



## IV. KONCENTRACIJA

V okviru predhodno ugotovljenih potrebe po usposabljanja med posamezniki z invalidnostjo, je kar znatno številko posameznikov z resno ali dlje časa trajajočo duševno boleznijo izrazilo pomanjkanje koncentracije v večini vsakodnevnih aktivnosti. V tem poglavju zato predlagamo nekaj vaj za izboljšanje te spretnosti.

### IV. 1. KO ZASLIŠIŠ...

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija.

**Materiali:** Povabite udeležence, da se usedejo v krog. V vzdušju pričakovanja jih seznanite, da jim boste povedali zgodbo (le-to si boste izmislili). Povejte jim, da naj vstanejo vsakič, ko bodo zaslišali besedo »kdo« z zgodbi; prav tako pa naj se usedejo nazaj vsakič, ko bodo zaslišali besedo »ne«. Vselej, ko v pripovedovanju kdo izmed udeležencev pozabi vstati ali sesti, zapusti igro.

**Opis:** V kolikor je vaša skupina dobra pri tej igri, se lahko udeleženci izmenjujejo tudi v pripovedovanju zgodbe, s čimer bo naloga zahtevnejša, saj bo zahtevala še več zbranosti. Seveda pa lahko spremenite besede in navodila za dejanja, ki jih morajo opraviti udeleženci, takoj. Ko jih zaslišijo.

Ta vaja spodbuja koncentracijo in pozornost na prijeten način.





## IV.2. POIŠČI RAZLIKO

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija, spomin..

**Materiali:** Pozovite enega izmed udeležencev v vaši skupini, da si natančno ogleda ostale v roku 60 sekund (lahko določite drugačen čas glede na število udeležencev). Potem se naj ta udeleženec obrne v stran od skupine, drugi pa naj v 40 sekundah spremenijo eno (ali več) stvari na sebi – to lahko vključuje nakit ali zamenjavo oblačil z drugimi, razvezane vezalke, sprememba frizure, menjava ure ali prstana. Vse spremembe naj bodo takšne narave, da jih bo »opazovalec« lahko videl. Po tem, ko je posameznik ugotovil nastale spremembe, pozovemo drugega udeleženca, da prevzame vlogo »opazovalca« in igro ponovimo.

**Predlogi:** V kolikor je v skupini veliko udeležencev, lahko le-to razdelimo v dve skupini, ki gledata druga proti drugi – vsak udeleženec tako lahko opazuje spremembe, ki so se zgodile pri nasproti sedečem udeležencu.

Ta vaja je zelo pomembna, saj omogoča sprostitev, spodbuja opazovanje okolice, izboljšuje koncentracijo idr.



### IV.3. OBČUTI SADEŽ

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija, opazovanje, pronicljivost, opazovanje.

**Materiali:** En kos sadja na udeleženca.

**Opis:**

STOPNJA 1: Udeležence pozovite, da vzamejo kos sadja – jabolko, oranžo, banano ali kaj drugega in ga pridrži v rokah. Razložite jim, da naj ga preučijo iz vseh strani, pri tem pa naj vanj usmerijo svojo celotno pozornost. Povejte jim, da naj ne dopustijo, da jim pozornost odvrnejo nepomembna razmišljanja, ki si morda utirajo pot v njihove misli. Potrudijo naj se zgolj opazovati sadež in namenljajo pozornost raziskovanju njegove oblike, vonja in občutenja.

STOPNJA 2: Ko skupina enkrat obvlada prvo stopnjo naloge, pozovite udeležence k poskusu vizualizacije sadeža, namesto zgolj gledanja. Za začetek naj opazujejo sadež in ga raziskujejo nekako 2 minuti. Kasneje jih pozovite, da zaprejo oči in poskušajo v mislih videti, vohati, okusiti in čutiti sadež. Povejte jim, da naj vsakič, ko podoba sadeža v mislih postane nejasna, odprejo oči, za trenutek pogledajo sadež, nato znova zaprejo oči in nadaljujejo z vajo. Lahko si predstavljajo, da sadež držijo v rokah, kot v prejšnji vaji ali pa da le-ta leži na mizi.

**Predlogi:** To aktivnost ponavljajte na več srečanjih. V začetku bo zagotovo povzročala nekaj težav, vendar bo z vajo postala lažja in manj naporna. Udeležence lahko spodbudite k vsakodnevni opravljanju te vaje v domačem okolju ves čas trajanja usposabljanja za doseganje boljših rezultatov. Predmet opazovanja ni nujno, da je sadež. Pomembno je, da predmet ne vsebuje napisov, ki bi odvrčali pozornost (lahko je to krog, čokoladam nulo idr.). Pomembno pri izbiri predmeta je, da ima določen vonj, da je izkušnja opazovanja lahko bolj intenzivna.

Vajo je vredno opravljati vsak dan.



#### IV.4. TOČKA NA ZEMLJEVIDU

**Razvijanje sposobnosti:** Pozorno poslušanje, učinkovita komunikacija, domišljija.

**Opis:** Povabite enega izmed udeležencev (opisovalec) k razmisleku o lokaciji, ki bi jo rad/rada obiskala. Nato ga/jo pozovite k opisu lokacije zgolj z namigi o slednji (lahko je povezano z: vremenom, pokrajino, rastlinskim in živalskim svetom, ljudmi idr.) Drugi udeleženci (poslušalci) naj se osredotočijo na te male subtilnosti in na koncu predlagajo konkretno destinacijo, primerno za opisovalca, ki jo slednji tudi opisal. Opisovalec bo potrdil ali zanikal primernost podanih predlogov, skupina pa se bo pogovorila o načinih na s katerimi posameznik lahko ohranja svojo pozornost kot poslušalec in poskušala izbrati pravilne iztočnice za zavzemanje bolj aktivne vloge v pogovorih.

**Predlogi:** Udeleženca lahko pozovete, da si zamisli bolj konkretno lokacijo, ki jo je že ali pa bi jo rad obiskal (vas, mesto, državo, idr.). Pred omembo te lokacije naj pomisli o specifikah izbrane lokacije, ki bodo predstavljale konkreten namig drugim v skupini. Vendar pa naj bodo namigi vpleteni v celotno »zgodbo« na način, da so nekako skriti med druge, manj jasne ali očitne opise lokacije. Naloga drugih udeležencev bo ugotoviti lokacijo o kateri govori opisovalec.





#### IV.5. RDEČA V PLAVI

**Razvijanje sposobnosti:** Vizualna pozornost, koncentracija.

**Materiali:** Stojalo z listi/tabla/velik list papirja, pisala različnih barv.

**Opis:** Na liste papirja natisnite ali zapišite imena več različnih barv vendar z drugačno barvo kot je ime same barve. Tako lahko npr. natisnete besedo »RDEČA« na način, da jo zapišete z modrimi črkami. Vse omenjeno naredimo za toliko barv, kolikor želimo. Tako natisnjena imena oziroma barve predstavimo udeležencem (eno naenkrat) in jih poprosimo, da na hitro »preberejo barve« vendar pozor, udeleženci naj barve ne preberejo kot zapis (besedo, ki jo vidijo) ampak kot barvo, ki jo v zapisu vidijo. Po zaključku te vaje, povprašajte udeležence ali se jim je naloga zdela težka in v kolikor da, kaj je po njihovem mnenju najbolj težavno

**Predlogi:** Lahko uporabite tudi računalnik ali tablico za vizualizacijo besed. To vajo je priporočljivo izvajati največ 1-3 krat tedensko, da se ohranja pozitiven učinek le-te.





#### IV.6. MEHURČEK PENA

**Razvijanje sposobnosti:** Spretnosti poslušanja in koncentracije. Vaja je prav tako dobra za prebijanje začetne zadržanosti v skupini in se jo lahko uporabi za izboljšanje razpoloženja in zaprtosti pri delu s skupino.

**Opis:** Udeleženci izmenjaje se (eden po eden) štejejo; vsak izgovori eno številko naenkrat, vendar mora vsak naslednji, ki izgovori število 5 ali njegov deljenec, to številko zamenjati z besedo »Mehurček«. Enako velja za nadaljevanje štetja za število 7, ki jo mora udeleženec nadomestiti z besedo »Pena«. Primer: 1, 2, 3, 4, MEHURČEK, 6, PENA, 8, 9, MEHURČEK, 11, 12, 13, PENA, MEHURČEK, 16, 17 itn.

**Predlogi:** V kolikor ocenjujete, da bi bila zamenjava dveh števil in njunih deljence preveč težavna za vašo skupino, lahko začnete z zamenjavo samo enega števila (MEHURČEK). Ko bo skupina enkrat obvlada to igro, lahko dodate novo številko in s tem povečate težavnost.





#### IV.7. TOČKA NA STENI

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija, sproščanje, zmožnost poslušanja.

**Opis:** Vprašajte vrstniške mentorje naj se usedejo tako, da bodo gledali proti steni. Osredotočijo se naj na eno konkretno točko, majhno luknjo ali kaj podobnega. Pogled naj bo usmerjen v to točko, pozornost pa naj bo kolikor se da usmerjena v lastno dihanje: kako zrak počasi vstopa v pljuča in kako jih kasneje zapusti. Vajo izvajajte nekaj minut. Ta vaja je odlična za sproščanje po napornem dnevu.

**Predlogi:** Mentor usposabljanja lahko umirjeno usmerja ritem dihanja ali pa si pri tem pomaga s sproščujočo glasbo.

To vaja je vredno ponavljati vsak dan saj spodbuja sproščanje in izgrajuje zaupanje v skupini ter izmenjavo občutenj.





#### IV.8. ZVOK, KI PREVZAME VSE

**Razvijanje sposobnosti:** Koncentracija.

**Opis:** Pozovite vrstniške mentorje, da si izberejo določeno besedo ali zvok ter jo/ga miselno v naslednjih 5 minutah večkrat ponovijo ne da mislili na karkoli drugega. Ta zvok se imenuje mantra. Morda je to na začetku težko, vendar bodo udeleženci z večkratnim ponavljanjem izboljšali čas koncentracije..

Vajo je vredno ponoviti vsak dan.

