

## Jak poprawić skuteczność nauki dziecka z deficytami uwagi w domu? – wskazówki dla rodziców

**„Dziecko chce być dobre. Jeśli nie umie - naucz. Jeśli nie wie - wytłumacz. Jeśli nie może - pomóż.”**

**J. Korczak**

Pamiętaj - problemy z koncentracją uwagi nie są wynikiem złej woli Twojego dziecka, ani jego „lenistwa”. Każde dziecko ma inny układ nerwowy, dlatego jednym skupienie uwagi przychodzi z łatwością, natomiast innym - z olbrzymim trudem. Deficyty uwagi to tak naprawdę nadaktywność procesów uwagi. Dziecko „skupia się” na wszystkim, nie potrafi wybrać tego, co jest najważniejsze. Dlatego rola Rodzica i Nauczyciela polega na tym, aby stworzyć dziecku takie warunki środowiskowe, które będą ułatwiały mu skupienie się na tym co jest ważne, czyli na np. nauce. Jak to zrobić?

**Jeżeli Twoje dziecko ma trudności ze skupieniem się i/lub jest nadaktywne, zwróć uwagę na:**

- 1. Wysokie technologie** (smartfon, telewizja, komputery) dostarczają bodźców, które zmieniają sposób pracy mózgu. W największym skrócie można powiedzieć, że: powodują znużenie, hamują aktywność ośrodków, które odpowiadają za powstrzymywanie się od natychmiastowego reagowania, przyzwyczajają dziecko do ciągłego pobudzenia. Badania wskazują, że zmniejszają skupienie nawet do dwóch godzin po odejściu od ekranu!! Ograniczaj czas ekranowy. Nie pozwalaj na korzystanie z wysokich technologii zanim dziecko odrobi lekcje.
- 2. Stan psychofizyczny.** Niezaspokojone potrzeby podstawowe tj. sen, głód, pragnienie, potrzeba ruchu powodują stan napięcia utrudniający skoncentrowanie się.
- 3. Emocje.** Stres, niezaspokojone potrzeby emocjonalne, presja - wszystkie trudne emocje, o które łatwo podczas wspólnego odrabiania lekcji, powodują przestawienie się dziecka na „tryb awaryjny” tj. utrzymywanie jego organizmu w stanie przygotowującym je do walki lub ucieczki. To naturalna reakcja każdego organizmu na stan zagrożenia. Dziecko zestresowane, nie będzie w stanie skoncentrować się na niczym innym niż własne emocje. Efektywna nauka jest możliwa tylko wtedy, gdy sprzyja jej odpowiednia atmosfera. Niewielki stres działa mobilizująco, natomiast po przekroczeniu pewnego poziomu (dla każdego człowieka jest on inny), stres dramatycznie obniża ludzką zdolność do przyswajania wiedzy.
- 4.** Przy dziecku z problemami z uwagą często mamy tendencję do tego, aby dawać mu dużo nowych bodźców, często zmieniać mu aktywność i działać szybko (daję mu ciągle coś nowego, żeby przyciągnąć uwagę, jak się znudzi robimy od razu kolejną rzecz - stąd kupujemy ciągle nowe zabawki, organizujemy w ciągu dnia wiele atrakcji, wypełniamy mu zadaniami cały dzień). W ten sposób nie poprawimy jego koncentracji uwagi. Kluczem do poprawy sprawności uwagi dziecka jest zatrzymanie go w aktywności, która je zainteresowała. Odczekaj kilka sekund zanim zareagujesz. Skłoń dziecko do tego, aby zrobiło coś zanim dostanie zabawkę, którą chce, poczekało chwilę (np. „jak tylko usiądziesz obok mnie, dostaniesz to, o co prosisz). Odraczanie początkowo powinno trwać kilka sekund, stopniowo je wydłużamy.

## **Żeby poprawić efektywność nauki dziecka w domu:**

- Stwórz wspólnie z dzieckiem plan (w miarę potrzeb całego dnia lub np. popołudnia), w którym uwzględnicie pory posiłków, czas na odrabianie lekcji oraz czas na odpoczynek i korzystanie z przywilejów (komputer, telewizja, spotkanie z kolegami, itp.) - plan daje poczucie bezpieczeństwa i obniża napięcie.
- Ustalcie zasadę: przywileje są dostępne po przygotowaniu się do szkoły na następny dzień, tzn. wówczas kiedy odrobione są lekcje, wykonane zostały zadania dodatkowe (np. trening czytania lub trening ortograficzny), dziecko jest przygotowane na sprawdzian, a plecak został spakowany.
- Wyznacz stałą porę na naukę – rutyna i powtarzalność są dla dziecka bardzo ważne.
- Zadbaj o to, żeby stopniowo wdrażać dziecko do samodzielności. Pamiętaj jednocześnie, że każde dziecko ma inne predyspozycje – niektóre szybciej uczą się samodzielności, inne potrzebują więcej kontroli. Pokazuj/podpowiadaj, jak można sobie zorganizować pracę, udzielaj wskazówek, jednocześnie uwzględniając predyspozycje i pomysły dziecka.
- Ogranicz dostęp zbędnych bodźców: wyłącz TV, odłóż telefon z dala od miejsca pracy, zamknij drzwi do pokoju dziecka, żeby nie docierały głośne dźwięki, itp.
- Zadbaj o porządek miejsca pracy: na biurku powinny znaleźć się tylko te przedmioty, które są niezbędne do wykonania zadania, nad którym dziecko aktualnie pracuje.
- Biurko powinno stać z dala od okna i innych elementów, które mogą rozpraszać uwagę (np. tablicy korkowej z kolorowymi karteczkami).
- Nastaw budzik tak, żeby zadzwonił 15 minut przed rozpoczęciem nauki – w tym czasie dziecko powinno przygotować się do pracy, wyciszyć, skorzystać z toalety, napić się, itp. Po upływie kwadransa budzik powinien zadzwonić ponownie – to czas aby wziąć się do pracy.
- Przed przystąpieniem do pracy przejrzyjcie zeszyty i ćwiczenia, sprawdźcie co jest do zrobienia, zaplanujcie pracę. Warto najpierw zacząć od zadań dla dziecka najtrudniejszych/najmniej przyjemnych, przeplatać je zadaniami łatwiejszymi. Na zakończenie warto zostawić najprzyjemniejsze aktywności edukacyjne. Im dłużej dziecko pracuje, tym jest bardziej zmęczone, a jego motywacja spada, dlatego zostawiając zadania trudne na koniec zmniejszamy prawdopodobieństwo wykonania tych zadań, narażamy się na niepotrzebne napięcie.
- Ułóżcie zeszyty w stos – podczas pracy zeszytów ubywa, a dziecko może obserwować, jak dużo pracy już wykonało i ile mu jeszcze zostało.
- Po 15 – 30 minutach pracy (w zależności od predyspozycji dziecka), po zakończeniu rozpoczętego zadania, zróbcie krótką (2-5 minut) przerwę na odpoczynek, rozładowanie napięcia (spacer po mieszkaniu, poskakanie, wywietrzenie pomieszczenia itp.).
- Korzystajcie z zegarów czy timetrów do wyznaczania czasu nauki i przerw - dzieci mają inne poczucie czasu niż dorośli, często mają wrażenie, że odrabianie lekcji będzie trwało „wieczność”, perspektywa, że wreszcie zadzwoni budzik obniża napięcie i zwiększa mobilizację do działania.
- Nie wyręczaj dziecka podczas odrabiania lekcji – w ten sposób uczysz je zależności i braku samodzielności. W miarę możliwości pozwól pracować mu samodzielnie i od czasu do czasu sprawdzaj czy utrzymuje uwagę na zadaniu, pomagaj gdy napotyka na trudności. Wspieraj, udzielaj wskazówek, a nie wyręczaj w pracy.

- Ucz dziecko nawyku czytania i samodzielnego rozumienia poleceń do zadań – najpierw dziecko powinno samo zapoznać się z poleceniem i opowiedzieć rodzicowi, jakie jest jego zadanie. Jeśli dziecko nie zrozumiało właściwie polecenia, rodzic wyjaśnia mu je.
- Ważna jest systematyczna praca – z lekcji na lekcję – zwiększa efektywność nauki, ponieważ utrwała ślad pamięciowy.
- Stosujcie liczne i regularne **powtórki materiału**, który dziecko wcześniej opanowało. Wiadomości należy powtarzać wielokrotnie, w przeciwnym razie dziecko niewiele przyswoi albo sporo zapomni.
- Przy sprawdzaniu, czy dziecko opanowało dany materiał możecie trzymać się **zasady trzech pytań** - jeśli dziecko umie odpowiedzieć na trzy pytania z tego zakresu, to przyjmujemy, że materiał jest opanowany.
- Wspieraj dziecko w robieniu **notatek** (na miarę jego umiejętności i możliwości rozwojowych). Notatki mogą być różnokolorowe, w formie map pojęć, zawierać schematy, rysunki pobudzające skojarzenia – wspólnie szukacie najlepszej formy dla dziecka.
- **Motywuj** dziecko do pracy – m.in. podkreślaj wkładany przez nie wysiłek w zadanie, jego zaangażowanie oraz postępy jakie poczyniło, a nie sam efekt jego pracy. Odnoś się do wcześniejszych sukcesów, dając w ten sposób informację, że wysiłek dziecka przynosi efekty. Unikaj krytyki. Zamiast wyliczać błędy, które dziecko popełniło, podkreśl, co udało mu się zrobić dobrze (np. zamiast- *Ale bazgrzesz!* Powiedz- *Spójrz, ten wyraz udało Ci się pisać bardzo czytelnie, spróbuje częściej pisać w ten sposób*). Wskazuj, jakie są mocne strony pracy dziecka, dopiero później określ, co wymaga poprawy.
- **Ucz dziecko, że „błędy to wspiana okazja do nauki”**. Lęk przed porażką potrafi paraliżować.
- Zakończeniem odrabiania lekcji jest spakowanie plecaka na następny dzień. Wówczas przychodzi czas na ulubioną aktywność dziecka. Zadbaj, aby nauka była przez dziecko kojarzona z czymś miłym. Stworzenie przyjemnego zwyczaju na zakończenie odrabiania lekcji, spowoduje, że łatwiej będzie dziecko „zagonić do nauki”.

Opracowały: Katarzyna Podolak- Turek – psycholog, Danuta Sass - psycholog  
na podstawie: Chruściel K., *Dziecko z ADHD w młodszym wieku szkolnym*, Harmonia 2011 oraz Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., *ADHD. Zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, GWP 2012.