

Odcinek 2 Koncentracja uwagi

Część II działania poprawiające koncentrację uwagi

Zawsze jesteśmy bardziej wiarygodni dla dzieci, jeśli sami robimy tak, jak mówimy, możecie więc najpierw sprawdzić co Wam pomaga, szczególnie jeśli teraz też pracujecie zdalnie z domu. Może macie tak, jak ja - próbuję popracować a tu „Pani wysłała do Ciebie link do tego zadania z biologii?”, „tego zadania nie rozumiem” (to mój syn), „pomożesz nam kupić coś przez Internet ?”(moi rodzice), „A co dzisiaj będziemy jeść?”, „Pojadę do sklepu, zrobisz listę?” (mój partner), w międzyczasie smsy i wiadomości na what's upie z filmikami z serii „kwarantanna dzień 7” itp. A ja myślałam, że na tej pracy zdalnej będzie więcej czasu (!)i naiwnie przygotowałam sobie różne zawodowe książki do przeczytania, nie mówiąc już o kursie online na który się zapisałam ;)

Koncentracja nigdy nie była moją mocną stroną i interesując się technikami uczenia się zdążyłam wypróbować różne tricki poprzez zapachy w rozpylaczu (np. bazylii) i muzykę barokową aż do nauki w tzw. „stanie alfa”, ale to co mi zdecydowanie pomaga najbardziej to skupienie na jednej rzeczy naraz (telefon na tryb nocny - bez dźwięków i wibracji) i wyznaczenie sobie czasu w którym zamykam się w pokoju i informuję „Teraz na godzinę mnie nie ma!”. A Wam co pomaga? A może macie ochotę poeksperymentować z którymś z zawartych tu propozycji i potem podzielić się tymi rozwiązaniami ze swoim dzieckiem? Podzielić się z otwartością, że nasze młode mogą mieć inaczej niż my. Na przykład z moim słabszym kanałem słuchowym jak chcę się skoncentrować na ważnej rozmowie przez telefon (lub przygotowuje sobie w myślach wystąpienie), to piszę lub chodzę żeby aktywować wzrok lub ruch. Mój syn z kolei najbardziej aktywny ma kanał słuchowy, więc zupełnie tego nie potrzebuje, ale np. ucząc się z podręcznika lubi czytać na głos (najbardziej to by chciał, żeby ktoś mu czytał- ja z kolei w ten sposób niczego bym nie przyswoiła). Jeśli nie jesteś pewny jak Twoje dziecko najlepiej się uczy, warto próbować angażować wszystkie główne kanały – wzrok, słuch i ruch. Reakcja dziecka, jego większa chęć do nauki (lub przynajmniej mniejsza niechęć :D) pokażą czy idziecie w dobrym kierunku. Często zresztą dzieci próbują intuicyjnie angażować swój dominujący kanał, np. wstają, chodzą po mieszkaniu, idą się napić i słyszą wtedy nasze „Co robisz? Gdzie łazisz? Uczyc się miałeś!” :)

Jeśli nasze dziecko ma rzeczywiście trudności z koncentracją uwagi (por.poprzedni wpis), to warto uczyć je dzielić materiał na mniejsze części, robić częste ale krótkie przerwy w nauce (zanim będzie zmęczony, ale tylko na 2-5minut, najlepiej na ruch lub relaks np. wyścigi wokół stołu, wyrzucenie śmieci, sesję przytulania), przeplatać różne typy zadań (czytanie/pisanie/słuchanie) i właśnie angażować różne zmysły (wykorzystywanie obrazków, własnej aktywności dziecka). Niektórym dzieciom pomaga określenie czasu, w którym skupiają się tylko na danym zadaniu. Tu można przetestować różne rozwiązania - część dzieci lubi rywalizację z zegarem „czy zdążę zrobić zadanie wcześniej niż zadzwoni dzwonek” lub „ile zadań zdążę zrobić/ ile zdążę przeczytać do dzwonka”. Niektórzy świetnie reagują na timer kuchenny - jego tykanie niektórych rozprasza lub budzi zbyt duże napięcie, dla innych jest to jednak świetne przypomnienie, żeby powrócić do zadania, gdy uciekają im myśli.

Jeśli dziecko łatwo się rozprasza, warto też zadbać o zmniejszenie ilości „rozpraszaczy”- uporządkowane biurko i przestrzeń, którą widzi przed sobą. Super jeśli czas na cichą spokojną naukę/pracę dotyczy

wszystkich domowników (por. odcinek 1), to dobrze działa na skupienie i na motywację, nawet młodsze dzieci mogą wtedy robić kolorowanki, szlaczki i inne ciche zadania.

Przekonałam się też, że można znacznie podnieść zdolność skupienia u wielu dzieci ucząc ich robienia krótkiego ćwiczenia relaksacyjnego przed nauką. Ten relaks to taki reset dla dziecięcego mózgu, który być może nadal jest zaangażowany w grę, od której dziecko właśnie zostało odciągnięte albo zatopiony w negatywnych emocjach związanych z tym, że właśnie pokłóciliście się o... robienie lekcji. Jeśli nie znacie żadnych ćwiczeń relaksacyjnych lub mindfulness dla dzieci, nie przejmujcie się – to może być na początek po prostu zamknięcie na moment oczu i wzięcie 3 głębokich oddechów. Czasem mówię też dzieciom np. „zamknij oczy i przypomnij sobie jak byłeś na plaży na ostatnich wakacjach” (jako rodzic pewnie wiesz, co kojarzy się z miłym odprężeniem Twojemu dziecku). Oczywiście ten pomysł też lepiej sprzedamy swojemu dziecku, jeśli wypróbujemy go na sobie. Chętni na eksperyment? Gdy zabierzesz się do pracy umów się ze sobą ile czasu teraz będziesz koncentrować się tylko na tym zadaniu (proponuję od 20 minut do godziny) nie odbierając maili, smsów itd. Uprzedź osoby wokół, możesz ustawić sobie budzik na czas, który sobie wyznaczyłeś i wycisz telefon (im trudniejsze się to komuś wydaje, tym prawdopodobnie bardziej tego potrzebuje – spokojnie, możesz najpierw dać sobie krótszy czas). Zamknij oczy i skup się na chwilę na tu i teraz, na swoim ciele, oddechu, a potem otwórz i pracuj do usłyszenia dzwonka, tak, jakby nic innego nie istniało. Jak się pracowało? Ile zdążyliście zrobić?

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę by wspomóc koncentrację uwagi?

- zdrowy sen, aktywny wypoczynek, czas na relaks i robienie przerw w trakcie nauki,
- odpowiednią dietę – pokarmy dziecka powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, -6 i -9, które sprzyjają koncentracji uwagi; można skorzystać z suplementacji (my korzystaliśmy z płynu eye q), podawać tran w kapsułkach albo potrawy rybne.
- nawodnienie organizmu (szklanka/ buteleczka wody obok dziecka przy robieniu lekcji, to fajny nawyk)
- odpowiedni klimat do nauki – przewietrzony pokój, właściwe oświetlenie, cisza, spokój, optymalna temperatura pomieszczenia,
- ustalenie czasu pracy – stworzenie tzw. planu dnia; jasność kiedy jest czas na obowiązki, a kiedy na przyjemność i odpoczynek (por. odcinek 1),
- i jeszcze raz - przyzwyczajenie do robienia jednej rzeczy na raz (wiem, ciężkie do wprowadzenia ale się sprawdza, najtrudniejsze dla wielu – nie odbieranie smsów itp.)

Powodzenia!