

Konsantre Atasyon sou Sens yo

Pou Paran elèv klas matènèl a 5yèm ane

Antrene Sèvo a

Sa ki vrèman bèl avèk sèvo nou, sèke nou kapab antrene li pou li vin atantif. Nou kapab antrene sèvo nou pou li vin pi atantif, lè nou itilize sans nou yo kòm pwèn fikse pou fikse atansyon nou.

Lè nou itilize sans nou yo anmenmtan ak timoun nou yo, sa fè nou vin pi atansyon paske li ede nou remake sa ki ekstrawòdinè yo pami sa ki òdinè yo, tankou tande yon bèl ti mizik pran sant yon flè woz, oswa goute yon frèz.



Konsantre atansyon nou sou sa n ap tande

Sa ede nou devlope atansyon nou epi li fè nou vin pi abil nan kominike paske li ede nou reflechi ak fason nou tande epi nou reyaji ak lòt moun. Se yon aspè enpòtan nan kesyon bati bonjan relasyon.

Konsantre atansyon nou sou sa n ap gade

Sa ede nou aprann konsantre epi obsève. Lè nou aprann konsantre atansyon nou sou sa nou ap gade, sa ogmante kiryozyite nou epi li fè nou santi n anpè tou. Sa ede nou santi n byen — fè yon ti mache epi annik gade yon bèl leve oswa kouche solèy.

Konsantre atansyon nou sou sant nou pran

Sa ede nou konsantre plis sou anviwònman nou, nou epi sa fè li pi fasil pou nou sonje bagay yo. Sant nou pran yo souvan fè nou sonje yon seri bagay paske pati nan sèvo nou ki kontwòle odè ak memwa yo pre youn lòt anpil.

Konsantre atansyon nou sou sa n ap manje

Sa ede nou aprann fè plis atansyon avèk sa nou ap manje ansanm ak sa nou ap antre nan kò nou.

Konsantre atansyon nou sou mouvman n ap fè

Sa ede nou apwofondi koneksyon ki gen ant sèvo nou ak kò nou. Lè nou bay sa nou santi nan kò nou plis atansyon, se yon etap fondamantal pou ede n pi byen aprann konnen tèt nou.

Kèk pratik pou OU:

Konsantre Atansyon nou sou Moman yo:

Pan yon ti tan pou w annik chita, relaks ou, epi gade sa ki ap pase toutotou w yo, san w pa distrè, tankou solèy la ki ap leve yon maten. Bay mesaj tèks yo, imèl yo, ak rezo sosyal yo yon ti poz.

Konsantre Atansyon w sou Repons w ap bay:

Lè w konsantre atansyon w pandan timoun ou pale, se youn nan bagay ki pi enpòtan ou kapab fè antanke yon paran. Koute pawòl ki chaje ak enfòmasyon epi emosyon timoun ou an ap di w la. Montre w la pou li, epi chèche jwenn yon repons ki reflechi epi ki ankourajan pou w ba li.

Konsantre Atansyon w sou sa w ap Manje:

Fè atansyon ak sa bagay w ap manje yo; ralanti epi gade epi pran plezi nan chak sant, gou, ak koulè. Epi, apres, pale konsènan aliman ki bon pou ou ak sa ki pa pa bon pou ou yo.

Konsantre Atasyon sou Sens yo

Pou Paran elèv klas matènèl a 5yèm ane

Konsantre Atasyon w sou Mouvman Egzèsis w ap fè:

Eseye apran fè mouvman nan aktivite w gen abitud fè chak jou yo. Yon kò ki an mouvman se yon bèl bagay. Nenpòt fòm aktivite fizik (kit se mache, sote, oswa menm ri) ap ogmante kapasite nou pou nou reflechi, aprann, epi fè n santi nou pi byen — wi se vre, sa amelyore fason nou santi nou.

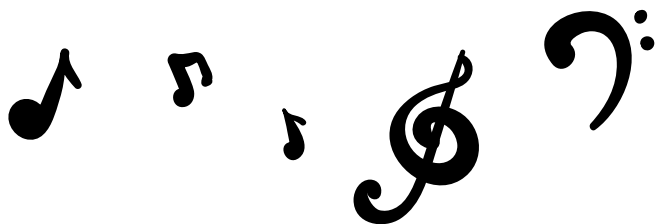
Moman ki gen Anpil Valè:

Fè yon ti kanpe, epi gade pitit ou a! Note sa li ap fè ansanm ak fason ou santi w. Pwofite moman an, li ap fini nan yon tikras tan!

Fè pratik avèk pitit ou:

Jwenn Enstriman an:

Koute kèk mizik ansanm ak pitit ou epi mande li idantifye diferan enstriman li kapab tande yo.



Fè Jwèt Eko:

Konsantre atasyon w! Di yon fraz, apresya, mande pitit ou a pou li repete fraz la. Ajoute nouvo mo pou pwolonje jwèt la epi pou w fè kèk pati nan sèvo a travay yon fason aktif (kòtèks prefwontal, oswa Chwèt ki Saj la, epi ipokanp lan, ki se Elefan ki pa janm bliye a).

An nou Danse:

Pase mizik ou pi renmen an epi danse ansanm. Sote, ponpe — ou pa bezwen se yon pwofesyonèl; jis amize w!



Amize w nan kizin nan:

Fè pitit ou patisipe nan preparasyon repa a, pou li konsantre atasyon li sou sant yo, epi petèt ba li goute engredyan yo tou kri, pou li rive wè chanjman ki fèt lè engredyan yo kuit. Kite li konsantre atasyon li sou gou aliman yo, pou li remake gou yo ak koulè yo. Di li jan ou renmen manje aliman sa yo ansanm avèk li.

Koulè 5, 4, 3, 2, 1:

Mande pitit ou pou li gade bagay ki gen diferan koulè ki toutotou li yo — pa egzanp, senk bagay ki gen koulè wouj, kat vèt, twa ble, de jòn epi youn ki gen koulè jòn abriko.



Lè pou Jwe:

Jwe yon jwèt ki mande pou nou konsantre atasyon nou sou mouvman n ap fè yo, tankou Jenga, Simon Says oswa Ranmase Ti Baton, oswa ranmase ti wòch pou w wè konbyen li kapab ranmase!

Chèche Trezò:

Fè yon ti pwomnad deyò pou nou fè jwèt chèche trezò. Mande pitit ou pou li ranmase plizyè bagay ki nan anviwònman nou an, pa egzanp, yon baton, yon fèy ki gen omwen twa pwen, yon wòch ki gen fòm kè, elatriye. Ankouraje li ajoute kèk bagay li jwenn nan lis la yon fason pou gen posibilite pou li itilize kapasite li genyen pou li reflechi a.