

## JAK POMAGAĆ NADPOBUDLIWEMU DZIECKU W MŁODSZYM WIEKU SZKOLNYM W ODRABIANIU ZADAŃ DOMOWYCH

### **Rady dla rodziców:**

- Ustal z dzieckiem czas, w którym będzie codziennie zasiadało do odrabiania lekcji./konkretna godzina lub pora- np. zawsze po podwieczorku./. Umieść tę informację w jego planie dnia. Ściśle przestrzegaj ustaleń. Pamiętaj, aby w tym planie znalazły się też godziny przeznaczone na zabawę, przyjemności, relaks.
- Umów się z dzieckiem, że większe przyjemności będą mogły być realizowane dopiero po odrobieniu lekcji.
- Przed przystąpieniem do odrabiania lekcji pomóż dziecku uporządkować miejsce pracy. Zadbaj o to, by było w nim jak najmniej bodźców rozpraszających uwagę ( np. zabawek, kolorowych zdjęć, plakatów), zabierz z biurka wszystkie niepotrzebne rzeczy, a pozostaw tylko te, które będą niezbędne do pracy. Zamknij okno, wyłącz telewizor, komputer, radio.
- Sprawdź z dzieckiem, co jest na zadanie i zaplanuj kolejność wykonywania poszczególnych czynności. Stosuj zasadę stopniowania trudności - rozpoczynamy od zadania łatwiejszego (pozwoli to dziecku odnieść sukces i zachęci do dalszej pracy), stopniowo przechodząc do zadań bardziej skomplikowanych. Nie zostawiaj jednak zadania najtrudniejszego na sam koniec- dziecko może być już zmęczone, mniej mobilne.
- Ustal z dzieckiem, że zadania, które nie sprawiają mu trudności wykonuje samo. Rodzic tylko monitoruje pracę dziecka, a na koniec wspólnie z nim sprawdza poprawność wykonanych zadań.
- Trudniejsze zadania dziel dziecko na etapy. Nie zapominaj go pochwalić za dobrze wykonany fragment pracy.
- Jeżeli zauważysz, że uwaga twojego dziecka słabnie, zrób mu kilku lub kilkunastominutową przerwę. W czasie przerwy dziecko nie powinno podejmować czynności, która go bardzo zaabsorbuje- np. gra na komputerze.
- Przyciągaj uwagę swojego dziecka, pobudzaj jego ciekawość, stosując różnorodne sposoby-zadawaj pytania, zagadki, ilustruj materiał, podawaj przykłady zaczerpnięte z życia codziennego, odwołuj się do doświadczeń dziecka, angażuj jego emocje. Mów mu, że to, co za chwilę będzie robiło jest ciekawe, ważne, potrzebne.
- Pracuj nad stopniowym wydłużeniem okresów skupienia uwagi dziecka. Umów się z nim, że postara się dziś pracować o kilka minut dłużej niż do tej pory. Nagradzaj go za podjęty wysiłek.
- Pochwal dziecko za każdym razem, kiedy zauważysz, że pracuje ze skupieniem.
- Dopilnuj, aby po skończeniu zadania dziecko spakowało tornister na następny dzień.
- Po skończonej pracy pozwól dziecku zająć się obiecaną zabawą, przyjemnością.

**Zaakceptuj fakt, że dziecko nadpobudliwe szybciej się rozprasza i trudniej je zachęcić do pracy. Bez twojej pomocy nie poradzi sobie z zadaniami szkolnymi, w takim stopniu, w jakim pozwalają mu jego możliwości.**

Opracowała – mgr Krystyna Jokiel -psycholog