

ΔΙΑΒΑΣΜΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ:

ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Ο όρος «διάβασμα στο σπίτι» συχνά προκαλεί φόβο στους μαθητές. Η επιστροφή στο σχολείο είναι μία καλή ευκαιρία για επανεξέταση των εργασιών και των συνηθειών μελέτης οι οποίες προωθούν την ακαδημαϊκή επιτυχία. Οι εργοθεραπευτές είναι μία σημαντική πηγή βοήθειας για την υποστήριξη μαθητών, δασκάλων και γονέων, καθώς καθιερώνονται οι ρουτίνες και οι απαιτήσεις της τάξης. Στόχος είναι οι μαθητές να είναι όσο το δυνατόν πιο ανεξάρτητοι κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας, συμπεριλαμβάνοντας και την επιτυχής ολοκλήρωση της μελέτης στο σπίτι. Λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω συμβουλές θα βοηθήσετε το παιδί σας να εδραιώσει καλές συνήθειες και να μειώσει το άγχος για το διάβασμα στο σπίτι. Οι συμβουλές αυτές παρέχονται από εργοθεραπευτές οι οποίοι δουλεύουν στην Αμερική καθημερινά με παιδιά σχολικής ηλικίας.

- ✓ Δημιουργήστε ένα χώρο εργασίας στο σπίτι ο οποίος θα προορίζεται καθαρά για το διάβασμα. Ο χώρος θα πρέπει να είναι καθαρός από συγκεχυμένους και εξωτερικούς ήχους όπως η τηλεόραση, τα βιντεοπαιχνίδια και το ράδιο. Αυτή η δομημένη περιοχή περιορίζει τη διάσπαση της προσοχής και παρέχει ένα καλά οργανωμένο περιβάλλον για μελέτη.
- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάθεται σε μία σταθερή καρέκλα με τα πόδια του να ακουμπούν στο πάτωμα ή σε κάποιο υποπόδιο. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μία καρέκλα γραφείου έτσι ώστε να μπορείτε να προσαρμόσετε το ύψος της. Η πλάτη του παιδιού θα πρέπει να υποστηρίζεται από την πλάτη της καρέκλας. Η καλή στάση αποτρέπει από την επιφόρτιση της πλάτης και του αυχένα και διευκολύνει την ολοκλήρωση των εργασιών. Οι διατακτικές ασκήσεις μπορούν επίσης να υποστηρίξουν μία υγιή πλάτη. Έτσι, ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει ένα διάλλειμα για διατάσεις ανά 20 λεπτά.
- ✓ Προωθήστε το ενεργητικό παιχνίδι και τις σωματικές δραστηριότητες οι οποίες θα εναλλάσσονται με πιο καθιστικές δραστηριότητες όπως το διάβασμα στο σπίτι ή τον υπολογιστή. Η προσεκτική τοποθέτηση των διαλειμμάτων κατά το διάβασμα μειώνει την κόυραση και βελτιώνει τη συγκέντρωση προσοχής των μαθητών.
- ✓ Δημιουργήστε ένα σύστημα για να παρακολουθείτε τις σχολικές εργασίες και την ολοκλήρωσή τους. Το παιδί σας θα πρέπει να ενθαρρύνεται να διαχειρίζεται το πρόγραμμά του κάνοντας χρήση ενός πλάνου για την οργάνωση των δραστηριοτήτων.

- ✓ Να παρακολουθείτε το επίπεδο εκνευρισμού του παιδιού σας και το χρόνο που χρειάζεται για να ολοκληρώσει τις σχολικές του εργασίες. Ζητήστε συμβουλές όποτε το κρίνετε απαραίτητο από το σχολείο και τον εργοθεραπευτή σας, για την επίδοση του παιδιού σας στο σχολείο. Δουλέψτε ως ομάδα για να υποστηρίξετε τις ακαδημαϊκές και τις συναισθηματικές του ανάγκες.
- ✓ Αναπτύξτε ένα σύστημα διαβάσματος που θα ανταποκρίνεται καλύτερα στις ανάγκες του παιδιού σας. Σκεφτείτε τις αισθητηριακές του ανάγκες ή τις αποσπάσεις της προσοχής (όπως η πείνα, η κόπωση ή ο θόρυβος) καθώς επίσης και τις συνήθειες ή τις προτιμήσεις του για να αποφασίσετε τον καλύτερο χρόνο για την ολοκλήρωση των εργασιών. Κάποια παιδιά δουλεύουν καλύτερα πριν το δείπνο και άλλα χρειάζονται ξεκούραση κατά την επιστροφή από το σχολείο, πριν ολοκληρώσουν τις σχολικές τους εργασίες.
- ✓ Δουλέψτε σε έναν χώρο με κατάλληλο φωτισμό και αποφύγετε την αντηλιά και τις αντανakλάσεις. Περιορίστε την ένταση στα μάτια ακολουθώντας τον κανόνα «20/20/20»: κάντε ένα διάλειμμα ανά 20 λεπτά, σταματήστε για 20" και κοιτάξτε τουλάχιστον 6 μέτρα (περίπου) μακριά από την εργασία ή την οθόνη του υπολογιστή σας.
- ✓ Όταν χρησιμοποιείτε έναν υπολογιστή, ενθαρρύνετε το παιδί σας να δουλεύει άνετα και να αλλάζει θέση συχνά.

Πηγή: AMERICAN OCCUPATION THERAPY ASSOCIATION (AOTA)
<https://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Patients-Clients/ChildrenAndYouth/Homework-Success.aspx>



**Καρούσου Μαρία,
Εργοθεραπεύτρια**