

# JAK POMAGAĆ DZIECKU Z TRUDNOŚCIAMI W SKUPIENIU UWAGI?

## **DROGI RODZICU...**

- **Opracuj z dzieckiem domowy regulamin odrabiania lekcji i spędzania wolnego czasu. Ważne są stałe pory pracy i zabawy. Przedmiotem wspólnych ustaleń winny być wszystkie sprawy wywołujące opór i niezadowolenie dziecka. Złożenie podpisu przez obie strony oznacza przyjęcie regulaminu i deklaracje współpracy.**
- **Gdy mówisz do dziecka, postaraj się aby na Ciebie patrzyło. Przyciągnij uwagę słowami: „spójrz na mnie”, „zobacz”, „posłuchaj, powiem Ci coś bardzo ważnego”.**
- **Kieruj do dziecka krótkie, proste polecenia i sprawdzaj ich wykonanie.**
- **Rozwijaj w dziecku umiejętności porządkowe i organizacyjne.**
- **Rozkładaj trudniejsze zadania na etapy. Doceniaj wykonanie każdego z nich (pochwałą).**

- **Zapewnij dziecku odpowiednie warunki do nauki. Wyłącz telewizor i komputer ( jeśli w danym momencie nie wykorzystuje go do nauki). Jeśli dziecko dobrze koncentruje się przy muzyce, to pozostaw ją jako delikatne tło. Sprawdź, czy na biurku znajdują się tylko te przybory i pomoce, które są potrzebne do odrabiania zadań z danego przedmiotu.**
  
- **Omów z dzieckiem trudniejsze zadania. Wytłumacz, jak je rozwiązać. Nadzoruj samodzielną pracę i włączaj się, gdy zaobserwujesz trudności.**
  
- **Przypomnij o sprawdzaniu każdego etapu wykonania zadań i postaraj się to wyegzekwować.**
  
- **Stosuj częste przerwy w pracy z dzieckiem. Przeplataj czynności związane z aktywnością umysłową wysiłkiem fizycznym, zabawą. W czasie przerw unikaj takich zajęć, które wciągają na dłużej ( gra komputerowa, film w TV).**
  
- **Przy dużych trudnościach dziecka ze skupieniem uwagi usiądź przy nim, gdy odrabia zadanie domowe i kieruj jego pracą.**