

Πώς θα συγκεντρωθεί καλύτερα το παιδί;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το βασικότερο όλων για τα παιδιά είναι το πρόγραμμα. Πότε θα γυρίσει από το σχολείο, πότε θα φάει, πότε θα ξεκουραστεί, πότε θα πάει στις εξωσχολικές δραστηριότητες, πότε θα γυρίσει, πότε θα διαβάσει, πότε θα ξεκουραστεί, πότε θα παίξει, πότε θα κοιμηθεί.

Και η ώρα του διαβάσματος έφτασε:

1) Ο χώρος μελέτης: Πρέπει να είναι καθαρός (να μην υπάρχει ακαταστασία από παιχνίδια, ρούχα κ.τ.λ.) και να μην έχει περιττά αντικείμενα (μαρκαδόρους, παραμύθια και ό,τι άλλο που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του) και απαραίτητως να είναι πάντα ο ίδιος (όχι τη μία μέρα στο σαλόνι, την άλλη στην κουζίνα).

2) Η συγκέντρωση: Λίγη συγκέντρωση πριν από τη μελέτη, διώχνοντας από το μυαλουδάκι του, ό,τι το απασχολεί ή ο,τιδήποτε έχει προκύψει στο σχολείο, μερικές βαθιές ανάσες θα βοηθούσαν. Ακόμα μπορεί να κλείσει για λίγο τα μάτια, να μετρήσει έως το 10 και όταν νιώσει πια έτοιμο να καθίσει και να ξεκινήσει.

3) Η διατροφή: Πριν αλλά και κατά τη διάρκεια του διαβάσματος, στα σύντομα διαλείμματα καλό είναι να προσλαμβάνονται μικρά υγιεινά γεύματα. Βοηθητικές τροφές είναι τα φρούτα, οι σαλάτες, το γιαούρτι με ξηρούς καρπούς, ψωμί με βούτυρο και μέλι. Αποφύγετε το μεσημεριανό φαγητό να είναι κόκκινο κρέας ή έτοιμες προθερμασμένες τροφές. Κατά τα διαλείμματα του παιδιού, μην του

δώσετε γλυκά, πατατάκια-γαριδάκια, κρουασάν, τηγανητά, ντόνατς, σοκολάτες κ.τ.λ., τροφές δηλαδή που είναι πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη.

4) Οι ηχητικές παρεμβάσεις: όπως η τηλεόραση που παίζει στο διπλανό δωμάτιο ή το τηλέφωνο που χτυπά συνέχεια στο σπίτι ή οι φωνές. Πρέπει να σέβεστε το παιδί – κάνει προσπάθεια για τη μόρφωσή του. Εάν υπάρχει μικρότερο αδερφάκι στο σπίτι, μπορείτε να του βάλετε να δει ένα dvd με χαμηλά τον ήχο ή να απασχοληθείτε εσείς μαζί του διαβάζοντάς του ένα παραμύθι που είναι και το καλύτερο. Πολλά παιδιά προτιμούν κατά τη διάρκεια της μελέτης να έχουν μουσική να παίζει. ΝΑΙ στη μουσική εάν είναι χωρίς στίχους και κατά προτίμηση κάποια μουσική κλασική, απαλή. Είναι άλλωστε γνωστές οι ιδιότητες της μουσικής. Ενεργοποιεί το νου, μειώνει το άγχος, ενθαρρύνει την μάθηση.

5) Ώρες μελέτης: Μόλις επιστρέφει το παιδί από το σχολείο, καλύτερα είναι εάν φυσικά το επιτρέπει το εξωσχολικό πρόγραμμα να ξεκουράζεται 1 ωρίτσα προτού ξεκινήσει ώστε να ξεκουράζεται το μυαλό του και να αλλάζει παραστάσεις και διάθεση. Αποφύγετε τις πολύ βραδινές ώρες τη μελέτη που η κόυραση είναι πια συσσωρευμένη, αλλά και τις πολύ πρωινές ώρες πριν από το σχολείο που με βάρβαρο τρόπο διακόπτουν τον ύπνο και το κάνουν να ξεκινά την ημέρα με άγχος εάν θα προλάβει να διαβάσει για το διαγώνισμα της ημέρας.

6) Ο ύπνος είναι ο καλύτερος φίλος όλων! Ο βραδινός ύπνος είναι ό,τι καλύτερο για την μνήμη, για την ξεκούραση του εγκεφάλου, για την ανάπτυξη νοητική και σωματική.

Πηγή: ikypros.com