

## **DRODZY UCZNIOWIE!**

Do pedagoga szkolnego możesz zwrócić się z każdą sprawą, z którą sam nie potrafisz sobie poradzić. Ja oferuję Wam pomoc pedagogiczną w zakresie rozwiązywania wszelkich problemów szkolnych, rodzinnych, osobistych. Zawsze z mojej strony możecie liczyć na dyskrecję. Ponadto na stronie internetowej w zakładce pedagoga będziecie mogli znaleźć przydatne rady i wskazówki dotyczące Waszego funkcjonowania w szkole oraz porady w trudnych sytuacjach Waszego życia.



### **Koncentracja co to takiego?**

#### **Jak ćwiczyć koncentrację?**

*Często mówicie - nie potrafię się skupić. Gdy zaczynam uczyć się np. do sprawdzianu, już po paru minutach znajduję inne zajęcia. Rozprasza mnie prawie wszystko np. komputer, telewizor, kubek stojący na biurku albo po prostu zaczynam myśleć o "niebieskich migdałach". Nie wiem jak sobie z tym radzić?*

Problemy z koncentracją to problem wielu ludzi, nie tylko uczniów. Można tu wymienić kilka przyczyn takiego stanu rzeczy. Nadmiar obowiązków i ciągle życie w pośpiechu sprawiają, że brakuje nam czasu na odpowiedni relaks. W skupieniu uwagi na zadaniu i pracy najbardziej przeszkadzają nam tzw. dystraktory, którymi mogą być np. komputer, telewizor, włączona muzyka, czy telefon.

#### **Oto kilka zasad, które powinieneś przestrzegać podczas nauki:**

1. Zadbaj o ciszę - wyłącz komputer, telefon, nie słuchaj muzyki.
2. Przygotuj miejsce pracy i wszystkie przedmioty potrzebne do nauki, żeby nie odrywać się od pracy.
3. Bądź najedzony i zaspokój pragnienie
4. Ustal z góry czas nauki (np. pół godziny) oraz krótkiej przerwy (np. 10 min) i przestrzegaj ich.

### **Inne ciekawe rady:**

1. Wyciągnij przed siebie jedną rękę i palec wskazujący. Skup się na niej i spróbuj zminimalizować jej ruch, drgania do minimum. Później to samo zrób z drugą ręką. Nie myśl w tym czasie o niczym innym. Twoim celem jest maksymalne ustabilizowanie ręki. Jeśli uda ci się osiągnąć całkowitą stabilność - baw się w przedłużanie okresu utrzymania w ten sposób ręki.

2. Skup się nad krótkim fragmentem tekstu. Początkowo może to być jedno zdanie, z czasem coraz więcej. Spróbuj je zapamiętać i zapisać na kartce słowo w słowo. Im dłużej będziesz trenować, tym bardziej będziesz skupiony nad tym, co czytasz.

3. Zabawa z sekundnikiem. Ustaw sekundnik na 10 sekund, włącz odliczanie i skup się na wskazówce. Za każdym razem, gdy pojawią się inne myśli przerwij zabawę i zacznij od nowa. Stopniowo możesz zwiększać czas osiągając coraz dłuższe okresy skupienia.

4. Próbuje kontrolować swoje pragnienia, przy okazji usprawniając swoją siłę woli. Masz się teraz uczyć, ale jesteś głodny? Spróbuj nie myśleć o jedzeniu i pokonać pragnienie jedzenia. Masz ochotę z kimś porozmawiać, choć zdajesz sobie sprawę, że ta rozmowa jest mało istotna, a masz coś do zrobienia. Spróbuj przezwyciężyć tę chęć rozmowy. Dzięki temu efektywniej spędzisz czas, później będziesz mieć satysfakcję z wykonania zadania oraz z tego, że pokonałeś własne pragnienia, które nie mają nad tobą kontroli."