

KONCENTRACJA UWAGI



Dlaczego czasem trudno nam się skoncentrować?

To pytanie może zadać sobie każdy z nas. Czy jesteś osobą dorosłą czy dzieckiem, na pewno znasz to uczucie.

Hałas, rozmowy, szumy i życie w ciągłym biegu – czy tylko one sprawiają, że trudno nam się skoncentrować? Na co dzień rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, **że myśli i emocje** również mają duży wpływ na nasze działanie. Oddziałują one na tempo i jakość wykonywanego zadania, a także umiejętność skupienia się na poleceniu.

Warto podejść do koncentracji uwagi nie tylko od strony dobrze wykonanego zadania, ale szerzej, jako umiejętności i kompetencji poznawczo-mentalnej. To pomoże nam zrozumieć, dlaczego wielu z nas ma z nią trudności.

Zapraszam do obejrzenia mini-wykładu psycholog Anny Pacwy. Mam nadzieję, że uda Wam się zastosować zawarte w nim wskazówki. Jeżeli to możliwe, to proszę zatrzymać film w momencie w którym analizowana jest sytuacja wykonywania przez dziecko zadania i porozmawiać wspólnie o elementach sprzyjających oraz nie sprzyjających koncentracji.

Link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=Jl6EMsBT0as>

Życzę Państwu oraz moim uczniom powodzenia w zmaganiach nad koncentracją uwagi 😊

Opracowanie: Anita Zachara-Kusek