

Asociația umanitară "Sfantul Stefan"

"Doamne, da-mi... seninătatea de a accepta ceea ce nu pot schimba, curajul de a schimba ceea ce îmi sta în putere să schimb și înțelepciunea de a face diferența între ele."
Reinhold Niebuhr

Codul IBAN: RO08BRDE441SV44562254410
BRD, sucursala Marie Curie
CIF: 27914590
Persoana de contact: Ina Preda
Telefon: 0722.49.62.39 / 0748.82.53.02
Adresa de corespondenta: Calea Serban Voda nr. 282, bl. 3B, sc. B, ap. 64
Web: www.asociatiasfantulstefan.ro
E-Mail: ina.preda@asociatiasfantulstefan.ro

DEFICIENȚA DE ÎNVĂȚARE

CE ESTE ?

Deficiența de învățare este un termen general; descrie tipuri specifice ale unor dificultăți de achiziție a unor abilități. Cel mai des afectate sunt: cititul, scrisul, calculul, ascultarea, vorbirea și raționamentul. Termenul nu include probleme de învățare generate de deficiențe vizuale, auditive, motorii, retard mental, tulburări emotionale, culturale, de mediu sau dezavantaje socio-economice. Reprezintă o tulburare a uneia sau mai multor abilități cognitive implicate în înțelegerea sau utilizarea limbajului vorbit sau scris. Include existența unor deficiențe perceptive, a unor leziuni cerebrale, a disfuncțiilor cerebrale minore, a dislexiei sau a afaziei de dezvoltare. Dificultățile specifice pot avea loc sau co-exista cu o inteligență bună și cu alte abilități înalte.

Deficiența de învățare poate fi definită cel mai bine ca o problemă fondată neurologic, care se manifestă într-una sau mai multe arii de funcționare cognitivă, care nu poate fi explicată prin prezenta unei probleme generale legate de inteligență, de o tulburare senzorială, de o tulburare neurologică, psihiatrică sau de o formă de deprivare socială sau nefrecventarea școlii, determinând un deficit în planul învățării în comparație cu ceea ce e de așteptat potrivit potențialului cognitiv al copilului.

Sunt multe modalități de clasificare a deficiențelor de învățare, dar cei mai mulți neurologi preferă împărțirea în funcție de funcțiile principale cerebrale: deficiențe de învățare legate de limbaj și, respectiv, vizual-spatiale.

CAUZELE DEFICIENȚELOR DE ÎNVĂȚARE

Până în prezent nu se cunoaște o cauză specifică a deficiențelor de învățare. Unele dintre ele par a avea determinanți ereditari, ca de ex. dislexia și alte tulburări bazate pe limbaj. În alte cazuri, deficiențelor de învățare li se asociază leziuni cerebrale timpurii – uneori generate de prematuritatea nașterii, anoxie, toxicitatea, diabetul, boli tiroidiene sau elemente de malnutriție. Opinia generală este aceea că deficiențele de învățare sunt generate de tulburări discrete ale modului de maturizare a creierului.

CE LEGATURI EXISTA ÎNTRE DIFERITELE DEFICIENȚE DE ÎNVĂȚARE

Anumite tulburări sunt frecvent asociate cu altele în funcție de modul de organizare cerebrală. De ex., scrisul greoi este des asociat dislexiei, întrucât

sunt afectate ariile creierului implicate in controlul motor si in anumite sarcini ale vorbirii.

SUNT D.I. O CHESTIUNE DE GRAD? NU TOTI OAMENII AU O FORMA DE D.I.?

D.I. se defineste printr-o discrepanta intre ariile performantelor respective si abilitatile cognitive generale, discrepanta care depaseste ceea ce reprezinta parametrii uzuali in cadrul general al populatiei. Exista un grad de variabilitate normala a tuturor performantelor, exista arii de competenta si arii de dificultate, dar D.I. este dincolo de aceste variatii.

EXISTA SEMNE TIMPURII ALE D.I.?

Intrebarea critica pe care trebuie sa ne-o punem in cazul in care copilul prezinta vreuna din caracteristicile de mai jos este: "Oare comportamentul copilului meu creaza dificultati atat de marcante incat progresul/dezvoltarea lui nu este comparabila cu cea a copiilor de varsta lui?"

- Invata in ritm lent rime de gradinita, numele culorilor, alfabetul, etc?
- Are o perioada scurta de mentinere a atentiei, este nelinistit sau hiperactiv, nu duce sarcinile la bun sfarsit?
- Are dificultati in urmarea indicatiilor?
- Are probleme de limbaj, dificultati de emitere clara a sunetelor, balbaiala, are o voce neobisnuit de puternica, slaba, inalta sau joasa?

CUM POATE UN PARINTE SA DETERMINE DACA COPILUL ARE O D.I.

Sarcina de a determina daca un copil prezinta o deficiente de invatare este una complexa si de obicei este initiata de ingrijorarea unui educator, profesor sau parinte datorata dificultatilor de achizitie a unor abilitati specifice. Daca celelalte strategii de depasire a dificultatilor au esuat, este recomandabila o evaluare a abilitatilor de invatare ale copilului. Aceasta evaluare identifica atat punctele "tari" cat si cele "slabe", specialistii fiind in masura sa ofere recomandari pentru modul in care copilul poate fi ajutat in evolutia scolara. Scopul evaluarii trebuie sa fie totdeauna elaborearea unui plan educational de suport pe diferite planuri: educational, medical, emotional si/sau practic.

CUM TREBUIE SA VORBEASCA PARINTII COPILOR LOR DESPRE DEFICIENTA LOR DE INVATARE

Ca si in toate celelalte situatii, parintii trebuie sa invete sa asculte copilul, sa raspunda intrebarilor acestuia si sa continue doar in masura in care copilul solicita mai multa informatie. Informatia in exces poate avea un efect copleditor la care copilul face fata cu greutate. De asemenea este important ca un parinte care are el insusi o reactie puternica emotionala la acest diagnostic, sa invete sa se controleze in timp ce vorbeste cu copilul.

Este bine ca parintii sa spuna copilului ca are o dificultate la citit, la aritmetica sau la mentinerea atentiei, etc., ca are nevoie de tehnici si strategii de

depasire a acesteia, dar trebuie in acelasi timp sa sublinieze ca daca face un efort si va fi ajutat, va putea citi, calcula, etc. NU trebuie sa li se spuna copiilor ca ceva nu e in regula cu creierul lor, dar trebuie sa li se spuna ca deficienta de invatare nu se datoreaza lenei sau prostiei. In acelasi timp copiii trebuie ajutati sa se confrunte cu anxietatile si cu teama de esec, si acest lucru este la fel de important ca si achizitia cititului si a aritmeticii.

O deficienta de invatare face ca progresul scolar sa fie mai dificil, dar nu imposibil. Copilul nu trebuie sa ajunga sa-si spuna: "Nu pot citi sau scrie pentru ca am o deficienta de invatare sau un deficit de atentie". Cu ajutor si efort sustinut, deficientele de invatare pot fi remediate si atentia stabilizata.

CUM NE AJUTAM COPILUL

Comunicarea

Copiii cu probleme in domeniul atentiei si al invatarii se confrunta deseori cu frustrari. Unii dintre ei renunta la lupta si se percep pe ei insisi ca esuati. Alti pot prezenta probleme de comportament care isi au originea in eforturile majore si nerecompensate de invatare.

Copiii trebuie ajutati sa-si inteleaga dificultatile, si in acelasi timp sa accepte ca au si parti "tari", si parti "slabe".

Sugestiile care urmeaza pot fi un ghid pentru parintii si profesorii care incearca sa ajute copiii sa se confrunte cu deficientele de invatare.

- Fiti intelegator, empatic.

Empatia poate reduce frustrarea si anxietatea pe care copiii o resimt in raport cu deficienta, astfel incat este important sa subliniati faptul ca sunteti constienti de faptul ca ei trebuie sa munceasca mai mult decat alti pentru a face fata cerintelor scolii. Asigurati-l ca veti face totul pentru a gasi modalitati de a face scoala mai gratificanta.

- Discutati partile "tari" si interesele.

Ajutati copilul sa-si identifice adevaratele calitati utilizand exemple concrete si evitand lauda neintemeiata.

- Discutati partile "slabe".

Utilizati limbajul simplu pentru a explica aspectele invatarii care sunt cel mai dificil de realizat de catre copil.

- Mentineti optimismul.

Subliniati copilului posibilitatile de evolutie incununate de succes potrivit fortelor de care dispun, ajutati-l sa inteleaga ca pot reusi prin confruntarea cu slabiciunile lor si intarirea fortelor proprii. Ajutati-l sa-si dezvolte un sentiment de control asupra invatarii, facandu-l responsabil de progresul inregistrat.

- Stabiliti obiective realiste.

Ajutati copilul sa-si stabileasca scopuri de scurta si lunga durata. Desi e foarte bine sa fie entuziasti legat de viitor, este important sa-l facem sa gandeasca realist despre atingerea telurilor si sa realizeze ca succesul nu depinde de realizarea deplina a tuturor obiectivelor.

- Identificati un aliat.

Ajutati copilul sa gaseasca un mentor – un profesor favorit, un alt adult, adolescent – care este dispus sa lucreze si sa-l ajute. Explicati copilului ca se poate ajuta el insusi daca impartaste cu altii modul sau cel mai eficient de invatare.

- Feriti copilul de eventuale umilinte.

Ajutati copilul sa-si consolideze aprecierea de sine, sa-si mentina un sentiment de mandrie evitand criticarea lui in public si ferindu-l de umilinte sau de sentimentul de rusine in fata colegilor sau a fratilor.

SFATURI PRACTICE DE ORDIN GENERAL

Strategiile propuse mai jos au rolul de a ajuta copii sa-si amelioreze abilitatile organizationale, deprinderile de munca si productivitatea generala.

- Utilizarea agendelor pentru teme.

Folosirea carnetelor cu liste “de facut” pentru a urmari temele pe termen lung si scurt, testele, etc.

- Oferiti copilului modele de realizare a temelor propuse si criteriile de performanta

Dati copilului repere legate de modul cum trebuie sa arate produsul final, prin exemplificari – poate din anii trecuti, obtinute de la profesor, pentru a ilustra calitatile specifice ale muncii. Cu toate acestea nu comparati lucrarile copilului cu cele ale colegilor sau fratilor.

- Invatati copilul sa-si planifice timpul.

Parintii ar putea discuta cu profesorii acordarea catorva minute de planificare a timpului inaintea executiei sarcinilor. Este bine sa ghidati copilul in planificarea timpului.

- Creati o ordine de prioritati a sarcinilor de executat.

In functie desigur de gradul de importanta, dificultate sau data de predare.

- Utilizati abordarea “pas cu pas”

Cereti copilului sa imparta sarcina, sa noteze pasii sau etapele, sa-si noteze pasii sarcinilor frecvente pentru a avea referinte ulterioare. Pentru sarcinile de lunga durata, este recomandabila fixarea unor date de executie pentru fiecare etapa.

- Accentuati importanta si impactul pozitiv al organizarii si planificarii anticipate asupra indeplinirii proiectelor/sarcinilor

Recomandati anticiparea executiei unei sarcini/proiect, colectarea materialului necesar, pastrarea lucrurilor in ordine,

- Oferiti copilului posibilitatea de a revizui tema inaintea predarii acesteia. Este recomandabila fixarea unei date prealabile predarii temei si revederea acesteia cu un adult. Acest lucru ofera copilului perspectiva de a-si corecta greselile, de a adauga detalii si de a-si ameliora munca.

- Incurajati auto-evaluarea. Stabiliti un set de criterii de calitate astfel incat copilul sa le urmareasca si sa poata autoevalua calitatea muncii efectuate inaintea predarii.

- Stabiliti obiective si inregistrati progresul. Incurajati copiii sa stabileasca un obiectiv apropiat – efectuarea temelor saptamanale – si sa inregistreze progresul zilnic intr-o modalitate vizibila. Forma grafica de notare este foarte stimulatorie pentru copii.

- Utilizati estimarile. Accentuati beneficiul pe care il prezinta estimarile reale si identificarea raspunsului care pare cel corect.

- Eliminati gratificarea ritmului frenetic. Pentru a incetini ritmul copiilor care se grabesc prea tare si a grabi pe cei mai lenti, anuntati timpul realist pe care indeplinirea sarcinii il solicita si nu recompensati pe cei care termina primii.

- Acordati feed-back permanent. Creati un sistem consistent de feed-back laudand munca de calitate si identificand strategiile eficiente, astfel incat copilul sa poata intelege care comportamente, actiuni, produse sunt acceptabile si care nu sunt.

- Incercati sa va ajutati de un adult mentor. Unii copii pot fi stimulati de un mentor care lucreaza cu ei pentru a analiza progresul scolar, a ameliora abilitatile de baza, a cauta strategii alternative si a recunoaste progresul. Mentorul trebuie sa fie vazut ca o persoana credibila, din interiorul sau exteriorul scolii.

- Serbati progresul. Faceti in asa fel incat copiii sa priveasca retrospectiv asupra muncii depuse si sa serbeze progresul inregistrat. Marcati-l grafic.

Sugestii pentru ameliorarea cititului

Unele dintre strategiile si sugestiile propuse aici au rolul de a ajuta copiii care au dificultati de decodificare, intelegere si retinere a materialului citit. Multe dintre ele furnizeaza adaptari in jurul diferentelor dintre copii si ofera alternative pentru acasa sau pentru scoala. Utilizati ceea ce vi se pare potrivit,

si atunci cand obtineti rezultate, vorbiti despre aceasta si profesorului de la clasa.

- Folositi jocuri cu cuvinte.

Acestea construiesc vocabularul si faciliteaza intelegerea verbala. (rebusuri, scrabble,etc).

- Cititi zilnic cu glas tare.

Incurajati copiii sa citeasca indicatii, etichete, semne, in clasa, acasa, in masina, in magazine. Discutati ceea ce cititi.

- Creati imaginea cititului de placere.

Discutati informal ceea ce cititi cu copilul, lasati-l sa vada alti membri ai familiei care se delecteaza citind. Creati un timp in care toata lumea din preajma lasa totul pentru a citi 20 de minute.

- Utilizati informatia noua pentru consolidare.

Ajutati copilul sa retina datele cerandu-i sa explice, discute sau sa aplice informatia citita, repetand informatia despre care au citit.

- Ascultati casete cu texte citite.

- Cititi in fiecare seara.

Puneti intrebari structurate si incurajati copilul sa construiasca scenarii diferite de continuare a actiunii.

Strategii de ameliorare a achizitiei scrisului

Multe dintre sugestiile de mai jos furnizeaza adaptari in jurul diferentelor dintre copii si ofera alternative pentru acasa sau pentru scoala. Utilizati ceea ce vi se pare potrivit, si atunci cand obtineti rezultate, vorbiti despre aceasta si profesorului de la clasa.

- Creati o atmosfera buna

Pastrati un echilibru intre feed-back-ul pozitiv si ceea ce necesita ameliorare. Puneti totdeauna accentul pe ceea ce este pozitiv si evitati comparatia directa cu rezultatele altor copii.

- Clarificati copilului asteptarile pe care le aveti de la el.

Precizati asteptarile dvs. cand propuneti o tema sau enumerati niste indicatii, precizati ceea ce vreti sa utilizeze pentru scriere si oferiti un model pentru proces.

- Evaluati separat mecanismul scrierii si continutul.

Ajutati copilul sa realizeze ca poate avea idei bune, dar ca trebuie sa-si amelioreze unele abilitati. Corectati orice eroare gramaticala sau de vorbire in particular si intr-un mod placut si respectuos.

- Incurajati o varietate de activitati de scriere.

Pastrarea unui jurnal zilnic poate fi motivator si poate oferi prilejul exersarii scrisului. Ganditi-va la sarcini amuzante care necesita scrierea: corespondenta cu altii, compunerea de cantecele, jurnalul evenimentelor.

- Incurajati scrierea libera.

Stabiliti un timp zilnic in care copilul scrie despre ceva interesant pentru el. Precizati faptul ca nimeni nu va citi sau nota ceea ce scrie.

- Separati aspectele creative ale scrierii de cele motorii.

Unii dintre copiii care se confrunta cu procesul fizic al notarii ideilor pe care le au, pot dicta tema unei alte persoane.

- Acordati timp suficient fiecarei teme.

Ajutati copilul sa anticipeze timpul necesar efectuarii temei. Acordati un timp suplimentar efectuarii unei teme scrise.

- Pastrati timp pentru verificare si corectare a temelor scrise.

Explicati copilului ca este mai eficienta verificarea dupa un timp decat imediat dupa efectuare temei.

- Utilizati o varietate cat mai mare de programe/tehnici de organizare/ordonare grafica.

- Oferiti acces la programe de ameliorare a abilitatilor de scriere.

Multi copii care se confrunta cu greutatea motorii pot castiga mult prin folosirea calculatorului pentru efectuarea temelor scrise.

Strategii de ameliorare a achizitiei in domeniul matematicii.

Multe dintre sugestiile de mai jos furnizeaza adaptari in jurul diferentelor dintre copii si ofera alternative pentru acasa sau pentru scoala. Utilizati ceea ce vi se pare potrivit, si atunci cand obtineti rezultate, vorbiti despre aceasta si profesorului de la clasa.

- Mentineti coerenta si comunicarea intre cadrul scolar si cel familial

Parintii si profesorul trebuie sa-si coordoneze eforturile si sa utilizeze o abordare similara.

- Predati conceptele de baza cu ajutorul obiectelor concrete.

Pentru unii copii trecerea progresiva de la intelegerea materialului concret, la reprezentarile in imagini si pana la reprezentarile numerice abstracte, poate necesita un timp mai indelungat.

- Oferiti materiale specializate.

Pentru a ajuta copilul sa-si organizeze calculele, invatati-l sa foloseasca hartia liniata (sau dictando pe verticala) pentru a pastra numerele aliniate pe

coloane. Cereti sa foloseasca ciorne, liner pentru sublinierea cuvintelor cheie, rigle de calcul.

- Precizati-va asteptarile.

Spuneti copilului ce metoda vreti sa foloseasca pentru rezolvarea problemei, exemplificati procedeul, puneti-l sa repete ce are de facut. Unii copii pot utiliza un carnet cu tipuri de probleme rezolvate si completate, ca resursa pentru clarificare a confuziei sau a uitarii de moment.

- Acordati timp pentru verificarea lucrului efectuat.

Subliniati ca temele la matematica sunt un proces de invatare, incurajati intrebarile, revizuirea, corectarea, mai ales daca nu este sigur de el.

- Acordati copiilor sansa de a lega conceptele matematicii de situatii familiare.

De exemplu, la introducerea masurilor, copiii pot estima masurile inaintea efectivei masurari a greutatii sau inaltimii membrilor familiei sau a prietenilor, sau a ghiozdanelor, goale sau pline cu carti.

- Ajutati copilul sa aplice coconceptele matematicii la situatii noi

De ex., cum sa foloseasca procentele pentru a intelege pretul unui produs la ieftinire, sau procentul banilor de buzunar cheltuiti.

- Oferiti accesul la programe de suport.
- Ajutati copilul sa urmareasca domeniile propriilor dificultati.

De ex., prin listarea erorilor cele mai frecvente la vedere, usor de consultat in timpul efectuarii temelor.

- Jucati jocuri matematice.

Acestea sunt un sprijin in automatizarea operatiilor matematice.

Sugestii pentru ameliorarea atentiei

Unele din sugestiile si strategiile care urmeaza pot fi utile copilului care intampina probleme de atentie. Multi dintre pasii listati reprezinta adaptari si alternative care sprijina copilul in travaliul in jurul problemelor legate de invatare. Unele adaptari pot fi facute in clasa si solicita participarea profesorului. Optati pentru acele strategii care sunt utile copilului dvs. si discutati cu profesorul lui posibilitatea de a le adopta si la scoala.

- Permeteti pauze mai lungi.

Acest lucru poate fi util mai ales copiilor in clasele primare.

- Utilizati o varietate de procedee si metode de predare.

Folositi metode verbale, vizuale, experientiale de captare a atentiei. Utilizati trecerea frecventa de la discutie, lectura si materiale pentru activitati de grup.

- Deveniti antrenor, mentor, sau persoana de control.

Incurajati copilul sa impartaseasca eforturile si realizările facute. Comunicati cu copilul despre modul in care va planificati activitatile zilnic si despre beneficiile planificarii anticipate.

- Urmăriti timpul.

Măsurarea timpului necesar efectuării temelor este importantă, ca și urmărirea timpului necesar pentru fiecare temă, și planificarea pauzelor.

- Incurajati planificarea și urmărirea temelor de efectuat.

Managementul temelor pe termen lung cu ajutorul organizatorului (agendei) și a calendarului cu datele de predare, cu obiective pentru fiecare etapă a proiectului ca și cu etape de urmărire și control a evoluției proiectului.

- De câte ori este posibil, acordați posibilitatea alegerii temelor pentru acasă.

Dacă au un cuvânt de spus în stabilirea temelor, interesul și motivația sunt încurajate.

COLABORAREA CU PROFESORII

A fi părintele unui copil cu nevoi speciale este o experiență cu profunde implicații emoționale. Frustrarea și confuzia complică de cele mai multe ori conversația dintre părinți și profesori în legătură cu ce e de făcut. Respectul reciproc și comunicarea reduc tensiunile și dau posibilitatea părinților și profesorilor de a profita de experiența acumulată, de ceea ce fiecare dintre ei cunoaște despre copil. Prin munca în cooperare, fie informal, fie formal în timpul evaluării, părinții, profesorii și copilul se pot informa reciproc despre modul cel mai eficient de a răspunde nevoilor specifice ale copilului.

Subiecte posibile de discuție în reuniunile părinților cu profesorii

- Impărtășiți observații

Discutați reușitele și dificultățile copilului la școală și identificați momentele când au loc “caderi”. Care sunt îngrijorările comune părinților și profesorului legate de copil?

- Identificați și discutați capacitățile și dificultățile copilului.

Cum pot fi folosite pentru a spori abilitățile de învățare? Poate cititul unei cărți, scrierea unui raport sau desenul să-l ajute la menținerea atenției?

- Clarificați programul de instruire.

Dacă copilul are greutăți la citit sau aritmetică, de ex., discutați cum poate programul fi cel mai de folos copilului. Examinați și evaluați adaptările și intervențiile, de ex., timpul suplimentar sau educația individualizată.

- Identificați reacțiile emoționale la situații particulare.

Discutați faptul că unii copii care trec prin reacții de frustrare datorate dificultăților de învățare, devin anxioși, astfel încât fie renunță sau trec la acți

impulsive. Impartasiti strategiile care sunt eficiente acasa si in clasa pentru a-l ajuta pe copil sa se adapteze.

- Creati strategii impreuna.

Discutati strategiile posibile, incluzandu-le pe cele care au avut succes si cautati strategii care pot fi eficiente si la scoala si acasa. Stabiliti o planificare permanent pentru discutii si rezolvare de probleme.

10 SFATURI PENTRU ELEVI

- organizeaza-te

Ordoneaza toate materialele: carti, caiete, etc.

- planifica si determina timpul necesar

Alcatuieste-ti un plan care include bugetul de timp necesar pentru diferite subiecte, pauze si date de predare.

- utilizeaza codul color

Foloseste un sistem cod-color de organizare a materialelor pentru fiecare subiect.

- tine evidenta temelor si a proiectelor de indeplinit

Foloseste un caiet de evidenta a tuturor temelor si sarcinilor pe termen lung.

- fii sistematic

Inaintea de a incepe studiul pentru un test organizeaza si ordoneaza toate cartile, notitele, caietele, culegeri, rezumate, etc.

- executa pe felii/ transe mici

Aminteste-ti sa impartii sarcinile pe termen lung in portiuni mai mici de lucru, mai usor de plasat in agenda zilnica.

- identifica care este timpul cel mai potrivit al zilei pentru tine

Decide sa studiezi in timpul zilei in care esti cel mai eficient.

- ia pauze

Planifica pauze in timpul efectuarii temelor mai lungi.

- verifica intotdeauna executia temelor

Fii sigur ca verifici temele inaintea predariiilor.

SUGESTII SI STRATEGII

10 SFATURI PENTRU AMELIORAREA ABILITATILOR DE ORGANIZARE, A DEPRINDERILOR DE MUNCA SI A EFICIENTEI DE LUCRU

- Organizeaza-te. Ordoneaza toate materialele, cartile, caietele,etc.
- Planifica si calculeaza timpul. Alcatuieste un plan, pornind de la timpul particular necesar pentru diferite sarcini, pauze si date de finalizat teme.
- Codul color. Utilizeaza culoarea pentru a organiza materialul pe subiecte.
- Noteaza-ti toate temele si celelalte sarcini intr-o agenda de lucru.
- Fii sistematic. Organizeaza-ti toate cartile, notitele, fisele, etc. inainte de a incepe studiul pentru un test.
- Lucreaza in portii mici. Imparte sarcinile de termen lung in portii mai mici, mai usor de realizat si de plasat intre sarcinile cotidiene.
- Foloseste-ti momentele cand esti mai eficient. Alege sa studiezi in perioada de zi sau noapte in care esti mai alert, mai atent.
- Planifica pauze in timpul sarcinilor de durata.
- Controleaza-te de doua ori. Fii sigur ca-ti verificitecele inainte de a le preda.
- Foloseste resursele. Solicita ajutor de la parinti, profesori si colegi mai mari pentru clarificari.

Psiholog Sanda Lepoiev