

SVETOVALNICA

Sin ima težave z zbranostjo

Pišem vam zaradi težav, ki jih imava s sedemletnim sinom in njegovimi domačimi nalogami. Ker jih v podaljšanem bivanju ne uspe dokončati, smo jih primorani delati doma. In tu so velike težave. Že to, da ga pripravim, da sede za mizo, traja in traja. Ko končno sedi, ima kup vprašanj, s katerimi me poskuša zamotiti, samo da mu ne bi bilo treba delati nalog. Ko mu zložim vse stvari iz torbe, spet traja, da izvem, kaj mora narediti. Ker se vleče kot polž, mi seveda pogosto zmanjka potrpljenja. Nikoli ne ve, kaj mora narediti. Skratka, vse skupaj nam vzame skoraj celo popoldne. Vsi smo na koncu z živci, sinu pa kot da je vseeno, ali bo imel nalogo narejeno ali ne. Ko ga opozorim na kakšne napake, ponori, vrže zvezke z mize in začne jokati. Postalo je neznosno. Ves čas ga moram opozarjati, da se zbere. Tudi učiteljica pove, da ima pri pouku težave s pozornostjo, enako učiteljica iz podaljšanega bivanja: da je nezbran, da težko sedi pri miru in zato tam ne utegne narediti domače naloge. Zelo naju skrbi, saj je komaj v drugem razredu. Nama lahko, prosim, pomagata s kakšnim nasvetom, kako naj sina pripraviva, da bo bolj samostojen?

Erika

Janja Dermastja
www.modraura.si

PO (ELEKTRONSKI) POŠTI

Vaša vprašanja pričakujemo na naslovu Nedelo, Dunajska 5, 1509 Ljubljana, s pripisom Za svetovalnico, ali na e-naslovu svetovalnica@delo.si. Napišite še, katerega svetovalca prosite za odgovor.

Ena največjih težav, ki jih imajo neskoncentrirani otroci pri pouku in delanju domačih nalog, je, da se prenehajo truditi samostojno opravljati obveznosti. Kdaj lahko govorimo o dejstvu, da ima otrok težave s koncentracijo: ko se težko osredotoča na eno stvar, ne zmora opraviti naloge v predvidenem času, ko ga hitro zmotijo nepomembne stvari, zahteva ves čas prisotnost starša ali drugega odraslega, stalno ga je treba opominjati, hitro obupa. Težava je v tem, da se zaradi motenj pozornosti razvije kup težav, ki vplivajo na vsa področja njegovega življenja. Pogosto se pojavijo vedenjske težave, socialni strahovi, izogibanje in izmikanje naporom. Vse to seveda močno obremenjuje tudi odnos med njim in starši.

Kolikor prej se boste zares lotili težav, več uspeha lahko pričakujete. Vedeti pa morate, da same od sebe ne bodo minile. Če želimo, da bo otrok zbran, je treba to vaditi! S prigovarjanjem, da naj se zbere, ne boste dosegli nič. Znašli ste se namreč

v začaranem krogu, ki je videti takole: otrok je počasen in dela napake, čemur sledi vaša kritika, ki povzroči pri njem frustracijo in padeč motivacije. Otrok ne verjame več v svoje sposobnosti, zahteva vašo pomoč, s tem postaja vedno bolj nesamostojen, se izmika obveznostim in naporu, kar seveda povzroča vaš obup in občutek nemoči.

Rešitev obstaja, a zahteva čas, vajino razumevanje, kako sama s svojimi odzivi nehote pripomoreta k povečevanju težav, in potrpežljivost. Najprej predlagam, da začnete uporabljati ednino »sin ima nalogo«, ne »midva imava in to«. Šola je otrokova odgovornost. Potem določite vsak dan isti čas za domače naloge. Spremeniti je treba pristop – osredotočanje na majhne korake, ko mu bo uspelo iti v željeno smer. Ko sede za mizo, lahko rečete: »Vidim, da že sediš. Krasno. Zdaj lahko vzameš vse knjige iz torbe.« Več pozitivnega, ko bo slišal o sebi, bolje se bo počutil in tudi vajin stik bo boljši. Izogibajte se neprimernim pripombam, saj povzročajo le slabo voljo. Izredno pomemben je vaš ton glasu, naj ne bo zadirčen. Sin naj sam poišče v de-

»**Najprej začnite uporabljati ednino »sin ima nalogo«, ne »midva imava nalogo«.**

lovnem zvezku, kaj ima za nalogo. S seboj lahko v šolo nese barvne samolepilne listke in si takoj, ko učiteljica pove, kaj naj naredijo doma, prilepi listek na tisto stran. Tudi beležka pomaga. Ko prebere navodilo, ga povprašajte: »Kaj moraš zdaj narediti?« Naj to glasno pove. Potem naj vam sam korak za korakom pokaže, kako bi on rešil nalogo. Za vsak najmanjši korak, ki ga opravi sam, mu dajte pozitivno povratno informacijo. Ko opazite napako, ga prijazno usmerite z vprašanjem, lahko igrivo: »Opazila sem napako, le kje se skriva, jo najdeš?« Izredno pomembno je, kako sina učite delati z napakami. Sporočilo naj bo: »Nič hudega, če se zmotiš, vedno lahko poskušaš znova.« Pri

pohvali upoštevajte naslednje: natančno mu povejte, kaj je naredil dobro, pravilno. Na začetku bodite pozorni na vsak najmanjši uspeh. A bodite pristni in ne pretiravajte. Ne uporabljajte besede »priden«, saj otroku ne pove nič. Ko delo dokonča, ga povprašajte: »Si zadovoljen s tem, kar si naredil?« Naj sam sebe glasno pohvali, ta samogovor je zelo pomemben. Poskrbite tudi, da se sin vsak dan giblje na svežem zraku, da dovolj spi in da ni preveč časa pred zasloni.

Smiselno je, da mu ponudite tudi različne igre, ki krepijo zbranost. Pri tej starosti zmora biti otrok zbran od 15 do 20 minut, potem potrebuje tri do pet minut odmora. Cilj vaje in iger za koncentracijo je, da postane samostojen, saj si bo le tako povrnil samozaupanje. Če vam ne bo uspelo, pa je smiselno čim prej poiskati pomoč ustreznega strokovnjaka. Tudi sama izvajam za otroke treninge koncentracije, ki so zelo učinkoviti, kar kaže predvsem na dejstvo, da se družine same pogosto težko iztrgajo iz tega začaranega kroga in včasih pomagata pomoč nevtralne osebe, da vzpostavijo nove navade.

