

JAK PRZYGOTOWAĆ DZIECKO DO KONCENTROWANIA SIĘ NA ZADANIACH?

Bardzo często słyszymy głosy, że dziecko ma problemy z koncentracją uwagi, że wiele rzeczy je rozprasza, nie potrafi wytrwać do końca zadania, szybko się zniechęca. Takie zachowania nie sprzyjają nauce, zniechęcają do podejmowania działań.

Warto zwrócić uwagę na wyćwiczenie u dziecka kilku umiejętności, które pomagają w przygotowaniu do koncentrowania się na zadaniach. Ćwiczmy zatem z dziećmi:

-umiejętność czekania – co ćwiczy wytrwałość. Nie wszystko musimy od razu otrzymać. Gdy dziecko chce się z nami bawić w czasie, gdy przygotowujemy rzeczy do pracy, ustalmy z nim czas, kiedy się pobawicie, nie trzeba "rzucać" rozpoczętych zajęć.

-umiejętność słuchania – to umiejętność potrzebna do rozumienia zadań, treści, do poprawnego wykonania czynności, komunikacji międzyludzkiej. Umiejętne słuchanie sprawia, że nie popadamy w konflikty. Słuchając nawiązujemy kontakt wzrokowy, parafrazujemy, dopytujemy.

-umiejętność opowiadania – pozwólmy dzieciom opowiadać o własnych przeżyciach (jak się czują, co robiły, jaką bajkę oglądały itp) . Podczas opowiadania nawiązujemy kontakt z dzieckiem, gdy zejdzie z tematy- naprowadzamy, gdy coś jest niejasne- dopytujemy. Uczymy przez to dziecko wypowiadania się, bogacimy jego słownictwo.

-systematyczność –od najmłodszych lat dziecko powinno mieć jasno określone obowiązki zrozumiale wytyczone granice. Zróbmy z dzieckiem plan dnia, by mogło uczyć się systematyczności. Bądźmy konsekwentni w wywiązywaniu się z obowiązków.

-umiejętność utrzymywania porządku – utrzymywanie porządku na miejscu pracy jest niezmiernie ważne w utrzymaniu koncentracji. Usuńmy z zasięgu wzroku, ręki rzeczy niepotrzebne do realizacji wytyczonego zadania. Dbajmy o ład na stanowisku pracy.

-umiejętność radzenia sobie z niepowodzeniami – uczmy dziecko, że nie ma ludzi nieomylnych, pokazujemy różne sposoby dochodzenia do rozwiązania zadania, problemu,

-umiejętność dokonywania wyboru – dajmy dziecku możliwość dokonania wyboru, podjęcia decyzji, np. wybieranie jaką czynność wykona najpierw, a co później (np. w czasie odrabiania lekcji), grajmy z dzieckiem w gry planszowe, nawet najprostszy "Chińczyk" uczy podejmowania decyzji, współpracujemy i uczymy współpracy.

-spokój- dbajmy o spokój, dobrą atmosferę. Wykorzystujemy ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne. Dbajmy o spokój wewnętrzny. Dajmy dziecku poczucie zrozumienia, cierpliwość. Nie spieszymy się.

Pamiętajmy, że to, co wypracujemy już u małego dziecka, będzie owocować przez wszystkie lata szkolnej nauki, a także w dorosłym życiu.

Źródło:

<https://psychoterapia.plus/koncentracja-uwagi-u-dzieci/>