobrym humorze, którego nie przytłaczają żadne wielkie zmartwienia i raczej nie na piątej lekcji, kiedy zmęczenie i przestymulowanie mocno ograniczają możliwość koncentracji.

Nastolatek zarządza długimi przedziałami czasowymi uwagi dowolnej. Przynajmniej teoretycznie, bo musimy brać pod uwagę, że w mózgu nastolatka zachodzą ogromne zmiany, które generują nie tylko zmienne nastroje, ale też mocno przebudowują dotychczasową listę priorytetów. Codzienny trening umiejętności społecznych, poznawanie siebie, przeglądanie się w oczach rówieśników zajmuje mnóstwo czasu i energii. Tak dużo, że koncentracja, szczególnie na zadaniach niezbyt ciekawych i spójnych z aktualnymi zainteresowaniami dziecka, bywa wyzwaniem i codziennym trudem. Rozdrażnienie, zmienny nastrój i niepokój, które często towarzyszą nastolatkom nie wspomagają koncentracji, nie sprzyjają wyciszeniu.

3 krok - spokój jako punkt wyjścia

Czy dziecko martwi się tym co dzieje się w domu?

Jeśli bliscy dorośli borykają się z problemami, które rzutują na codzienność, trudno oczekiwać od dziecka efektywnej koncentracji. Dorosłym może wydawać się, że trzymają kłopoty z daleka od dzieci, że rozmawiają o kredycie, chorobie, zmianie pracy po cichu. Niestety dzieci mają magiczną umiejętność wylapywania treści, których miały z założenia nie słyszeć. A nawet jak pilnujemy się bardzo, to w końcu przecież wychodzimy z kuchni, w której za szczelnie zamkniętymi drzwiami omawialiśmy dramat zadłużenia we frankach. Wychodzimy posępni, zasmuceni, często ze sztucznym uśmiechem - i dzieci widzą, że COŚ się dzieje. A ponieważ nie mają pojęcia co, wyobraża-



ją sobie najgorsze scenariusze, zamartwiają się i zastanawiają, czy to nie ich wina. A może rodzice się tak złością ocenami albo tym, co wychowawczynie powiedziała na ostatniej wywiadówce? Jednocześnie nie mając dostępu do informacji, czujnie śledzą zmiany nastroju rodzica, jak barometr rejestrują wszystkie skoki ciśnienia i napięcia emocjonalnego w domu. **Przyznacie, że 9-letnia głowa, pełna lęków o najważniejsze osoby, może nie dać rady skupić się na ułamkach; bo gdzie na czas odrabiania lekcji zamknąć całe to napięcie, lęk i niepewność?**

Co można zrobić?

Niestety problemów nie się da się rozwiązać tylko dlatego, że bardzo byśmy tego chcieli - co nie znaczy, że nie możemy nic zrobić, żeby zaopiekować się dzieckiem. Po pierwsze: można porozmawiać z dzieckiem o tym, co dzieje się w domu, spokojnym, wyważonym językiem. Nasze słowa tworzą rzeczywistość i ważne jest, by była jak najmniej przytłaczająca.

„Mamy z tatą kłopot z kredytem, musimy wykombinować jak dogadać się z bankiem, a rozmowy z bankami są okropnie męczące. Ale powoli to ogarniamy, zajmujemy się tym – nie musisz się martwić. Dajemy radę. Ale może chcesz o coś spytać? Wydaje mi się, że byłeś zmartwiony naszymi rozmowami o kredycie. Dobrze myślę?”

Czy dziecko czuje się bezpiecznie w szkole?

Warto przyjrzeć się zmartwieniom, lękom i kłopotom dziecka, które mają źródło w szkole, w grupie rówieśniczej, w relacji z nauczycielami. Są marne szanse, żeby dziecko zapamiętało coś z lekcji, jeśli boi się nauczyciela, albo drży z obawy przed krytycznymi komentarzami kolegów lub myśli o przykrościach, które czekają podczas przerwy. Trudno też przygotować się do klasówki, kiedy powrót ze szkoły oznacza tonę napięcia nagromadzonego między pierwszą a ostatnią lekcją.

Co można zrobić?

Nie da się zmienić rówieśników ani wyposażyć dziecka w zestaw umiejętności społecznych, tak zaraz, na już. Ale można dawać mu przestrzeń na opowiedzenie o tym, co się stało - przestrzeń, której nie zapełniamy poradami, wskazówkami ani własną oceną. Możemy zaoferować rozmowę, w której uporządkujemy dziecku jego uczucia nazywając je, zmniejszymy również napięcie słuchając z troską. **Możemy ustalić, jakiej pomocy dziecko oczekuje od nauczycieli, np. w jaki sposób nauczyciel ma postawić granicę kiedy inni uczniowie robią przykre komentarze. Konkretnie, jakie słowa miałby wypowiedzieć nauczyciel, żeby dziecko poczuło się zaopiekowane.** Możemy też pomyśleć o systematycznym zapraszaniu do domu kolegów, z którymi dziecko dobrze się dogaduje, żeby mogło zacząć budować relacje w bezpiecznej atmosferze.

Napisałam, żeby unikać doradzania ale co to właściwie znaczy „nie doradzaj”? Kiedy mówimy do dziecka zmartwionego zachowaniem kolegów

„Trzeba było im też nagadać, co o nich myślisz” wtedy właśnie doradzamy. Z takiej porady nie da się skorzystać.

Bez wątpienia, gdyby dziecko mogło poradzić sobie z atakiem kolegów w taki sposób, zrobiłoby to już wielokrotnie. Skoro nie korzysta, to znaczy, że nie umie i od naszego gadania się nie nauczy. Ma za to szansę, poczuć się skrytykowane i z łatwością może pomyśleć: *„Nawet tata uważa, że tylko ostatnia łamaga sobie nie radzi w takiej sytuacji”*.

Ale możesz też dać dziecku znać, że rozumiesz, co przeżywa.

„Byłoby fajnie mieć ciętą ripostę w każdej trudnej sytuacji - tak żeby im w piętę poszło. Słyszę, że trudno ci, jak się tak zbiorą w kilku i wymyślają te chamskie głupoty”.

Co to znaczy nazywaj uczucia?

Kiedy mówimy do dziecka:

„Michał, co się martwisz tymi głupkami z klasy, daj spokój.”

To jest trochę tak, jakbyśmy powiedzieli: „Nie dość, że sobie nie poradziłeś w szkole to jeszcze teraz się mażesz.” Niezależnie od naszych intencji, tak dziecko może to zrozumieć.

„Michał, słyszę, że ci trudno, że bardzo cię dotknęło zachowanie kolegów. Powiedz mi czego potrzebujesz? Masz ochotę pobyć sam, pogadać ze mną, może chcesz coś zrobić razem?”

4 krok - oceń dotychczasowe doświadczenia

Krok czwarty wymaga zastanowienia się jakie były dotychczasowe doświadczenia dziecka w szeroko pojętym obszarze odrabiania lekcji, uczenia się. **Pomyśl, jak wyglądało do tej pory zabieranie się za pracę domową, powtarzanie materiału, przygotowywanie się do klasówek, uczenie się nowych słówek? W jakiej atmosferze się odbywało?** Czy lekcje mogą kojarzyć się dziecku z nerwową atmosferą, złością, łzami, zmęczeniem, karą, poczuciem bezradności i porażki? Jeśli wcześniejsze doświadczenia były złe i dziecko siada do biurka spodziewając się dwóch godzin koszmaru, trudno oczekiwać żeby efektywnie się koncentrowało. Trudno się dziwić, że odwleka ten moment, opóźnia wymyślając przeróżne preteksty. Trudno się dziwić, że ukrywa pracę domową i fakt zapowiedzianej klasówki. Jak duży musi być strach przed popołudniem przy biurku, że dziecko woli zaryzykować kłamstwo i konsekwencje, jeśli kłamstwo się wyda. Jeśli doświadczasz takiej sytuacji, tym bardziej warto zastanowić się nad zmianami.



Co można zrobić?

Można zacząć od przeprosin, za słowa, które padły, za brak wsparcia, za presję. Można od zapytania dziecka co było dla niego wspierające, co mu utrudniało, co wywoływało napięcie. Można zacząć się zastanawiać nad planem zmiany, nad umiejętnościami dziecka, które wymagają zaopiekowania (np. planowanie, robienie notatek).

A jeśli potrzebujesz rozwiązań, jak wspierać dzieci w mówieniu prawdy, wiedzy dlaczego dzieci mijają się z prawdą, [*zapraszam Cię tutaj*](#) (kliknij).

5 krok - czas na ruch i zabawę, nudę, czas dla siebie

Zabawa i ruch to nie przyjemność, która może być dziecku serwowana w nagrodę. Dzieci potrafią skutecznie radzić sobie z napięciem, nagromadzonymi emocjami, wszystkimi trudnymi sytuacjami, z którymi codziennie się stykają, właśnie poprzez ruch i zabawę. **Ciało, które nagromadziło stres, lęk, złość, wstyd i rozczarowanie potrzebuje się wybiegać, wyskakać, pojeździć**



na hulajnodze, pograć w piłkę, potarzać się z tatą po podłodze. W zabawie dziecko porządkuje swoje emocje, relaksuje się, odzyskuje równowagę emocjonalną. Dorośli mogą zjeść tabliczkę czekolady, obejrzeć dwa odcinki serialu, pogadać godzinę przez telefon, iść na jogę. Dzieci mają do dyspozycji właśnie zabawę, ruch, bliski kontakt z rodzicem, który swoją dostępnością i spokojem pomaga wyregulować emocje. Jeśli nie zadbamy o systematyczną regulację napięcia emocjonalnego i stresu – nie oczekujemy efektywnej koncentracji.

6 krok - dziecko uczy się siebie

Pomyśl czy wspierasz dziecko w codziennym rozpoznawaniu swoich potrzeb w obszarze skupienia uwagi. Czy pomagasz dziecku budować jego największy kapitał, czyli wiedzę o samym sobie. Na przykład poprzez rozmowy o tym, co dziecko wspiera, co mu pomaga, co ułatwia skupienie, co przeszkadza. Możemy dzielić się swoimi obserwacjami i udzielać dziecku informacji zwrotnej. Tu chciałabym doprecyzować: informacja zwrotna nie jest radą, nie jest poleceniem ani prawdą objawioną, ani krytyką. To nasze spostrzeżenie, które dziecko może potwierdzić albo się z nim nie zgodzić.

- „Michał, widzę, że lepiej ci się pracuje, kiedy po szkole wyjdiesz na dwór i trochę się poruszysz, czy też tak to widzisz?”
- „Paweł czy ty wolisz po szkole posiedzieć sam i posłuchać muzyki, tak żeby nikt ci nie przeszkadzał, to wyciszenie pomaga ci później skupić się nad książką? Jak zerkam na ciebie codziennie to mam wrażenie, że to ci służy”

- „*Jak ty wolisz planować pracę; od najłatwiejszych zadań, czy wolisz zaczynać od najtrudniejszych?*”
- „*Widzę, że denerwujesz się planowaniem materiału do powtórki, pogadajmy co mogłoby okazać się pomocne? Miałbyś chęć?*”

„Przeczytałam o takim sposobie czytania, który ułatwia zapamiętywanie dat, przeczytałam w tajemnicy dwa rozdziały twojej książki do historii i to działa. Może chciałbyś przetestować?”

Wspierajmy dziecko w rozpoznawaniu sygnałów z ciała, które daje znać, że potrzebuje przerwy. Omawiajcie jaki rodzaj przerwy jest dla dziecka najbardziej regenerujący: kanapka, zabawa z psem, poleżenie na dywanie? Zachęcajmy do próbowania różnych opcji, to jest wiedza, z której dziecko będzie korzystać całe swoje życie, również w przyszłości kiedy będzie zdawać egzamin na studiach, a w dalszej przyszłości przygotowywać prezentację na spotkanie zarządu :) Nie będzie musiało zdobywać wiedzy o sobie jako 40 letni uczestnik weekendowych warsztatów „body and mind”.

7 krok - koncentracja to nie maszyna o 100% wydajności

Czy uwzględniamy fakt, że czasem nie da się zmusić głowy do koncentracji i wysiłku umysłowego, mimo szczerych chęci i zrozumienia powagi sytuacji, o której stanowi klasówka następnego dnia? Kiedy dziecko miało trudny dzień w szkole, pokłóciło się z przyjacielem, dźwiga jakąś porażkę, jest podeenerwowane, napięte, smutne – nie oczekujemy, że schowa emocje, zamknie je gdzieś i zabierze się do roboty. **Odcinanie swoich uczuć, lekceważenie ich, udawanie, że nie istnieją, stawianie zadania na pierwszym miejscu nie wspie-**

ra dzieci w rozwoju samoregulacji, w byciu w dobrym kontakcie ze swoim ciałem. To jest zawsze wybór - co konkretnego dnia w obliczu konkretnej sytuacji stawiamy na podium: wspieranie, towarzyszenie dziecku, czy wyrabianie się z zadaniami mimo wszystko. Warto tylko pamiętać, że każdego pojedynczego dnia kształtujemy nawyki i postawy, z których dziecko będzie korzystać w dorosłym życiu.

Lubię podejście, które mówi, że na każdy pomysł rozwiązania sytuacji trudnej (choćby takiej, jak przygotowywanie się do sprawdzianu) możemy spojrzeć z perspektywy długoterminowej relacji z dzieckiem. **Jak wpłynie na naszą relację łagodność, wyrozumiałość wobec kiepskiego dnia, a jak nacisk na zadanie pomimo wszystko?** Umiejętności rozpoznawania własnych ograniczeń, proszenia o pomoc, opiekowania się sobą są często traktowane drugorzędowo - podczas gdy dzieci codziennie wystarczająco trenują przykładanie się, wysilanie i wyrabianie. Przyjrzyjcie się każdej sytuacji uważnie i pomyślcie, w jakie umiejętności wyposażamy dziecko, wybierając określone rozwiązanie.

8 krok - przyznaj, że w podręczniku zdarzają się nudy

Bądź uczciwy, powiedz prawdę, że to, czego dziecko się uczy nie zawsze jest super ciekawe i zgodne z jego zainteresowaniami, że czasem jest po prostu nudne, że trudno jest znaleźć realne zastosowanie do tego, nad czym dziecko ślęczy przy biurku. Empatyczne zrozumienie oznacza, że po prostu uczciwie przyznajesz

„Podziwiam cię, że nad tym siedzisz i że jakoś jesteś w stanie się nad tym skupić i zmotywować, widzę, że ci trudno i że to nudy są”.

Kiedy ktoś rozumie nasz trud i mózół, kiedy nie wmawia nam, że całki są ciekawe i potrzebne (a do czego potrzebne nie bardzo umie powiedzieć) łatwiej o równowagę, poczucie bycia w relacji, a to są czynniki, które skutecznie wspierają koncentrację. To empatyczne zrozumienie wyrazić może nie tylko rodzic, nauczyciel również może współczuć swoim uczniom jakiegoś abstrakcyjnego, mało zapamiętywalnego materiału. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby pani od fizyki powiedziała „kochani, dzisiaj przed nami wielkie wyzwanie, takie oto równania i one nie będą olśniewająco atrakcyjne”. Nie musimy tworzyć alternatywnej rzeczywistości, w której mimo, że dzieci mają pustkę w oczach patrząc na temat w książce, my zapewniamy je, że to bardzo ciekawe.

9 krok - kolorystyczna sztuczka

Sztuczka, która ułatwia życie szczególnie młodszym dzieciom i tym słabo zorganizowanym w każdym wieku. Książki i zeszyty do jednego przedmiotu są w jednym kolorze: wszystkie książki, atlasy, ćwiczenia, zeszyty do przyrody

obkładamy jednym kolorem okładki. Wtedy wystarczy szybki rzut oka żeby wiedzieć, czy jest się dobrze spakowanym, równie szybki rzut żeby odnaleźć zeszyt do polskiego.

10 krok - stwórz drogowskaz

Krok dziesiąty to rodzaj drogowskazu - stałego punktu informacyjnego, który można wykorzystać i w szkole, i w domu. To, co aktualnie jest omawiane, nad czym dzieci pracują, jest zapisane na tablicy - co najważniejsze, zawsze w tym samym miejscu. Nauczyciel wybiera róg tablicy, w którym wpisuje numer strony i zadania, i uzupełnia go wraz z przebiegiem lekcji. Tym samym ci, którzy łatwo gubią wątek lub/i mają kłopot z dokończeniem zadania, mogą w bezpieczny sposób (bez pytania na forum 'co teraz robimy', bez



narażania się na ewentualne kłopoty i podejrzenie, że nie uważali) sprawdzić czym trzeba się zająć. Nauczyciel też może, nie przerywając mówienia i nie wskazując palcem konkretnego ucznia, przypomnieć na jakim etapie pracy jest grupa. Wystarczy, że postuka palcem w informacyjny róg tablicy. W domu dziecko może mieć kolorową karteczkę przyklejoną do ściany nad biurkiem albo informację zapisaną w kółku na małej tablicy suchościeralnej.

Mam nadzieję, że moje pomysły ułatwią spojrzenie na uwagę z innej perspektywy niż 'moje dziecko nie chce się uczyć'. Moim najważniejszym przesłaniem jest myśl, że chcenie lub niechcenie nie zawsze jest najważniejsze w procesie uczenia się. Czasem najważniejsze jest zaopiekowanie się obszarami, bez których efektywne skupienie uwagi po prostu się nie zadzieje.

Jeśli Twoje dziecko łatwo się rozprasza, odrabia lekcje godzinami i ma kłopot z ogarnięciem obowiązków - zapraszam Cię do kursu online

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W KŁOPOTACH Z KONCENTRACJĄ

Kłopoty z koncentracją nie miną „same z siebie”
Sprawdź szczegóły kursu - [kliknij tutaj](#)



agnieszkamisiak.pl

kontakt@agnieszkamisiak.pl