**Lekcja 5**

Temat: Jak się uczyć koncentracji uwagi?

Link do wstępu: https://www.youtube.com/watch?v=cFwsRNBqcws

Link do filmu o koncentracji uwagi: <https://youtu.be/JI6EMsBT0as>

**Zadanie 1.** Obejrzyj film na temat koncentracji uwagi i spróbuj odpowiedzieć na pytania:

a. Co przeszkadzało dziewczynce w skupieniu się na zadaniu?

b. Co powinna zrobić, żeby było jej łatwiej skupić się na odrobieniu lekcji?

**Zadanie 2.** Odpowiedz na pytania do przeczytanej bajki:

a. Jaki problem miał chłopiec?  
b. Jakie emocje czuł chłopiec?

c. O czym myślał?  
d. Jakie rady miał dla niego tato?

**Propozycja zabawy:** Jeśli macie plastelinę, to usiądźcie wygodnie przy stole/biurku, zawiążcie oczy szarfą/apaszką i spróbujcie ulepić z plasteliny bałwanka. Jak Wam poszło?

**Uwaga**: Jeśli ktoś nie ma w domu plasteliny, to może spróbować narysować bałwanka z zamkniętymi oczami.

**Instrukcja do planszy – jak wygrać z trudnym zadaniem?**

**Co czuję?**

Gdy towarzyszy nam smutek lub złość, mimo szczerych chęci o wiele trudniej skoncentrować się na zadaniu. Świadomość swojego stanu emocjonalnego może pomóc w „złapaniu dystansu” i uświadomienie sobie emocji, które nami kierują, od razu przyniesie pozytywny efekt.

**Jak wyobrażam sobie zadanie?**

Negatywne wyobrażenia mogą skutecznie zniechęcić do zadania, a nawet do podjęcia próby jego rozwiązania. Jeżeli wyobrażamy sobie, że zadanie będzie długie i trudne, a praca nad nim będzie nudna, będziemy mieli ogromne trudności z rozpoczęciem pracy. Warto uwierzyć we własne możliwości.

**O czym myślę?**

Koncentracja uwagi to skupienie myśli na danym wyzwaniu - im więcej myśli przebiega przez naszą głowę̨, tym trudniej jest nam się skoncentrować. Świadoma odpowiedź na pytanie: o czym teraz myślę? pozwala na złapanie dystansu, wyeliminowanie myśli przeszkadzających w skupieniu lub, w razie trudności, umożliwia rozmowę o tym, co ważnego zajmuje nasz umysł.

**Co mi pomaga?**

Jeśli jest coś, co może pomóc w koncentracji – warto o to zadbać przed zadaniem. Czy będzie to przygotowanie materiałów, przestrzeni, czy prośba o pomoc osoby dorosłej?

**Zakończenie opowiadania**

​*I*​​ *j*​*ak,*​​ *synu?*​​ *Chyba*​​ *zrobiliśmy* ​​*wszystkie*​​ *zadania?*

*-*​​*Tak!*​​ *Ale* ​*t*​*o* ​​*była* ​*fajna*​​ *zabawa!*​ *I*​​ *j*​*ak*​​ *szybko* ​​*nam*​​ *się̨*​​ *udało,*​​ *niepotrzebnie*​​ *się̨* ​*t*​*ak*​​*martwiłem... Dzięki*​ *t*​*ato!*