

تمرینات تمرکز برای گروه ها



نکاتی از موسسه سلامت زنان و مردان وین / پروژه NEDA

تمرکز

تمرکز تمرکز حالتی را نشان می دهد که در آن تمام توجه به موارد مرتبط معطوف می شود اطلاعات هدایت شده و اطلاعات غیر مهم پنهان می شود.

آیا می دانستید؟

تمرکز را می توان تمرین کرد تمرینات تمرکز همیشه نباید خسته کننده باشند، بلکه می توانند به شیوه ای بازیگوش در زندگی روزمره گنجانده شوند.

چارچوب

چارچوب شرایط چارچوب مناسب نیز می تواند به تمرکز خوب کمک کند. خواب کافی، نوشیدن کافی، محیطی آرام و آرامش برای تمرکز خوب مهم هستند.

بازی های تمرکز

شمارش حروف

شمارش حروف همه یک مقاله از یک روزنامه دریافت می کنند. سپس همه: دو حرف اختصاص داده می شود که باید شمارش شوند. پس از انتخاب آزادانه سیگنال شروع، شرکت کنندگان مقاله را برای حروف اختصاص داده شده جستجو می کنند و آنها را می شمارند. بازی زمانی تمام می شود که اولین بازیکن فریاد می زند "ایست" زیرا او کل مقاله را جستجو کرده و حروف تنظیم شده را شمارش کرده است.

بازی کارآگاهی

بازیکنان مقابل هم می نشینند. یک شخص (شخص A) وضعیت خاصی را اتخاذ می کند که در آن باقی می ماند. شخص B به شخص A نگاه می کند و سعی می کند وضعیت و تمام ویژگی های فرد را به خاطر بسپارد. سپس چشمانش را می بندد. شخص A اکنون یک ویژگی را خودش تغییر می دهد (مثالاً یقه پیراهن به سمت داخل). سپس شخص B مجاز است دوباره چشمان خود را باز کند و حدس بزند که چه چیزی تغییر کرده است. به محض اینکه شخص A ویژگی تغییر یافته را حدس زد، بازی به پایان می رسد. نقش ها قابل تعویض هستند

تمرینات تمرکز برای خودشان



نکاتی از موسسه سلامت زنان و مردان وین / پروژه NEDA

تمرکز

تمرکز حالتی را نشان می دهد که در آن تمام توجه بر موارد خاص متمرکز می شود. اطلاعات هدایت شده و اطلاعات غیر مهم پنهان می شود.



چارچوب

شرایط چارچوب مناسب نیز برای تمرکز مهم است. خواب کافی، نوشیدن کافی، محیط آرام و آرامش درونی به شما کمک می کند تا به خوبی تمرکز کنید.

آیا می دانستید؟

تمرکز را می توان تمرین کرد! تمرینات تمرکز نه تنها باید سخت باشند، بلکه می توانند به شیوه ای بازیگوش در زندگی روزمره نیز گنجانده شوند.

تمرینات تمرکز



مشاهده یک شی

چیزی (مثلاً یک سنگ یا یک شمع) پیدا کنید و آن را از نزدیک تماشا کنید؛ سعی کنید به چیز دیگری فکر نکنید. در ابتدا، فکر کردن در مورد شی برای مدت طولانی می تواند دشوار باشد. خودتان را غرق نکنید!

ابتدا فقط 10 ثانیه و سپس به آرامی مدت زمان را افزایش دهید.

به خاطر سپردن

به آنچه در این نیم ساعت گذشته انجام داده اید فکر کنید. از آخرین رویداد شروع کنید و سپس یکی یکی به عقب برگردید. همچنین سعی کنید جزئیات را به خاطر بسپارید. متوجه خواهید شد که اصلاً به این راحتی نیست. با انجام این کار، به استراحت می پردازید و تمرکز خود را تحریک می کنید.