

# Dlaczego ciężiej jest się zmotywować i skoncentrować w domu niż w szkole?

## Czyli zasady efektywnej nauki w warunkach domowych.

Koncentracja uwagi na wykonywanych zadaniach w warunkach domowych w porównaniu z warunkami szkolnymi jest znacznie utrudniona. Dlaczego? Ponieważ szkolne warunki są dostosowane do nauki, natomiast w domu często zapominamy o podstawowych zasadach, które sprzyjają w zachowaniu efektywnej koncentracji. W obecnej sytuacji podczas, której jesteśmy motywowani, aby większość czasu spędzić w domu i większość czynności wykonywać w warunkach domowych. Warto sobie przypomnieć o zaleceniach, dzięki którym koncentracja naszych dzieci będzie efektywniejsza a dzięki temu zadania będą wykonywane w sposób bardziej efektywny i szybszy.

1 Najważniejszą rzeczą, o którą należy zadbać to jest **miejsce**, w którym dziecko będzie wykonywało zadanie. Powinno być to miejsce odizolowane od zbędnych szumów, dźwięków, rozmów. Dlatego podczas nauki wyłączmy telewizję, radio a nawet dźwięk w telefonie, który może być skutecznym rozpraszaczem.

2 Kolejną bardzo ważną rzeczą jest zachowanie **porządku**. Usuńmy ze stołu, na którym uczy się dziecko wszelakie rozpraszacze typu: jedzenie, zabawki, telefon, niepotrzebne przedmioty, którymi może zainteresować się dziecko i co jednocześnie odwróci uwagę od wykonywanego zadania.

3 **Presja czasu**. Również destrukcyjnie wpływa na koncentrację i uwagę. Każde zadanie wymaga czasu. Więc jeśli jest taka możliwość nie przyspieszajmy i pozwólmy dziecku pracować tyle ile potrzebuje.

4 **Przeciążenie**. Każda bateria kiedyś się rozładuje i wymaga naładowania. Tak samo jest z każdym z nas. Kiedy materiału i zadań jest zbyt wiele zapewnijmy dziecku odpoczynek. Czasami 15 min ruchu, rozrywki, zabawy pozwala na efektywniejszą dalszą naukę

5 **Emocje**. Koncentracja może być skutecznie zaburzona poprzez stan emocjonalny jakie w obecnej chwili przeżywa dziecko. Jeśli dziecko przeżywa silne emocje smutku, radości, złości, ekscytacji uniemożliwi to pełną koncentrację na wykonywanym zadaniu. Dlatego pozwól dziecku przeżyć odczuwane emocje. Porozmawiaj o nich a może daj możliwość nacieszyć się czymś bądź rozładować nadmiar pobudzenia emocjonalnego. Dziecko spokojnie zdecydowanie łatwiej skoncentruje swoją uwagę na zadaniu.

6 Akceptacja i wsparcie. Pamiętaj, że dziecko ma prawo pytać i nie wiedzieć. Doceniaj chęci a nie tylko efekty pracy.



Opracowała mgr Alicja Czajkowska-Gut