

Trening uwagi

Czy wiesz, że zdolność koncentracji uwagi można trenować? Poniżej znajduje się propozycja kilku prostych ćwiczeń, których systematyczne stosowanie może podnieść Twoją umiejętność skupienia się na zadaniu. Jeśli uda Ci się chociaż parę z tych ćwiczeń wykonać kilka razy w tygodniu, to już mniej więcej po miesiącu zaczniesz powoli sam dostrzegać rezultaty: łatwiej Ci będzie kierować własną uwagą.

A więc zabieraj się do pracy!

- Połóż przed sobą książkę z jakimś rysunkiem i rysunek ten dokładnie przerysuj. Ale bardzo dokładnie. Potem sprawdź, ile zrobiłeś błędów, co uszło Twojej uwagi. Staraj się pracować możliwie jak najszybciej. Ćwiczenie to powtarzaj co pewien czas, stopniowo z coraz trudniejszymi rysunkami.
- Postaraj się - niejako wbrew sobie! - przez 10 lub 15 minut wyjątkowo uważnie notować to, co mówi nauczyciel i koledzy. Ale rób to właśnie na lekcji z tego przedmiotu, który Cię nie interesuje.
- Leżąc w łóżku przed snem, postaraj się dokładnie sobie przypomnieć, co robiłeś dzisiaj np. od godziny 16.30 do 17.00. Skup całą uwagę i spróbuj drobiazgowo wymienić wszystkie czynności, jakie w ciągu pół godziny wykonywałeś.
- Czy potrafisz patrzeć przez 3-5 minut uważnie na jeden punkt? (np. na klamkę przy drzwiach lub gniazdko kontaktowe na ścianie)? Spróbuj. Jeśli nie - ogranicz czas uważnego patrzenia najpierw do minuty i potem stopniowo go wydłużaj do 5 minut.

WIZUALIZACJA POPRAWIAJĄCA ZDOLNOŚĆ KONCENTRACJI

Usiądź jak najwygodniej. Oprzyj się o oparcie krzesła. Ręce połóż swobodnie na udach. Oddychaj swobodnie, lekko. Poczuj, jak twoje stopy pewnie

dotykają podłogi, dłonie - ud, a plecy - oparcia. Czujesz się odprężony, twoje mięśnie są rozluźnione. Zamykasz oczy.

Wyobraź sobie, że widzisz duży zegar, taki, jaki widziałeś na dworcu kolejowym. Zegar ma dużą tarczę i duże wskazówki. Sekundnik co sekundę wyraźnie posuwa się do przodu o jedną podziałkę.

Bardzo wyraźnie widzisz tarczę swojego zegara.

Sekundnik jeszcze nie jest uruchomiony. Wskazówka jest w pozycji pionowej, na godzinie 12, gotowa do startu. Kiedy powiem RAZ!, sekundnik ruszy, a ty spokojnie będziesz śledzić jego ruch, sekunda po sekundzie. Uwaga... RAZ!

Sekundnik posuwa się rytmicznie. Widzisz dokładnie, jak porusza się skokowym ruchem. Twój umysł widzi tylko to. Sekundnik porusza się w swoim rytmie. Widzisz wyraźnie, jak przesuwa się kreska po kresce.

Słyszysz, jak zegar tyka w tym samym rytmie. Wyraźnie słyszysz: tik-tak. Nic nie może cię rozproszyć. Słyszysz tylko tykanie. Widzisz tylko przesuwanie się sekundnika po tarczy zegara. Jesteś doskonale skupiony.

Patrzysz na wskazówkę, która dochodzi do połowy swej drogi. Oddychasz swobodnie i lekko. Śledzisz uważnie każdy ruch wskazówki, któremu towarzyszy głośne tik-tak.

Wykonuj to ćwiczenie, aż wskazówka sekundnika ponownie dotrze do godziny dwunastej. Tik-tak, tik-tak... Jesteś doskonale skupiony.

Kiedy minie minuta, powoli otworzysz oczy. Możesz się przeciągnąć... opowiedzieć, jak zegar sobie wyobraziłeś...

Omówione kwestie oraz tekst wizualizacji stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej”