

A figyelem

A téma nagyon intenzíven kutatott terület. Kutatják, hogy mire és mennyi ideig tudunk figyelni, és azt is, hogy közben mi történik az agyban. Sok tanulsága lett ezeknek a vizsgálatoknak: a mi szempontunkból az a lényeg, hogy a figyelem fejleszthető.

Ez a jó hír. A rossz pedig, hogy a fejlődés ugyanúgy történik, mint sok dolog esetében. Gyakorolni kell, időt rászánni... és az igazsághoz az is hozzá tartozik, hogy a figyelmet fejlesztő feladatok nem tartoznak a legizgalmasabbak közé.

Ezért mindenkit arra kérek, hogy tartson ki... még akkor is, ha már unalmasnak tartaná a feladatokat. A szerencse, hogy mivel a figyelmet szinte bármi fejleszti, ami igénybe veszi, mégis lehet változatosságot csempészni a feladatokba.

A gyakorlatok kezdeti ideje legfeljebb egy perc. Ezt aztán szépen lassan lehet növelni. (Akár önállóan is, ha letelt a hét nap) Egyszerre nem szabad túl sokat akarni, mert kudarc lesz a vége! Apró lépésekben kell haladni, és a kisebb sikereknek is örülni kell. Ha a gyermekeddel végezteted az anyagot, különösen türelmes légy! (Ha 14 év alatti, a javasolt gyakorlási időket felezd le!)

Minden napra két feladat jut. Közöttük legalább egy óra teljen el! Használd a telefonod visszaszámláló funkcióját, hogy jelezzen, ha letelt a gyakorlásra szánt idő.

1. nap

1. feladat

Keresd fel a <http://relaxapont.hu/2017/05/28/figyelemfejlesztes-mini-trening/> oldalt, és használd a rajta működtethető metronómot! Tapasztald ki a működését! A pöccökkel indíthatod el, a tempót az ingán lévő húzóka szabályozza. (Ha nincs Adobe Flash Player a gépeden, töltsd le! A böngésződöt esetleg újra kell nyitni, hogy lásd a metronómot!) Válassz lassú tempót! Állítsd be a telefonodat, hogy jelezzen, ha lejárt a gyakorlathoz megszabott idő! Ez most 1 perc. Koncentrálj a hangra, akár csukott szemmel. Minden mást zárj ki a fejedből! Lezárásként írd le a tapasztalataidat!

2. feladat

Nézz ki egy foltot a falon! Most is annyi feladatod lesz, mint az előbb, csak most a foltra kell koncentrálni egy percig. Végül írd le a tapasztalataidat!

2. nap

1. feladat

Újra: <http://relaxapont.hu/2017/05/28/figyelemfejlesztes-mini-trening/>! 1 perc metronóm!

relaxapont.hu

A dokumentum változatlan formában szabadon terjeszthető.

2. feladat

Vegyél fel kényelmes testhelyzetet! A légzésedre kell figyelned, az előző feladatban meghatározott ideig. Ne gyorsítsd vagy lassíts a légzésedet, csak figyelj! Ha tévesztesz, tereld vissza a gondolataidat a feladatra. Végül írd le a tapasztalataidat.

3. nap1. feladat

Keresd meg, hogy a következőkben hányszor fordul elő a 317-4237 jelsor. Vigyázat, az elrendezés változhat! Mindent csak egyszer nézz át! Legyél gyors!

| | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|
| 317-4237 | 62-44237 | 31-742-37 | 318-4297 |
| 1-234-22 | 3-17423-7 | 317-4237 | 321-0058 |
| 548-9876 | 31-7423-7 | 754-4287 | 354-1123 |
| 317-4237 | 62-44237 | 31-742-37 | 318-4297 |
| 548-9776 | 31-743-66 | 754-4255 | 954-1123 |
| 1-234-224 | 3-17423-7 | 327-4237 | 321-0058 |
| 548-987-6 | 39-743-76 | 854-4287 | 954-1123 |
| 3174-237 | 32-44237 | 31-742-37 | 318-4297 |

Megoldás: _____ / 9

Idő: _____

2. feladat

Nézz ki egy foltot a falon! Koncentrálj erre a foltra újfent 1,5 percig! Mennyire sikerült koncentrálni, kiugrasztott-e valami....?

4. nap1. feladat

Vegyél fel kényelmes testhelyzetet! A légzésedre kell figyelned 2 percig! Ne gyorsítsd vagy lassíts a légzésedet, csak figyelj! Ha bármi másra kezdenél el koncentrálni, tereld vissza a gondolataidat a feladatra. Végül írd le a tapasztalataidat!

2. feladat

Próbáld meg felidézni, hogy mit csináltál ma 10 15 és 10 30 között. (Ez a feladat egy kis kitekintés az emlékezetfejlesztés és a megfigyelőképesség fejlesztésének irányába.) Minél részletesebben! Az nem elég, hogy könyvet olvastam!

5. nap

A két feladat elvégzése között teljen el legalább egy óra!

1. feladat

Nézz ki egy foltot a falon! Most három percig próbálj csak erre a foltra koncentrálni! Végül ismét a tapasztalataid leírásával fejezd be a gyakorlatot. (Fontos, hogy ezt az utolsó lépést soha ne hagyd ki! Ezáltal ugyanis fejlődik az önmegfigyelési készséged)

2. feladat

Vegyél fel kényelmes testhelyzetet! A légzésedre kell figyelned, ezúttal három percig! Ne gyorsítsd vagy lassítsd a légzésedet, csak figyelj! Ha bármi másra kezdenél el koncentrálni, tereld vissza a gondolataidat a feladatra. Végül írd le, mit tapasztaltál!

6. nap

1. feladat

Próbáld meg felidézni, hogy mit csináltál ma 16 15 és 16 30 között. (Ha még előtte vagy ennek az időpontnak, akkor gondold vissza a tegnapi napodra!) Részletes legyél!

2. feladat

Keress fel az ismert metronómot, és figyelj a hangra 4 percig! Írd le a tapasztalataidat!

7. nap

1. feladat

Keress fel a metronómot, és figyelj a hangra 5 percig! Írd le, hogyan sikerült!

2. feladat

Írd le, hogy az elmúlt egy hét alatt mit tapasztaltál. Milyenek voltak a feladatok? Tervezed tovább a gyakorlást? (Ha igen, az időt fokozatosan növeled!)

relaxapont.hu

A dokumentum változatlan formában szabadon terjeszthető.