

Jak pomóc dziecku w uczeniu się?

W dzisiejszych czasach jako rodzice i nauczyciele często obserwujemy u dzieci problemy z koncentracją uwagi. Problemy te pojawiają się zarówno w szkole, jak i w domu. Jak pomóc dziecku właśnie w domu, by łatwiej było mu się uczyć i skupić na szkolnych obowiązkach? Oto kilka rad.

Rodzicu:

- Przygotuj spokojny kącik z odpowiednim oświetleniem i usytuowaniem zależnym od tego, którą ręką posługuje się dziecko (jeśli jest leworęczne, światło powinno padać z prawej strony). Wyposaź to miejsce w biurko, tablicę do przyczepiania ważnych informacji, wodę do picia.
- Wyznacz stałą godzinę w ciągu dnia na naukę.
- Przygotuj potrzebne przybory i materiały (książki, zeszyty, ołówki, kredki, itd.).
- Dobrze wywietrz pokój.
- Stwórz dobre warunki do nauki, pozwalające się skoncentrować. Ogranicz silne bodźce, głośną muzykę, wyłącz telewizor, radio, głośne rozmowy, usuń zabawki i kolorowe przedmioty.
- Wytwórz miłą atmosferę bez pośpiechu i nerwowości. Dziecko przed nauką powinno być wypoczęte i najedzone.
- Ogranicz dziecku oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe. W zamian bardzo wskazane jest wyjście na spacer lub udział w zajęciach rozwijających zainteresowania.
- Dbaj o prawidłową dietę bogatą w białko i witaminy, ogranicz słodkie i napoje słodzone.
- Ustal z dzieckiem plan nauki z uwzględnieniem przerw relaksacyjnych (ręce, wzrok).
- Chwal dziecko za dobrze wykonaną pracę i włożony wysiłek.
- Jeśli dziecko wykonuje dodatkowe czynności w czasie nauki, podziel czas na krótsze odstępy, nastaw stoper, a po wykonaniu pracy nagroź dziecko, np. krótką przerwą na coś przyjemnego.
- Sprawdź, co dziecko umie, a czego nie. Zbyt trudne fragmenty postaraj się wyjaśnić, wyłącz się z pomocy, jeśli radzi sobie samo.

Przykładowe sytuacje i właściwe reakcje na nie:

Dziecko nie chce się uczyć od razu po przyjściu ze szkoły, bo jest zmęczone. Wie, że czeka je powrót do trudnych i nieprzyjemnych zadań.

Ty pozwól dziecku odpocząć, wyjść (na godzinę) na podwórko lub do kolegi.

Dziecko bardzo długo odrabia lekcje, bo nie skupia uwagi na zadaniu, robi inne rzeczy.

Ty wspólnie z dzieckiem podziel zadania na małe „porcje” i wyznacz krótkie odcinki czasowe do wykonania (nastaw stoper). Ustal nagrodę po wykonaniu zadania, np. oglądanie bajki przez 10 minut.

Dziecko nie chce się uczyć twierdząc, że nie potrafi.

Ty sprawdź, co dziecko potrafi, a czego nie. Udziel pomocy w taki sposób, aby wykonało wszystko to, na co je stać. Wyjaśnij zbyt trudne kwestie, wyłącz się z łatwiejszych. Pozostawaj z nim w kontakcie i po wykonaniu każdej dłuższej pracy nagradzaj je pochwałą lub ulubioną formą aktywności (10 min.).

Jeśli widzisz, że dziecko znów ma trudności, zmniejsza się jego koncentracja, ponownie na krótko włącz się do jego pracy.

mgr Ewelina Dulińska na podstawie M. Bogdanowicz, A. Adryjanek, M. Rożyńskiej, „Uczeń z dysleksją w domu.”