

ČO MÔŽE UROBIŤ RODIČ PRE SVOJE DIEŤA S PORUCHAMI UČENIA

Pravidlá pre domácu prípravu detí s poruchami učenia

- Intenzívne sa dieťaťu každodenne venovať pri príprave na vyučovanie (podľa potreby aj na 2. stupni ZŠ).
- Vytvoriť atmosféru rodinnej pohody, pocit bezpečia a vedomie, že dieťa má oporu a pochopenie u svojich najbližších aj napriek neúspechom v škole.
- Podporovať sebadôveru, podceňovanie a výčitky sú kontraproduktívne.
- Netrestať ani neponižovať dieťa pre prípadné neúspechy, či zlé známky v škole.
- Pri príprave na vyučovanie pomôcť dieťaťu pochopiť a zvládnuť učivo napr. aj spoločným prečítaním textu, predčítaním textu rodičom, rozhovorom o ilustráciách pri čítanom texte.
- Motivovať dieťa a pochváliť ho za dobre vykonanú prácu, aktivitu a každý pokrok, ktorý dosiahne.
- Naučiť dieťa riešiť problémy s rozvahou, bez zlosti a agresivity, a to najmä trpezlivým a tolerantným prístupom.
- Naučiť dieťa zvládať svoju nervozitu pri učení (nájsť spôsob, ako sa čo najskôr ukládnúť a pokračovať v úlohe).
- Dbieť na psychohygienu a relax (aktívny šport, nejaký koníček, činnosť, alebo len pasívny oddych, počúvanie hudby a pod.), nepreťažovať, neneurotizovať dieťa.
- Pri príprave na vyučovanie začať ľahšou úlohou, resp. úlohou z obľúbeného predmetu.
- Predmety pri príprave na vyučovanie striedať, aby boli čo najmenej príbuzné, napr. Mat.-Sj.-Chem.- Dej. (a nie Mat. – Fyz.- Dej. – Lit.).
- Ešte v deň školského výkladu je dobré, aby si dieťa látku doma prečítalo a osvojilo si aspoň čiastočne jej logické jadro, pred nasledujúcou hodinou si látku zopakuje a podľa možnosti obohatí o detaily.
- Nezáleží na tom, ako dlho sa dieťa učí, ale ako efektívne!
- Hľadať efektívnu formu a štýl učenia sa – čerpať z príslušnej literatúry, hľadať možnosti a skúšať, čo a ako dieťaťu pri učení najviac vyhovuje.
- Pri príprave na skúšanie z väčšieho rozsahu látky – potrebné je stanoviť si kedy, v ktorej dobe a ako dlho, príp. s kým sa bude dieťa učiť. Pravidelné učenie kratšiu dobu (max. 1 hodinu denne) po väčší počet dní býva efektívnejšie ako trápenie sa s látkou v strese na poslednú chvíľu, mnoho hodín vcelku.
- Veľmi dôležitá pomoc pri učení spočíva v schopnosti uvedomiť si, či je lepšie využívať zrakovú (farebné označovanie, podškrtnutie, vypisovanie poznámok, grafy, schémy, tabuľky..) alebo sluchovú pamäť (hlasné učenie, počúvanie nahrávky z magnetofónu, rodič viacnásobne číta text..), resp. kombinovať rôzne metódy.

- Využívať učenie sa so spolužiakom – avšak za dodržiavania jasných pravidiel a podmienok.
- U detí so zníženou koncentráciou pozornosti je potrebné vytvoriť pevný návyk, akýsi podmienený reflex, že v určitom čase začína písanie domácich úloh.
- Podľa nutnosti využívať doučovanie v predmete, ktorý je najviac problémový.
- Pri krátkodobej koncentrácii pozornosti je nevyhnutné počas vypracovávania úloh zaradiť krátke prestávky (dieťa by malo pracovať 40 minút, najviac hodinu, s dvoma až troma krátkymi prestávkami). Počas prestávok dieťa urobí zopár cvikov, kotrmelec, pár drepov, poskáče na švihadle, vynesie smetie a pod..
- Pri práci platí heslo – krátko, ale často. Počítať, písať diktáty, čítať (podľa toho, čo robí dieťaťu v škole problémy) krátko, vždy asi po 5-10 minútach, ale pravidelne každý deň, prípadne aj dvakrát za popoludnie.
- Kritizovať len konkrétne chyby, presne vymedzený nedostatok (Urobil si chybu v diktáte, Máš neporiadok v taške..., nikdy nie: Si nenapraviteľný, ..neschopný, ..).
- Cieľom kritiky nie je pokarhanie, ale náprava.
- Pri ukladaní trestu platí zásada: zakazovať a prikazovať málo, ale trvať na plnení!
Dôslednosť je veľkým umením výchovy.
- Cieľom trestu nie je odsúdenie vinníka, ale odpustenie a náprava. Pocit viny a následného zmierenia by malo dieťa plne prežiť. Trest má tiež ukázať, ako je možné chybnú situáciu zmeniť.
- Ak rodič nezvláda v pokoji prípravu na vyučovanie so svojim dieťaťom, resp. rýchlo stráca kontrolu nad svojimi prejavmi, radšej nech zabezpečí inú, vhodnejšiu osobu, ktorá bude dozerat' nad prípravou dieťaťa.
- Rodič by mal mať prístupný a kooperujúci vzťah s učiteľom, aby mal rodič v neho dôveru, mohol mu zdieľať svoje názory, postrehy, cenné informácie ohľadom svojho dieťaťa, aby mohli spoločnými silami u žiaka dosiahnuť čo najväčší efekt.

Dieťa by si malo osvojiť povzbudzujúce heslo:

„Snažím sa o svoj najlepší osobný výkon!“

Pri nápravných cvičeniach z poradenského zariadenia:

- **Nepodceňovať význam odporúčaných cvičení!**
- Cvičenia/ vypracovávanie pracovných listov treba prevádzať PRAVIDELNE, najlepšie denne, 5-6x do týždňa v rozsahu približne 10 minút.
- Pre kontrolu cvičenia si možno vytvoriť tabuľku a do nej si zaznamenávať dosiahnuté výkony, čas a pod..
- Pre zvyšovanie motivácie možno vymyslieť spolu s dieťaťom systém bodovania a odmeňovania výkonov. Zvoliť primeraný systém, t.j. relatívne ľahko a krátkodobo dosiahnuteľný, rozumne oceňovať malou drobnosťou, návštevou kamaráta, obľúbenou pochúťkou a pod.
- Dokonalý nácvik každej oblasti predstavuje dlhodobejšiu záležitosť, preto treba na to pamätať a najmä v cvičení **Z O T R V A Ť!**
- Udržať záujem dieťaťa o cvičenie. Pri neschopnosti dieťaťa v danej chvíli plne sa sústrediť na úlohu odložiť cvičenie na neskôr, nepracovať za každú cenu. Dôležitá je osobná zaangažovanosť dieťaťa pri riešení úlohy, jeho plná koncentrácia a uvedomelý prístup k riešeniu úloh.
- Nestrácať TRPEZLIVOSŤ, tolerovať pomalšie tempo postupu, ťažkopádnejší nácvik.
- Pri každom cvičení zotrvať tak dlho, kým nebude pre dieťa plne automatizované, kým nebude pre dieťa hrou, tzn. kým nie sú odpovede plynulé (bez váhania a tápania), s malým množstvom chýb.
- Nezabudnúť na **POCHVALU** a **POVZBUDZOVANIE!** Oceniť aj vynaloženú snahu!
- Aj po zvládnutí nacvičovanej oblasti po istom čase zopakovať danú schopnosť, pre preverenie jej automatizácie.
- Najväčšou hnacou silou pre ďalšiu aktivitu žiaka je **ZÁŽITOK ÚSPECHU**. Poverujte preto dieťa úlohami, o ktorých s istotou viete, že ich dobre zvládne.

Dieťa by si malo osvojiť povzbudzujúce heslo:

„Snažím sa o svoj najlepší osobný výkon!“