

# 10 THINGS TO HELP WITH ATTENTION DIFFICULTIES

Kesulitan berkonsentrasi dapat berdampak pada setiap proses pembelajaran yang anak lewati, baik di sekolah ataupun di rumah. Berikut adalah tips dan trik untuk melatih daya konsentrasi anak:

1

Sesuaikan tugas dengan usianya dan pecahkan soal yang banyak menjadi unit-unit lebih kecil agar anak tidak frustrasi

6

Bantu anak dalam mengerjakan tugas dengan step yang lebih dari satu

2

Pelajari dan sesuaikan dengan gaya belajar anak (visual, auditori, atau kinestetik)

7

Berikan batas waktu saat mengerjakan tugas, dan berikan angsang2 waktu saat pengerjaannya

3

Kurangi konsumsi gula, minum banyak air putih, berikan nutrisi yang baik dan tidur nyenyak di malam hari

8

Tingkatkan aktivitas fisik (olahraga)

4

Berikan instruksi yang jelas dan simpel

9

Berikan waktu untuk beristirahat dan meregangkan tubuh setiap waktu yang ditentukan

5

Kondisikan tempat belajar nyaman mungkin, dan hindarkan gangguan & pengalih perhatian

10

Gunakan sinyal yang ia ketahui untuk mengingatkan ketika ia hilang fokus

# 10 THINGS TO HELP WITH ATTENTION DIFFICULTIES

Difficulties with concentration & being easily distracted can heavily impact the learning process of a child, both at school and home. These are 10 things that you can do to practice and accommodate attention difficulties:

1

Avoid frustration by making sure that the task is appropriate for his/her grade and breakdown work into smaller tasks

2

Observe and adapt tasks to his/her learning style (visual, auditory, or kinesthetic)

3

Reduce sugar consumption, drink lots of water and make sure he/she gets a good night's sleep every night

4

Give clear and simple instructions

5

Choose a learning area that is comfortable and far from distractions

6

Help your child to do her work step-by-step

7

Set time limits when he/she is doing a task and let her/him know how much time he/she has left from time to time

8

Increase physical activity by exercising

9

Give stretching breaks to walk around for a bit from time to time (fixed time limits)

10

Use an agreed upon signal to let him/her know when he/she is losing focus