

Miejsce nauki dziecka z trudnościami w koncentracji

Zaaranżuj miejsce nauki dziecka z trudnościami w koncentracji

Mając na uwadze czas pandemii, ale i analizując zgłoszenia do poradni wydaje się, że jednym z najczęściej pojawiających się problemów z jakimi zgłasza się rodzic jest trudność w skupieniu. Na wiele spraw nie mamy wpływu np.: indywidualne biologiczno-medyczne uwarunkowania. Jednak jedną z kwestii na którą mamy wpływ i możemy pomóc dziecku lepiej zafunkcjonować jest stworzenie dobrej przestrzeni do nauki.

Do każdego dziecka powinniśmy podchodzić indywidualnie, jednak są pewne wytyczne, którymi kierując się możemy stworzyć przyjazną przestrzeń do nauki, a tym samym pomóc lepiej się skupić na wykonywanym zadaniu.

1. Wydziel miejsce nauki. Idealnym rozwiązaniem jest, gdy dziecko ma własny pokój jednak, gdy nie ma takich możliwości stwórz dziecku stały kącik gdzie będzie mogło spokojnie się uczyć. Nie może być to przestrzeń gdzie gotujesz lub odpoczywasz oglądając telewizję. Po pierwsze są to miejsca które powinny dać dziecku relaks, a po drugie są to dodatkowe dystraktory, które będą odciągały dziecko od powziętych zadań.
2. Jeżeli jesteśmy na początku naszej drogi stworzenia takiego miejsca, bo dziecko jest w przedszkolu lub planujemy wykonać remont, to należy pamiętać, że w miejscu nauki panować powinny spokojne kolory: błękit, zieleń, biel. Nie wskazany jest by w tym kąciku znalazły się tapety, makatki, tablice.
3. W pokoju/miejscu tym powinien panować względny porządek. Co to znaczy? Można zadać sobie pytanie – czy jeśli mamy nieporządek w kuchni po śniadaniu, to chętnie zabieramy się za gotowanie obiadu? Im więcej chaosu wokół nas panuje tym mniej skupienia na tym co chcemy wykonać. Zatem należy nauczyć dziecko, że w miejscu w którym się uczy powinien panować porządek. Co zatem zrobić?
 - Należy uprzątnąć zbędne bibeloty do szafek, opisanych pudeł, tak by w zasięgu wzroku dziecka nie było nic co by go od tej nauki odciągało.
 - Mniej znaczy więcej! Czyli na biurku dziecka powinno być tylko to nad czym obecnie pracuje.
4. Biurko powinno być tak usytuowane by nie stało za blisko okna, to kolejny dystraktor który może utrudniać dziecku skupienie na wykonywanym zadaniu.
5. W miarę możliwości zapewniamy dziecku ciszę i spokój. Wyłączamy wszystkie multimedia, jeśli zaś nie mamy takich możliwości dziecko może mieć na uszach słuchawki nauszne które wyciszą niepotrzebne odgłosy.
6. Wywietrz miejsce nauki. Dostęp do tlenu sprawi, że mózg dziecka będzie efektywniej pracować.
7. Dostosuj fotel do biurka. Dobrze przyjęta pozycja sprawi, że dziecko będzie mogło dłużej ją utrzymać, a tym samym lepiej się skupi na wykonywanych działaniach.

Powodzenia :)