



**Magiczny
Kraków**

Budzimy uwagę!

2014-03-04

Współczesne dzieci mają coraz większe problemy z koncentracją uwagi, a ich rodzice stają przed nowymi, nieznanymi starszym pokoleniom wyzwaniami - alarmuje portal Miasto Dzieci, rozpoczynający akcję społeczną, adresowaną do rodziców, dziadków, nauczycieli i wychowawców.

Odrabianie lekcji, rozmawianie, jedzenie posiłków - w otoczeniu rozmaitych zabawek i gadżetów, przy towarzyszeniu mp3, w duecie ze smartfonem, na którym co chwilę pojawiają się nowe wiadomości, z kolorowymi, telewizyjnymi reklamami w tle i widokiem na internet. Od małego wielozadaniowcy, wykonujący kilka czynności równocześnie, bombardowani różnymi bodźcami. Takie są współczesne dzieci. Wiele z nich nie potrafi skupić uwagi, ma problem ze spostrzegawczością i cierpliwością. Celem akcji „Budzimy uwagę!” jest pokazanie, że warto pielęgnować uważność już od najmłodszych lat, mimo iż nie jest to łatwe przy obecnym stylu życia. Wymaga wysiłku zarówno po stronie dziecka, jak i całej rodziny, ale przynosi bardzo pozytywne efekty - poprawia relacje, wspiera rozwój naszych pociech, pozwala na większą równowagę emocjonalną.

- My sami, jako rodzice, też często mamy trudności ze skupianiem uwagi. Żyjemy szybko, intensywnie, nie mamy czasu na koncentrację uwagi. Nie umiemy skupić się na jednej czynności, spędzając czas z dzieckiem jesteśmy nieraz obecni tylko ciałem, bo myślami krążymy gdzieś indziej. Tymczasem przykład idzie z góry - mówi Anna Perlińska-Supeł, redaktor naczelna Miasta Dzieci.

Podczas akcji „Budzimy uwagę!” rodzice będą mogli dowiedzieć się, jak ćwiczyć z dzieckiem koncentrację podczas wspólnej zabawy. Otrzymają przykładowe zadania dla maluchów, przedszkolaków i starszych dzieci. Teksty dostępne na stronie miastodzieci.pl przyniosą odpowiedzi m.in. na takie pytania: jakie mogą być związki między umiejętnością koncentracji, a wielozadaniowością, nowoczesnymi technologiami i konsumpcjonizmem? Co jest normą, a kiedy mówimy o zaburzeniu uwagi? Co sami - jako rodzice - powinniśmy zmienić w swojej postawie, by nauczyć dzieci większej uważności? Jakie zagrożenia płyną z internetu, ale też jakie korzyści i szanse na rozwój spostrzegawczości i poprawę pamięci? Jaką dietę stosować i co wprowadzać do jadłospisu naszej pociechy, by wzmocnić koncentrację?

W ramach akcji zorganizowane zostaną także konkursy z nagrodami, które pomogą w rozwijaniu uwagi. Ekspertiści odpowiedzą na nurtujące rodziców pytania, a ci z kolei podzielą się swoimi rodzicielskimi doświadczeniami. Akcja ruszyła 1 marca.