

IV. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

Σύμφωνα με την προηγούμενη μελέτη μας σχετικά με τις ανάγκες κατάρτισης των ατόμων με αναπηρίες, ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα ανθρώπων που ζουν με σοβαρή και παρατεταμένη ψυχική ασθένεια εξέφρασε την έλλειψη συγκέντρωσης στις περισσότερες καθημερινές δραστηριότητες. Εδώ προτείνουμε κάποιες ασκήσεις για να βελτιώσουμε αυτή την ικανότητα.

IV. 1. ΟΤΑΝ ΑΚΟΥΣΕΤΕ ...

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάθονται σε κύκλο. Πείτε εκ των προτέρων ότι πρόκειται να πείτε μια ιστορία (την οποία θα πρέπει να επινοήσετε). Ενημερώστε τους ότι κάθε φορά που η λέξη "ποιος" εμφανίζεται στην αφήγηση όλοι πρέπει να σηκωθούν και όταν εμφανιστεί η λέξη "όχι" πρέπει να ξανακάθονται στη θέση τους. Κάθε φορά που κάποιος δεν κάνει την απαιτούμενη ενέργεια ακολουθώντας τις λέξεις "ποιος" και "όχι", εγκαταλείπει το παιχνίδι ή δίνει ένα ρούχο.

Προτάσεις: Αν η ομάδα σας είναι καλή σ' αυτό που μπορεί να πάρει στροφές κατά τη στιγμή της ιστορίας, η οποία θα προσθέσει δυσκολία στο παιχνίδι, καθώς θα απαιτήσει ακόμη μεγαλύτερη συγκέντρωση. Φυσικά, μπορείτε να αλλάξετε τις λέξεις και τις κινήσεις που πρέπει να γίνουν όταν τις ακούν.

Αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τη συγκέντρωση και την προσοχή με ευχάριστο τρόπο.



IV.2. ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση, μνήμη.

Περιγραφή: Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα στην ομάδα να εξετάσει προσεκτικά τους υπόλοιπους συμμετέχοντες του, για 60 δευτερόλεπτα (μπορείτε να ρυθμίσετε άλλες διάρκειας με βάση τον αριθμό των συμμετεχόντων). Στη συνέχεια, αυτός ο συμμετέχων γυρίζει την πλάτη του στους υπόλοιπους δίνοντας άλλα 40 δευτερόλεπτα για να αλλάξει ένα πράγμα (ή οποιοσδήποτε αριθμός υποδεικνύει) για αυτούς - αυτό μπορεί να περιλαμβάνει οτιδήποτε από κοσμήματα ή τα είδη ένδυσης που ανταλλάσσονται με άλλους ανθρώπους, τα λυμένα κορδόνια, τα διαφορετικά μαλλιά ή το ρολόι ή το δαχτυλίδι που μεταφέρεται στο άλλο χέρι. Όλες οι αλλαγές πρέπει να είναι κάτι που ο "παρατηρητής" μπορεί να δει. Μόλις αναγνωριστούν οι αλλαγές, ένα άλλο άτομο αναλαμβάνει τον ρόλο του παρατηρητή και το παιχνίδι επαναλαμβάνεται.

Προτάσεις: Αν υπάρχουν πολλοί συμμετέχοντες σε μια ομάδα, μπορεί να χωριστεί σε δύο υπομάδες που αντιμετωπίζουν η μία την άλλη και ο κάθε συμμετέχων θα είναι υπεύθυνος του στοιχείου (ων) που άλλαξαν στο πρόσωπο που τοποθετείται μπροστά από αυτόν/αυτήν.

Η άσκηση αυτή έχει μεγάλη σημασία επειδή προσφέρει την ευκαιρία να χαλαρώσετε, να παρακινήσετε την παρατήρηση του περιβάλλοντος, να βελτιώσετε τις συγκεντρώσεις κλπ.





IV.3. ΝΙΩΣΤΕ ΤΟ ΦΡΟΥΤΟ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση, παρατήρηση, διορατικότητα, αντίληψη.

Υλικά: Ένα φρούτο ανά συμμετέχοντα.

Περιγραφή:

ΕΠΙΠΕΔΟ 1: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν ένα φρούτο - ένα μήλο, ένα πορτοκάλι, μια μπανάνα ή οποιοδήποτε άλλο φρούτο - και να το κρατούν στα χέρια τους. Δώστε τους να εξετάσουν τα φρούτα από όλες τις πλευρές τους, διατηρώντας παράλληλα όλη την προσοχή τους εστιασμένη σε αυτό. Πείτε τους να μην αφήνονται να παρασυρθούν από τις άσχετες σκέψεις. Ζητήστε τους να προσπαθήσουν και να δουν μόνο τα φρούτα, να εστιάσουν την προσοχή τους στην εξέταση του σχήματος, της οσμής και της αφής.

ΕΠΙΠΕΔΟ 2: Μόλις η ομάδα σας κυριαρχήσει στο πρώτο επίπεδο της άσκησης, ζητήστε τους να απεικονίσουν τα φρούτα, αντί να τα κοιτάξουν. Μπορείτε να πείτε σε όλους να ξεκινήσουν εξετάζοντας τα φρούτα και εξετάζοντας τα για περίπου 2 λεπτά. Τότε ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους και να προσπαθήσουν να δουν, να μυρίσουν, να δοκιμάσουν και να αγγίξουν τα φρούτα στη φαντασία τους. Πείτε τους ότι κάθε φορά που η εικόνα θολώνεται στο μυαλό τους να ανοίξουν τα μάτια τους, να κοιτάξουν το φρούτο για λίγο και στη συνέχεια να κλείσουν ξανά τα μάτια τους και συνεχίστε την άσκηση. Μπορούν να φανταστούν να κρατούν τα φρούτα στα χέρια τους, όπως στην προηγούμενη άσκηση, ή να φανταστούν ότι βρίσκονται σε ένα τραπέζι.

Προτάσεις: Η δραστηριότητα αυτή θα επαναλαμβάνεται σε αρκετές προπονήσεις. Στην αρχή η δραστηριότητα σίγουρα θα προκαλέσει κάποιες δυσκολίες, αλλά με την πρακτική θα γίνει τελικά φυσική και αβίαστη. Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να ασκούν την άσκηση στο σπίτι καθημερινά καθ 'όλη τη διάρκεια της περιόδου κατάρτισης για να επιτύχουν τα καλύτερα αποτελέσματα. Το αντικείμενο δεν πρέπει να είναι ένα φρούτο κατ' ανάγκη, αλλά είναι σημαντικό ότι δεν έχει εγγράφως σχετικά με αυτό, ούτως ώστε να μην αποσπά την προσοχή (αυτό μπορεί ψωμί, σοκολάτα, σαπούνι, κτλ). Επίσης, συνιστάται ότι, ανεξάρτητα από το αντικείμενο που επιλέξατε να ασκήσετε, έχει μια μυρωδιά για να κάνει την εμπειρία πιο έντονη.

Αξίζει να κάνετε αυτή την άσκηση κάθε μέρα.





IV.4. ΕΝΤΟΠΙΣΤΕ ΣΤΟ ΧΑΡΤΗ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: προσεχτική ακρόαση, αποτελεσματική επικοινωνία, φαντασία.

Περιγραφή: Προσκαλέστε ένα από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια τοποθεσία αυτής / αυτή θα ήθελε να επισκεφθεί. Στη συνέχεια, ζητήστε από αυτόν να δώσει μια περιγραφή της τοποθεσίας δίνοντας μόνο λεπτές υποδείξεις για τον συγκεκριμένο τόπο (μπορεί να σχετίζεται με τον καιρό, το τοπίο, την πανίδα, τη χλωρίδα, τα αρώματα, τα τρόφιμα, τους ανθρώπους κ.λπ.). Οι ακροατές θα πρέπει να αναλάβουν αυτές τις λεπτές αποχρώσεις και, στο τέλος, να προτείνουν έναν προορισμό κατάλληλο για τον ομιλητή με βάση την εξήγηση τους. Ο αρχικός ομιλητής θα επιβεβαιώσει ή θα αρνηθεί τη χρησιμότητα της πρότασης και η ομάδα θα συζητήσει τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι μπορούν να παραμείνουν σε εγρήγορση ως ακροατές και να πάρουν τα κατάλληλα συνθήματα για να βοηθήσουν τους να διαδραματίσουν σημαντικότερο ρόλο στις συζητήσεις.

Προτάσεις: Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν μια συγκεκριμένη τοποθεσία που επισκέφθηκαν μία φορά ή θα ήθελαν να επισκεφθούν (πόλη, πόλη, χώρα, κλπ). Πριν μιλήσουμε για αυτό, θα πρέπει να σκεφτείτε τις ιδιαιτερότητες του επιλεγμένου τόπου που θα έδινε συμβουλές στην υπόλοιπη ομάδα για αυτό. Ωστόσο, οι συμβουλές πρέπει να ενσωματωθούν σε μια ολόκληρη «ιστορία» κατά τρόπο που να κρύβεται ανάμεσα σε κάποια λιγότερο σαφή ή προφανή περιγραφή. Η αποστολή της υπόλοιπης ομάδας θα είναι να μαντέψει τον τόπο στον οποίο αναφέρεται ο ομιλητής.





IV.5. ΚΟΚΚΙΝΟ ΣΤΟ ΜΠΛΕ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Οπτική προσοχή, συγκέντρωση.

Υλικά: Flipchart / πίνακα / μεγάλο φύλλο χαρτιού, μια ποικιλία από χρωματιστούς μαρκαδόρους.

Περιγραφή: Εκτυπώστε τα ονόματα των διαφόρων χρωμάτων χρησιμοποιώντας έναν έγχρωμο μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος από το όνομα του χρώματος που θέλετε να εκτυπώσετε. Για παράδειγμα, μπορείτε να εκτυπώσετε "ΚΟΚΚΙΝΟ" χρησιμοποιώντας ένα μπλε μαρκαδόρο. Επαναλάβετε αυτό για όσα χρώματα θέλετε. Παρουσιάστε αυτά τα χρώματα στους συμμετέχοντες (ένα κάθε φορά) και ζητήστε τους να διαβάσουν γρήγορα τα χρώματα και όχι τις λέξεις, δηλαδή - χρησιμοποιώντας το παραπάνω παράδειγμα - ο συμμετέχων θα πρέπει να διαβάσει το μπλε χρώμα, όχι τη λέξη κόκκινο. Όταν τελειώσει η δραστηριότητα, ρωτήστε τους συμμετέχοντες εάν δυσκολεύτηκαν και αν ναι, πού πιστεύουν ότι βρίσκεται η δυσκολία;

Προτάσεις: Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε έναν υπολογιστή ή tablet για να απεικονίσετε τις λέξεις.

Συνιστάται να δοκιμάσετε αυτή την άσκηση όχι περισσότερο από 1-3 φορές την εβδομάδα για να διατηρήσετε τα θετικά αποτελέσματα του παιχνιδιού.





IV.6. FIZZ BUZZ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Δεξιότητες ακρόασης και συγκέντρωση. Είναι επίσης ένα καλό ice breaker και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να προωθήσει μια αίσθηση χαράς και καλού κλίματος στο πλαίσιο της ομάδας.

Περιγραφή: Εδώ, οι συμμετέχοντες με τη σειρά τους καλούνται να μετρήσουν, ο κάθε ένας λέει έναν αριθμό κάθε φορά, αλλά κάθε φορά που λένε πολλαπλάσιο του πέντε θα πρέπει να αντικαταστήσετε τον αριθμό με τη λέξη Fizz και πολλαπλάσια του επτά ονομάζεται Buzz, δηλαδή 1, 2, 3, 4, FIZZ, 6, BUZZ, 8, 9, FIZZ, 11, 12, 13, BUZZ, FIZZ, 16, 17 κλπ.

Προτάσεις: Αν πιστεύετε ότι η αντικατάσταση των πολλαπλάσιων των δύο αριθμών κάθε φορά θα έχει ως αποτέλεσμα υπερβολικά περίπλοκο στην ομάδα σας, μπορείτε να ξεκινήσετε με την αντικατάσταση μόνο μία (FIZZ). Μόλις η ομάδα καταλάβει το παιχνίδι μπορείτε να προσθέσετε ένα BUZZ για να το κάνετε πιο δύσκολο.





IV.7. ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΟ ΤΟΙΧΟ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση, χαλάρωση, ικανότητες ακρόασης.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους ομότιμους μέντορες να καθίσουν κοιτάζοντας τον τοίχο. Ζητήστε τους να εξετάσουν ένα συγκεκριμένο σημείο, όπως ένα σημείο, μια μικρή τρύπα ή κάτι παρόμοιο. Η θέαση θα πρέπει να γίνει σε αυτό το σημείο, αλλά το άτομο πρέπει να συγκεντρωθεί όσο το δυνατόν περισσότερο στην αναπνοή: πώς ο αέρας μπαίνει αργά στους πνεύμονές σας και πώς βγαίνει αργότερα. Αυτή η άσκηση πρέπει να πραγματοποιηθεί για μερικά λεπτά. Είναι επίσης μια μεγάλη δραστηριότητα για να χαλαρώσετε μετά από μια δύσκολη μέρα.

Προτάσεις: Ο διαμεσολαβητής μπορεί να καθοδηγήσει τον ρυθμό αναπνοής όλη την ώρα μαλακά ή ακόμη και να παίξει κάποια χαλαρωτική μουσική.

Αξίζει να κάνετε αυτή την άσκηση κάθε μέρα, καθώς διευκολύνει τη χαλάρωση και δημιουργεί εμπιστοσύνη και ανταλλαγή συναισθημάτων.





IV.8. Ο ΗΧΟΣ ΠΟΥ ΗΡΕΜΕΙ

Ικανότητες που ενδυναμώνονται: Συγκέντρωση.

Περιγραφή: Ζητήστε από τους ομότιμους μέντορες να επιλέξουν μια λέξη ή έναν ήχο. Ζητήστε τους να το επαναλάβουν διανοητικά ξανά και ξανά, χωρίς να σκέφτονται τίποτα άλλο μέσα σε αυτά τα 5 λεπτά. Αυτός ο ήχος ονομάζεται μάντρα. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή αλλά επαναλαμβάνοντας αρκετές φορές ότι θα καταφέρει να αυξήσει τον χρόνο συγκέντρωσης.

Αξίζει να κάνετε αυτή την άσκηση κάθε μέρα.

