

Zaburzenia uwagi u dziecka

Jak pomóc dziecku w odrabianiu pracy domowej?



Zaburzenia uwagi i kłopoty z koncentracją u dzieci są dużym wyzwaniem zarówno dla nauczycieli, jak i rodziców, szczególnie w czasie prowadzenia lekcji i odrabiania prac domowych. Oto kilka wskazówek, jak pomóc dziecku w bardziej sprawnej nauce i odrabianiu lekcji.

- Zapewnijmy dziecku spokojne, pozbawione zbędnych bodźców miejsce do odrabiania lekcji. W tym celu zastanówmy się, gdzie stoi biurko dziecka, czy jest ono obok okna, czy obok biurka nie wisi tablica z kolorowymi zdjęciami, czy nie ma zbędnych zabawek i przedmiotów, czy z otwartego okna nie dobiegają uliczne hałasy. Wszystkie wymienione wyżej elementy otoczenia mogą rozpraszać uwagę dziecka.
- Stosujmy zasadę „pustego stołu”- dbajmy by miejsce do odrabiania lekcji było wcześniej przygotowane, usuńmy z biurka wszystkie zbędne przedmioty, a zostawmy tylko te potrzebne w danym momencie. Na biurku powinien znajdować się piórnik i potrzebny zeszyt, czy książka, nic więcej.
- Przygotujmy z dzieckiem listę rzeczy do zrobienia na dziś, może to być check lista, na której wypiszemy z dzieckiem ilość zadań domowych do zrobienia, ilość przykładów w tych zadaniach. Na takiej liście dziecko może odhaczać, które zadania wykonało i sprawdzać ile jeszcze zostało do końca. Stosowanie listy jest metodą strukturalizacji otoczenia, pomaga dziecku orientować się w czasie i gospodarować swoim wysiłkiem.
- Na takiej liście możemy również zaznaczyć z dzieckiem przerwy w odrabianiu lekcji, umówmy się z dzieckiem ile minut taka przerwa będzie trwała i co w tym czasie dziecko może robić. Pamiętajmy, by w czasie przerwy dziecko nie zaczęło robić czegoś, od czego trudno je będzie oderwać. Umówmy się na ściśle określony czas przerwy i na sygnał, który będzie informować naszą pociechę o końcu przerwy i konieczności powrotu do pracy. Może to być budzik ustawiony w telefonie, stoper itp.
- W czasie przerw możemy wprowadzać dziecku aktywności ruchowe, np. przebiegnięcie się dookoła stołu, krótką zabawę w berka.
- Dzielimy odrabianie lekcji na etapy: praca – przerwa – praca – przerwa. Zawsze warto zrobić przerwę w momencie, gdy widzimy poważne kłopoty z koncentracją.
- Pamiętajmy, by wydawać dziecku jedno polecenie naraz- jeśli chcemy, by dziecko zrobiło kilka rzeczy, dajmy mu listę.
- Przy czytaniu tekstu, zasłońmy resztę tekstu białą kartką. To pozwoli dziecku skupić się na aktualnie czytany fragment.
- Gdy dziecko ma przeczytać dłuższy tekst- nauczmy dziecko podkreślać najważniejsze fragmenty w tekście, uczmy robienia krótkich hasłowych notatek na marginesach.
- W sytuacji występowania dużych zaburzeń uwagi, zastanówmy się nad zmniejszeniem ilości przykładów do wykonania – dziecko ma pracować nad daną umiejętnością, a nie nad ilością.

Kwestię zmniejszenia ilości przykładów do zrobienia ustalmy wcześniej z wychowawcą i nauczycielami uczącymi.

- Budujmy motywację dziecka do pracy i nauki. Przyczepiona nad biurko check lista z zdaniami do wykonania na dany dzień może posłużyć nam do zaznaczania etapów pracy, za które będziemy dziecko nagradzać. Zadania do zrobienia są podzielone na etapy, zgodnie z możliwościami koncentrowania się przez dziecko. Po wykonaniu każdego etapu możemy dziecko chwalić, dawać mu plusik, bądź żeton do słoiczka. Zdobyte plusiki, żetony dziecko będzie mogło wymienić na wybraną wcześniej nagrodę, np. batonika, ulubiony deser, napój.
- Warto zadbać o to, aby książki i zeszyty do odpowiednich przedmiotów były wyraźnie oznaczone, np. książki i zeszyt do matematyki są owinięte w czerwone okładki, książka i zeszyt do muzyki w zielone. Tak oznaczone podręczniki pozwolą dziecku łatwo orientować się, które książki ma wyciągnąć z plecaka.
- Książki i zeszyty z zadaną pracą domową możemy wkładać do jednego koszyka, a odrobione lekcje do drugiego. Taka forma pracy nadaje strukturę otoczeniu, pokazuje, ile jeszcze zadań ma zrobić dziecko.
- Starajmy się, aby odrabianie lekcji odbywało się zawsze w podobnych godzinach i było stałym elementem struktury dnia w domu. Warto, by dziecko wykształciło w sobie nawyk odrabiania lekcji o stałej porze dnia, po stałym elemencie dnia, np. po obiedzie i krótkim odpoczynku.

Opracowała
Dżesika Rydzewska
psycholog