



איך אפשר לעזור לילד להתרכז במשימה?



שיטות התמודדות עם הסחות דעת

רוב ההורים לילדי הפרעות קשב מזהים קושי של
הילדים **לשבת ולהתרכז** בהכנת שעורי הבית.

המחשבות שלהם "נודדות" מכל מיני סיבות.

★ מחשבתית – מחשבות על פעולות יותר
מעניינות שהם רוצים לעשות.

★ שמיעתית – למשל רעש של מזגן בחדר,
רעש של האחים מחדרים אחרים.

★ ראייתית – מישהו נכנס לחדר, שינוי
בתאורה.

יש צורך ללמד את הילדים שהסחות דעת יש לכולם,
אך לילדים עם הפרעות קשב יש קושי גדול יותר וכן
גם קושי לחזור לריכוז.

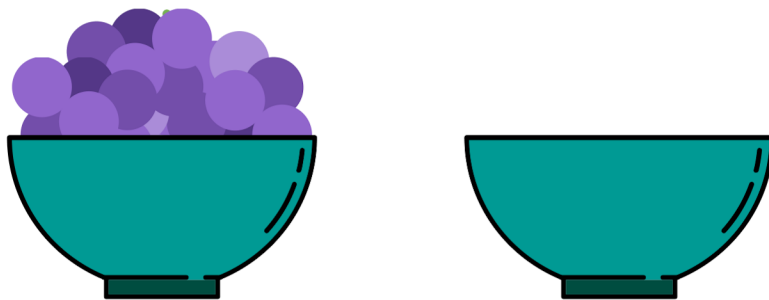


מה שחשוב ללמד ילדים זה **לזהות את הרגעים**
שבהם תשומת הלב שלהם נודדת,
כדי שהם יוכלו להחזיר את הקשב אל מה
שהם עושים. הם צריכים להתאמן ולזהות
את הרגע בו הסחת הדעת מתבצעת.

תנסו לגייס אותם להבחין מתי המחשבות נודדות, על מה
הם חושבים. מה הם מרגישים.

תרגיל

קחו שתי קערות אחת מלאה בפרי והשנייה ריקה.
הניחו את הקערות על השולחן מול הילד בזמן הכנת
שיעורי הבית.



אמרו לילד שכל פעם שהוא שם לב שהוא שקוע במחשבות,
ולא בשיעורי הבית, הוא צריך להעביר פרי מהקערה
המלאה לריקה. ואז לחזור לעשות את שיעורי הבית.



חשוב לשמור על אוירה חיובית ומתגמלת (במילים
מאפשרות ללא ביקורת או שיפוטיות) גם אם הקערה
מתמלאת ושיעורי הבית פחות.

אפשר לאחר מכן לאכול את הפירות יחד בזמן איכות אישי.

בהצלחה!



הנחיית הורים לילדים בעלי קשיי קשב וריכוז
glazereti.co.il | glazereti@gmail.com | 052-2840194