

Problem z odrabianiem lekcji? Jak pomóc swojemu dziecku?

Bywa, że odrabianie lekcji to temat powracający w naszej rodzinie nieustannie.

Już na samo hasło: "Odrób lekcje", dzieci często reagują złością, płaczem lub uciekają się do najróżniejszych wymówek.

Zadania domowe stają się bardzo uciążliwe i stresujące.

Pytanie: czy naprawdę tylko dla dzieci?

Nierzadko także my dorośli, rodzice swoich pociech, przeżywamy podobny stres.

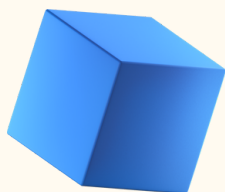
Jakże ważne jest, aby już od najmłodszych lat wypracowywać wspólnie prawidłowe nawyki i postawy wobec szkolnych obowiązków





Kilka dobrych rad, które mogą pomóc...

1. Ustalmy wraz z dzieckiem pewien kontrakt, w którym stworzycie plan popołudnia tak, aby znalazł się w nim czas zarówno na odpoczynek, jak i na pracę.
2. Wyznaczcie w nim czas na odpoczynek po szkole. Niech będą to konkretne ramy czasowe, które dziecko wykorzysta na prawdziwy odpoczynek: drzemkę, zabawę, spacer. Jednak nie komputer, telewizor czy gry, od których będzie się mu bardzo trudno oderwać.
3. Ustalmy również stałą porę dnia na odrobienie pracy domowej. Najlepiej ustalić sobie pewien stały sygnał, np. polecenie mamy, wesoły dźwięk itp.
4. Wyznaczcie ogólne ramy czasowe przeznaczone na wykonywanie pracy domowej.





5. Zadbajmy o ciszę i spokój. W czasie przeznaczonym na odrabianie lekcji "odstawmy" wszelkie "rozpraszacze" na bok. Najlepiej wyłączyć komórkę, telewizor, radio.

6. Zadbajmy o miejsce do pracy.

Pamiętajmy, aby uprzątnąć biurko i zadbać o właściwe warunki do nauki. Nie powinno się znaleźć na nim nic poza tym, co jest niezbędne do wykonania zadania. Kuchenny stół nie jest dobrym pomysłem do tego typu aktywności.

7. Stwórzmy wraz z dzieckiem listę zadań do wykonania. Wspólnie ustalmy potrzebny czas na ich zrealizowanie. Oczywiście, nie muszą być to sztywne ramy czasowe, ale w przypadku niektórych zadań dobrym pomysłem będzie ustawienie czasu na ich wykonanie. Można skorzystać z dostępnych czasomierzy lub np. budzika.

Wyznaczanie czasu na wykonanie zadania znacznie bardziej motywuje dzieci do działania.



8. Rodzicu, zostań przy dziecku do końca czasu przeznaczonego na wykonywanie pracy domowej. W każdej chwili może ono, zwłaszcza na początkowym etapie, potrzebować twojej pomocy. Ułatw mu kontakt, nie przybiegaj z kuchni z łyżką, bo właśnie podgrzewałeś zupę. Niech ono czuje, że jest to zadanie ważne także dla ciebie. Wówczas wyrobi w sobie nawyk, aby być "tu i teraz" do końca czasu przeznaczonego na wykonywanie zadań. A jednocześnie nauczysz je szacunku do wykonywanej pracy.

9. Pracę domową sprawdzaj wraz z dzieckiem etapami, po każdym wykonanym ćwiczeniu. Zadaj kilka pytań do przerabianego tematu. Postaraj się zainteresować dziecko tym, nad czym właśnie pracuje. Jeśli trzeba, skoryguj pracę. Jeśli trzeba, pochwal za jej wykonanie oraz włożony wysiłek. Staraj się chwalić konkretne czynności. Nie używaj ogólników, gdyż tracą swoją moc.





10. Po wykonaniu wszystkich lekcji, spakujcie plecak na następny dzień. W centrum uwagi warto powiesić plan zajęć, aby ułatwić pakowanie niezbędnych podręczników. Obok planu zajęć można zawiesić tzw. "check listę", czyli wszystkie niezbędne przybory szkolne, które powinny znaleźć się w plecaku. W ten sposób nauczysz dziecko samodzielności. Pewnego dnia "check lista" nie będzie już potrzebna, gdyż zagości na stałe w pamięci dziecka.



11. A teraz zadbajcie o czas na atrakcje i odpoczynek. Możecie zawrzeć w kontrakcie "system motywujący", w którym ustalicie określone nagrody i atrakcje dostępne jedynie po właściwym wykonaniu pracy domowej. Warto jednak pamiętać, że nagrody nie muszą mieć jedynie wymiaru materialnego. Czas na zabawę z dzieckiem, wspólne projektowanie, gry planszowe czy wyjście do kina itp. należą także do wysoko cenionych gratyfikacji.

Zadbajcie o dobrostan psychiczny i emocjonalny każdego członka rodziny.

Rozumiejąca, empatyczna postawa może być dla dziecka potrzebną pomocą. Rozmawiajcie otwarcie o uczuciach dziecka, jego niechęci do wysiłku, o zmęczeniu, znudzeniu. Wówczas macie szansę nauczyć je przezwycięzać te stany i uczucia w imię wyższych wartości.

