

Čo robiť, keď je dieťa nesústredné a často zabúda?



Niektoré deti sa v škole dokážu sústrediť horšie. Vyrúši ich každá maličkosť, myšlienkami sú často úplne inde. Často so zhoršenou pozornosťou súvisí aj zabúdanie. Deti si nepamätajú, čo majú na domácu úlohu alebo aké pomôcky si na ďalší deň majú priniesť do školy. V škole si zabúdajú veci a z mnohých inštrukcií si často zapamätajú len jednu. Kvôli zabúdaniu dostávajú v škole poznámky, doma sa rodičia na nich hnevajú. Neskôr zabúdanie využívajú ako výhovorku na to, keď sa im niečo nechce urobiť.

Čo robiť doma, aby dieťa zabúdalo menej?

1. Skúste hovoriť požiadavky vo vhodnej chvíli, jasne a zrozumiteľne

Keď hovoríte dieťaťu nejakú požiadavku, hovorte ju vtedy, keď nerobíte nič iné, to znamená, že netelefonujete, nevaríte a podobne. Celú pozornosť sústreďte naň a pozerajte sa mu do očí. Potom ho poproste, aby vám povedalo, čo má urobiť.

2. Dieťa žiadajte vždy len o jednu činnosť

Keď má dieťa niečo urobiť, požiadajte ho len o jednu vec a až potom, keď ju splní, zadajte mu ďalšie úlohy. Keď ho naraz žiadate o viac vecí, zapamätá si väčšinou len tú najľahšiu alebo tú, ktorú ste povedali ako poslednú.

3. Urobte dieťaťu zoznam požadovaných vecí

Keď má dieťa úlohy napísané, môže si ich pripomenúť. Môže si ich vhodne naplánovať a môže si aj samostatne hospodáriť s časom. Naučte dieťa vyškrtávať urobené úlohy zo zoznamu.

4. Úspechy oceňujte

Ak si dieťa niečo zapamätá splní úlohu, tak ho pochváľte a prejavte radosť. Pre zábudlivé dieťa nie je samozrejmosťou, že splnilo nejakú úlohu. Je to pre neho oveľa väčšia práca ako pre iné deti. Keď pozitívne jednanie dieťaťa oceníte, toto správanie sa upevní a dieťa sa aj v budúcnosti bude viac snažiť.

Keď dieťa na svoje povinnosti zabúda, tak mu ich pripomínajte a trvajte na ich splnení. Keď niečo neurobí ráno, trvajte na to ešte aj večer, aby to urobilo.

Čo sa dá pre zábudlivé dieťa urobiť v škole?

1. Časté striedanie činností

Ak učitelia s deťmi často striedajú činnosti, je pravdepodobné, že pozornosť detí udržia dlhšie. Najlepšie zo všetkého je zaraďovať za sebou rozdielne druhy činností, aby do učenia boli zapojené všetky zmysly.

2. Vracanie pozornosti dieťaťa k úlohe

Učitelia by mali deti, ktoré sa napríklad pozerajú von oknom, nenásilne motivovať k tomu, aby opäť pracovali na úlohe. Samozrejme, pri veľkom množstve detí je to dosť náročné, ale ak učitelia o probléme dieťaťa vedia, skôr sa dokážu na neho sústrediť.

3. Zošit na úlohy

Zábudlivé dieťa by malo mať zošit, do ktorého si zapisuje úlohy a veci, ktoré má splniť alebo do školy priniesť. V prvom ročníku môžete poprosiť učiteľku, aby pripomínala dieťaťu, že si má potrebné úlohy zapísať.

4. Spolužiakovo telefónne číslo

Zábudlivé dieťa by malo mať telefonický kontakt na niektorého zo spolužiakov, aby v prípade, že niečo zabudne, malo komu zavolať a požiadať o pomoc.

5. Učte dieťa niest' následky za svoje jednanie

Ak si dieťa zabudne napísať domácu úlohu, nemalo by sa mu to odpustiť. Keby sa mu nenapísaná úloha odpustila, dieťa by si zvyklo, že keď si niečo zabudne, tak sa vlastne nič nedeje. Chýbajúcu úlohu by si dieťa malo doplniť.