

Ćwiczenie należy wykonać w następujący sposób: Przeskakuj od kropki do kropki pod tekstem, obejmując polem peryferyjnym tekst. Ćwiczenie ma na celu nauczenie Ciebie zmniejszenia ilości pojedynczych fiksacji (zatrzymań) w każdym wersie tekstu.

DEFICYT UWAGI

autor: Paweł Sygnowski

źródło: www.Artelis.pl

Często spotykanym w obecnych czasach zjawiskiem, jest tzw. deficyt uwagi.

Jako, że może on stanowić bardzo istotny problem w normalnym funkcjonowaniu danej osoby, warto zastanowić się nad jego przyczynami oraz sposobami ich zlikwidowania. Zacznijmy od tego, czym właściwie jest deficyt uwagi. Jeśli często:

- gubisz różne rzeczy (czyli jesteś bałaganiarzem w domu, w pracy);
- masz problemy z koncentracją na wykonywanej czynności (nie potrafisz robić tylko jednej rzeczy przez dłużej niż kilka minut, po tym czasie zaczynasz myśleć i robić zupełnie coś innego);
- zapominasz o różnych rzeczach (nie wiesz jaki jest dzień tygodnia, kiedy Twój najlepszy przyjaciel ma urodziny, itp.);
- jesteś roztargniony (zdarza Ci się „spalić” obiad);
- unikasz działań wymagających porządku (wykonując takie działania czujesz się osaczony i kontrolowany);
- to prawdopodobnie cierpisz na deficyt uwagi. Jak sam widzisz, powyższe objawy są całkiem poważne, więc nie można tego lekceważyć.

Jaka jest przyczyna występowania takiego stanu rzeczy? Może to wynikać z przepracowania, ze stanu stałego zmęczenia, z wyczerpania, itp. Po prostu może być tak, że za dużo spraw jest na Twojej głowie i zaczynasz się już w nich gubić, nie potrafisz określić, co jest najważniejsze.

Poniżej kilka prostych sposobów na zwalczenie deficytu uwagi:

1. Jeśli już coś robisz, to rób to do końca i nie pozwól sobie zapomnieć, że to robisz.

Prosty przykład. Gotujesz sobie mleko na kakao i czekając, aż woda się zagotuje robisz coś innego, np. czytasz sobie gazetę. Właśnie trafiłeś na szalenie interesujący artykuł, tak że zapomniałeś w ogóle o tym gotującym się mleku.

W międzyczasie całe mleko wykopiało, a Ty masz dodatkową robotę, bo musisz to wszystko teraz posprzątać. Jeśli nie możesz wytrzymać beczynnienie i w czasie, gdy robisz jedną czynność, musisz robić drugą (bo ta pierwsza „sama się robi”), to zrób coś, abyś nie zapomniał o niej. Może – wracając do naszego przykładu – czytając gazetę postaw sobie obok niej pusty karton/woreczek po tym gotującym się mleku. Nie jest ważne co to będzie konkretnie, liczy się tylko to, aby przypominało Ci to, że przecież mleko się gotuje.

2. Przestań być bałaganiarzem.

Najważniejsze to, aby pamiętać, że nie wolno Ci zmieniać położenia przedmiotów, których często używasz. Jeśli klucze od domu zawsze kładziesz na tej samej szafce, niech tam zawsze będą. Zastosuj tą zasadę do każdego przedmiotu, który jest ważny i którego często używasz. Najlepiej zastosować

tą zasadę do każdego przedmiotu, którego używasz, ale to na sam początek może być po prostu za dużo, więc zacznij od czegoś mniejszego.

Jeśli będziesz się trzymał tej zasady, to zawsze będziesz wiedział, co gdzie jest, a to pozwoli Ci zaoszczędzić mnóstwo czasu, nerwów i energii na bezsensowne szukanie „zagubionych” rzeczy.

3. Zrób co do Ciebie należy, od razu!

Każdy z nas ma jakieś rzeczy do zrobienia. Pokusa, żeby je sobie przełożyć na jakiś inny termin jest spora. Zauważ jednak, że takie odkładanie robi z Twojego umysłu swego rodzaju śmietnik, bo zmuszasz go tym samym, aby pamiętał o wszystkich tych drobnych rzeczach, tylko dlatego, że nie chciało Ci się ich zrobić od razu. Najlepiej jest zrobić to, co masz zrobić od razu i zaoszczędzić sobie fadygi pamiętania o tym. Prawdopodobnie i tak tą daną rzecz będziesz musiał zrobić, więc co Ci da dalsze jej odwlekanie?

Są jednak i takie sytuacje, że nie powinieneś, albo nie możesz zrobić danej rzeczy od razu. Wtedy, aby o niej nie zapomnieć, warto zanotować sobie, że w takim i w takim terminie, masz zrobić daną rzecz. Taką notatkę umieść w miejscu, na które często spoglądasz, co nie pozwoli Ci zapomnieć o tej notatce.

4. Skoncentruj się!

Idziesz na miasto do sklepu zrobić spore zakupy. Dokładnie wiesz, co masz kupić. Jednak na zakupach spotykasz dawno nie widzianego znajomego. Rozmawiacie sobie dość długi czas, po czym rozchodzicie się w wasze strony.

Ty dalej kontynuujesz zakupy. Jesteś przekonany, że kupiłeś wszystko,
• •
co miałeś kupić. Jednak po powrocie do domu okazuje się, że o kilku rzeczach
• •
zapomniałeś i musisz jeszcze raz pójść na zakupy.

• •
Dlaczego tak się stało? Po prostu zabrakło Ci koncentracji. Straciłeś ją w czasie
• •
rozmowy ze swoim przyjacielem.

• •
Jednym ze sposobów na utratę koncentracji jest noszenie ze sobą na kartce
• •
papieru listy zakupów. Można także powtarzać sobie w myślach co jakiś czas,
• •
po co w ogóle się idzie do tego sklepu. Są to najprostsze, bardzo intuicyjne
• •
sposoby, a ich skuteczność jest taka, jaka jest. Więcej i bardziej wyrafinowane
• •
oraz skuteczniejsze znajdziesz tutaj: www.pawelsygnowski.info/katalog/koncentracja/
• •

--

Paweł Sygnowski - autor profesjonalnych rozwiązań edukacyjnych
www.pawelsygnowski.info

Artykuł pochodzi z serwisu www.Artelis.pl