

**Jak wspierać dziecko podczas odrabiania lekcji  
– wskazówki dla rodziców/opiekunów.**

- Sprawdź z dzieckiem, co jest zadane?
- Oceń trudność zadań i czas ich wykonania.
- Poproś dziecko by zaczęło od zadań najtrudniejszych, wymagających najwięcej pracy.
- Jeśli dziecko bardzo nie lubi odrabiania lekcji, albo unika zadań domowych bojąc się porażki warto zacząć od najłatwiejszych zadań, tak, żeby dziecko odniosło drobny sukces na zachętę.
- Jeśli zadań jest dużo poproś, by dziecko wykonywało je na przemian
- np. zadania z języka polskiego czy historii przeplatało z zadaniami z matematyki. Taka zmiana pomaga w koncentracji uwagi, nie przeciąża.
- Przed rozpoczęciem pracy poproś dziecko o przygotowanie wszystkich potrzebnych podręczników i przyborów
- Wyeliminuj wszelkie wymówki – zadbaj o to, by dziecko zjadło i napiło się przed pracą, wyłącz komputer, TV
- Podczas wykonywania zadań przypilnuj, by dziecko robiło krótkie przerwy co ok. 40-45 minut
- Doceń wysiłek dziecka
- Sprawdź poziom wykonania zadania
- Nie oceniaj, doceń co zostało zrobione dobrze, pokaż błędy, daj wskazówki jak je poprawić
- Po zakończeniu pracy możesz dać dziecku małą nagrodę – kilka minut swojej uwagi, smaczną przekąskę, wspólną zabawę

**Wskazówki do udzielania pomocy dzieciom  
z niską umiejętnością koncentracji uwagi**

- Podejdź do osoby, której chcesz wydać polecenie.
- Skup na sobie jej uwagę np. lekko dotykając jej, chrząkając, stukając w biurko.
- Zadbaj o to, aby skupiła na tobie swój wzrok.
- Wydadź polecenie. Krótko, jak najprościej powiedz czego oczekujesz.
- Zapytaj czy polecenie zostało zrozumiane.
- Aby mieć pewność poproś o powtórzenie polecenia.
- Po kilku minutach sprawdź, czy polecenie zostało wykonane,
- jeśli nie przypomnij o nim i określ czas na jego wykonanie.
- Po upływie tego czasu sprawdź ponownie czy zostało wykonane.
- Jeśli tak podziękuj, dziecko koniecznie pochwal.
- Jeśli nie w pełni docień to, co zostało już zrobione i opisz to czego jeszcze oczekujesz.
- Jeśli nie przypomnij jeszcze raz o zadaniu i konsekwencjach grożących za jego niewykonanie.
- Jeśli nadal nie uzyskałeś tego, czego oczekujesz konsekwentnie zastosuj zapowiedziane sankcje.

Ilona Czernik  
z materiałów wydawnictwa Nowej Ery