

Jeigu nepavyksta sukaupti dėmesio...

Atmink, kad gebėjimas išlaikyti dėmesį yra būtinas mokantis visų dalykų, skaitant, stengiantis įsiminti naujus žodžius ar eilėraščius ir yra viena svarbiausių savybių, reikalingų gyvenime.

Išskiriami 7 dėmesio žudikai, kurių reikėtų vengti mokantis. Susipažink, bet nedraugauk su jais. Štai jie: naršymas internete, kelių darbų atlikimas vienu metu, nuovargis, nuobodulys, alkis, triukšminga aplinka, įkyrios mintys.

Tyrimai rodo, kad klasikinė muzika gali padėti susikoncentruoti, tačiau atidžiai įvertink, ar iš tiesų ji tau padeda, o gal patogiau mokytis tyloje.

Nuolat prisimink: fizinis aktyvumas pertraukų metu padeda protui pailsėti, todėl, grįžęs prie mokymosi, ir lengviau susikaupsi, ir greičiau išmoksi. Nepamiršk kas 25–30 min. darbo daryti trumpas pertraukas. Pertraukėlių metu pajudėk, pažvelk pro langą į tolį.

Specialistai teigia, jog dėmesį lavina įvairūs stalo žaidimai, kuriems reikalinga koncentracija, gebėjimas įsiminti, taisyklių laikymasis. Tad rask laiko vakarais stalo žaidimams su šeima!

Sėkmės!