

# Jak mądrze pomóc dziecku w odrabianiu lekcji ?

Praca domowa jest dla ucznia, a nie dla rodzica! Wspieramy dziecko, ale nie wyręczamy.

## 1. Przygotowujemy z dzieckiem spokojny kąt do nauki.

- Pamiętajmy o odpowiednim oświetleniu miejsca (światło powinno padać z lewej strony lub z góry); odpowiedniej wysokości stołu i krzesła (stopy oparte na podłodze lub podstawce); wdrażamy do przyjmowania odpowiedniej postawy podczas prac stolikowych i właściwego chwytu narzędzia **pisarskiego**.



- Nad stołem/biurkiem warto zamontować tablicę do przyczepiania ważnych informacji.



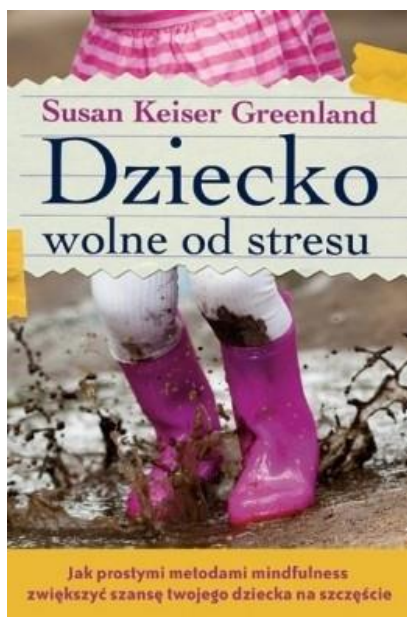
- W pobliżu miejsca do pracy dobrze jest położyć dywanik/materac do ćwiczeń relaksacyjnych (przykłady ćwiczeń w pozycji podanej poniżej), postawić butelkę z wodą, przygotować „masażery”.



2. **Wyznaczamy stałą godzinę dnia lub stały element dnia**, np. czas szkolny/ obiad/czas spokojnej zabawy/ odrabianie lekcji/wyjście na spacer).



3. Przed rozpoczęciem warto wykonać kilka ćwiczeń ruchowych i ćwiczeń poprawiających koncentrację (np. oddychanie połączone z wyobrażaniem sobie miejsc, do których dociera powietrze). Przykłady ćwiczeń znajdują Państwo w wielu pozycjach, m.in.:



4. Ustalamy z dzieckiem, co jest do odrobienia oraz kolejność wykonywanych zadań. Należy pamiętać o zaplanowaniu przerwy (napiciu się wody, wykonaniu ćwiczeń na przygotowanym kocu/dywanie). **Uwaga! Kolejność wykonywanych ćwiczeń należy uzależnić od dziecka.** Dzieciom, które nie wierzą w siebie, źle znoszą porażkę sugerujemy wykonanie zadania łatwego, mniej czasochłonnego – dziecko, które odniesie sukces chętniej przystąpi do zadania trudniejszego.
5. W przypadku zadań długoterminowych (czytanie lektury, nauka wiersza czy tabliczki mnożenia itp.) zachęcamy dziecko do sporządzenia terminarza (zapisania dni tygodnia i godzin, w których będziemy wykonywać zadania).

Podczas opracowania zaleceń korzystano z pozycji „Uczeń z dysleksją w domu” M.Bogdanowicz, A.Adryjanek, M.Rożyńskiej. Zachęcamy do lektury ☺