

Uczymy koncentracji

Dziś słyszy się, że dzieci mają "problemy z koncentracją". Często chętnie nadużywane jest to określenie w stosunku do dzieci ciekawskich, pełnych pasji, o żywym temperamencie. Rodzice, słysząc taką "diagnozę", zazwyczaj wpadają w panikę i nie bardzo wiedzą, co robić dalej. Często czują się winni i zastanawiają się, jakie błędy popełnili. Tymczasem prawdziwe kłopoty z koncentracją - takie, które mogą utrudnić naukę w szkole ma zaledwie co dziesiąte dziecko. Pozostałe nie bardzo chcą się wpasowywać w dość sztywny i formalny system szkolny i nie skupiają się na tym, co mówi nauczyciel, po prostu dlatego, że je to nudzi.

Nawet jednak jeśli dziecko ma poważniejsze kłopoty i nie potrafi na niczym skoncentrować uwagi, trzeba przygotować plan działania, uzbroić się w cierpliwość i spróbować nauczyć dziecko wyciszania wewnętrznego niepokoju i koncentrowania się na tym, co dzieje się tu i teraz. W tej nauce ogromne znaczenie ma to, jak bardzo my sami jesteśmy wewnętrznie uspokojeni i wyciszeni. Jeśli umiemy koncentrować się na tym, co robimy, jeśli dbamy o to, by atmosfera w domu sprzyjała wyciszeniu się i pracy - połowa sukcesu za nami.

Oto, co może pomóc dziecku:

- ***Wysłuchuj historii.***

Pytaj, jak minął dziecku dzień, co się wydarzyło dobrego, a co smutnego. Postaraj się wysłuchać uważnie opowieści, utrzymując kontakt wzrokowy z dzieckiem. Jeśli popada w dygresje i się gubi, delikatnie naprowadzaj na główny wątek opowiadanej historii.

- ***Nakrywajcie razem do stołu.***

Pokaż dziecku, jak należy obchodzić się z kruchą zastawą, a potem pozwól mu rozkładać również to, co delikatne i łatwo się tłucze. Dbaj o to, byście choć jeden posiłek dziennie jedli wspólnie przy stole.

- ***Oswajaj zmiany.***

Jeśli twoje dziecko boi się zmian, zawczasu opowiadaj o tym, co je czeka, np. w nowej grupie, w nowym sąsiedztwie, itp.

- ***Decydujcie wspólnie.***

Spróbuj nauczyć je, że podejmowanie decyzji to proces, który zazwyczaj zajmuje ludziom trochę czasu, i że nie ma sensu decydować szybko i pochopnie tylko dlatego, żeby mieć jakąś decyzję z głowy. Pokaż, że w domu też często rozważacie różne za i przeciw. Stwarzaj sytuacje, w których wspólnie podejmujecie decyzje (na co iść do kina, jakie ubranie kupić itp.).

- ***Rozładuj energię.***

Dzieci, którym trudno się skupić, mają zazwyczaj dużo energii. Kiedy trochę się „wyszaleją”, łatwiej jest im myśleć. Znajdźcie sposób na konstruktywne rozładowywanie nadmiaru energii.

- ***Spróbuj masażu.***

Są dzieci, na które bardzo kojąco działa wieczorny masaż, np. samych stóp. Dobrze potem śpią, a rano wstają zrelaksowane. Im bardziej dziecko jest rozluźnione, tym jest uważniejsze.

- ***Wczuj się w jego położenie.***

Zastanów się, jak może czuć się w danej sytuacji. Zapytaj, czy tak właśnie jest. Ucz je wczuwać się położenie innych.

- ***Ćwicz wspólne pisanie.***

To poprawia poczucie własnej wartości. Ale uwaga - wymaga cierpliwości i dobrego nastawienia. Dzieci, które mają problemy ze skupieniem się, piszą nieuważnie, brzydtko, pośpiesznie. Ćwiczcie rysowanie liter, szlaczków, wzorków. Zróbcie z tego wspólną zabawę.

- ***Pokazuj, czym są konsekwencje działań.***

Pilnuj, by uzmysławiać efekt zarówno destrukcyjnych, jak i konstruktywnych zachowań.

- ***Słuchaj, słuchaj, słuchaj.***

Staraj się mieć z dzieckiem cały czas kontakt wzrokowy. Reaguj na to, co mówi - to ważne, żeby wiedziało, że go słuchasz. Nigdy nie udawaj zainteresowania. Jeśli masz dość, jesteś zajęta lub znudzona, przerwij rozmowę.

- ***Organizuj domowe obowiązki.***

Dziecko może mieć kłopoty z organizowaniem sobie pracy, ale twój przykład będzie je uczył, jak sobie radzić z chaosem. Używaj kalendarza, karteczek samoprzylepnych, planszy, rób listy zakupów przed wyjściem do sklepu itp.

- ***Unikaj strofowania***, wytykania błędów, pouczania, narzekania.

- ***Doceniaj wysiłki i ich efekty.***

Nawet jeśli są mikroskopijnie małe, niemal nie do zauważenia - dostrzegaj je. Dziecko łatwo może upaść na duchu, ale ty nigdy się nie poddawaj. Jesteś najważniejszym oparciem dla swojego dziecka, z relacji z tobą czerpie siłę do borykania się ze swoimi problemami. Pamiętaj jednocześnie, by chwalenie nie stało się "sztuką dla sztuki". Dziecko znakomicie wyczuwa, kiedy chwalimy je rutynowo, powierzchownie, bez zastanowienia. I wtedy czuje się nierozumiane.

opracowała: mgr Anna Lao – pedagog specjalny