

NASVETI ZA BOLJŠO POZORNOST IN KONCENTRACIJO PRI UČENJU DOMA

DNEVNA RUTINA

Lažje se lotimo dela, če vemo kaj nas čaka. Organizirajmo dan po urniku skupaj z otrokom; v prvi del dneva uvrstimo zahtevnejše stvari, saj smo bolj spočiti. Poskrbimo za odmore in gibanje. Urnik naj bo na vidnem mestu, da lahko otrok vedno pogleda, kaj sledi.

POIŠČITE MIREN IN UREJEN KOTIČEK

Poskusite najti miren kotiček v hiši, kjer bo čim manj motečih zvokov ali drugih stvari, ki bi odvrnile pozornost od dela. Ugasnite elektronske naprave. Lahko poskusite, če otroku ustreza učenje ob glasbi, ki pa naj bo instrumentalna in mirnejšega značaja.

Miza oz. prostor za učenje naj bo urejen, na mizi naj bodo samo nujni pripomočki.

RAZDELITEV NALOGE NA KRAJŠE DELE

Delo gre lažje, če gremo po korakih. Skupaj z otrokom razdelimo delo na krajše enote (posamezen šolski predmet, ena naloga pri predmetu ipd.), vmes pa naj bodo odmori.

ČASOVNA ORIENTACIJA

Pogosto pomaga, če določimo tudi nek časovni okvir. Npr.: delamo 20 minut, nato sledi odmor. Nastavimo štoparico oz. časovnik, peščeno uro, če jo imamo. Otrok bo s tem lahko tudi spremljal, koliko časa porabi za nalogo.

ODMORI

Odmori so za mlajše otroke ali pa tiste, ki so bolj nemirni, zelo pomembni. Določite krajše odmore, ki bodo namenjeni gibanju, pitju vode ali kakšnemu prigrizku. Otrok naj ta čas izkoristi za dejavnost, ki mu je všeč in ga sprosti. Prezračimo prostore.

KREPIMO SAMOSTOJNOST

Otroka čim bolj spodbujamo k samostojnosti, zato poskusimo tudi s tem, da ne sedimo ves čas ob otroku. Skupaj pojdite čez navodila naloge, morda z njim rešite prvi primer, nato pa ga spodbudite k temu, da poskusi sam. Pokažite, da zaupate vanj in v njegove sposobnosti. To bo v njem okrepilo občutek, da zmore, kar bo pripomoglo tudi k boljši motivaciji. Seveda pa je odvisno od snovi: pri nekaterih nalogah bo potreboval več, pri drugih pa manj vaše prisotnosti.

POZITIVNE SPODBUDE

Uporabljajmo pozitivno krepitev vedenja namesto negativne (npr. delo pogojujemo z odvzemom kakšne ugodnosti). Otrok se veseli ugodnosti in je bolj motiviran, če ga na koncu čaka nekaj prijetnega, kot pa če mu nad glavo visi grožnja z odvzemom. Vedenje lahko spremljamo tudi z beleženjem – za pričakovano vedenje ga nagradimo, npr. v tabeli kjer zbira nalepke, štampljke ...