

## **Jak dobrze zorganizować otoczenie dziecka ?**

1. Wdrażamy porządek i stały rozkład dnia (ta sama pora wstawania, spożywania posiłków, wykonywania obowiązków, kładzenia się spać). Dziecku daje to poczucie spokoju i ładu.
2. Planujemy z wyprzedzeniem wszystkie sprawy dodatkowe (poza rozkładem dnia), w których dziecko będzie uczestniczyć.
3. Dyskretnie przypominamy dziecku o jego obowiązkach.
4. Dajemy dziecku czas na odpoczynek po szkole, lecz odrabianie lekcji powinno się odbywać po niezbyt długiej przerwie.
5. Stwarzamy dziecku warunki do dobrej koncentracji uwagi podczas odrabiania lekcji. Trzeba ograniczyć silne bodźce, czyli unikać głośnej muzyki, włączonego telewizora, radia, głośnego rozmawiania.
6. Trzeba ograniczyć dziecku oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe. Zajęcia te powinny odbywać się we wcześniej zaplanowanym czasie i być traktowane jako nagroda. W zamian wskazane jest wyjście z dzieckiem na spacer lub systematyczne uczęszczanie na zajęcia sportowe, plastyczne, taneczne itp.
7. Dostosowujemy tempo nauki do możliwości psychofizycznych dziecka.
8. Zapewniamy dziecku miłe i spokojne miejsce do odpoczynku i zabawy.
9. Rozbudzamy w dziecku zainteresowania.
10. Dbamy o prawidłową dietę, bogatą w białko i nienasycone kwasy tłuszczowe (ryby, owoce morza, tran).
11. Pilnujemy, aby dziecko, przystępując do nauki, nie było głodne ani spragnione.
12. Uczymy dziecko relaksacji.