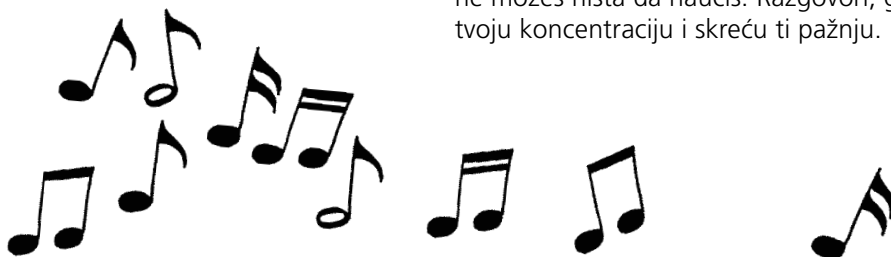


4. korak: Mir i tišina tamo gde radiš

Dok radiš treba da ti je omogućeno da si koncentrisan. Koncentracija je najbitnija stvar prilikom rada. Bez koncentracije ne možeš da napreduješ i ne možeš ništa da naučiš. Razgovori, galama, televizor ili muzika ometaju tvoju koncentraciju i skreću ti pažnju.



Mirno radno mesto

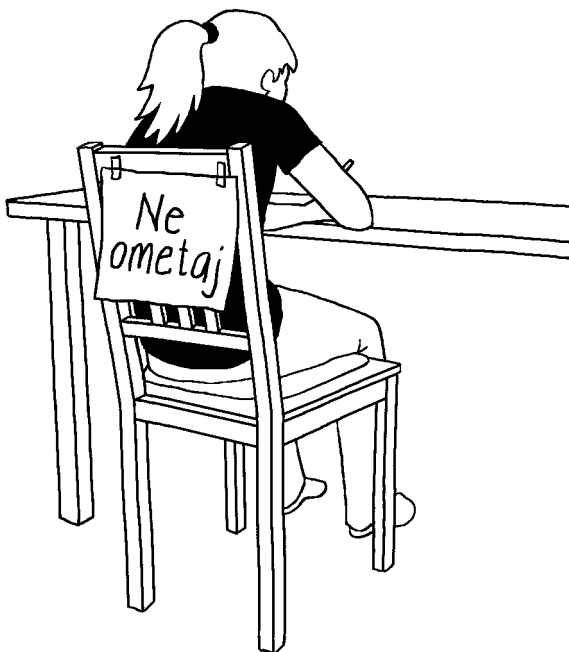
- ▶ Gledaj da se mesto gde radiš nalazi u nekom mirnom uglu vašeg stana.
- ▶ Dogovori se sa svojim roditeljima i braćom i sestrama da te ne ometaju dok radiš.
- ▶ To znači da u sobi gde radiš nije uključen ni televizor ni radio. To bi ti ometalo koncentraciju i otežalo rad.
- ▶ Ako drugačije nije moguće, nabavi zaštitnik ili čepiće za uši i koristi ih dok radiš.
- ▶ Nemoj da puštaš muziku jer bi i ona mogla da ti odvuče pažnju. Da bi mogao da se koncentrišeš i da uspešno rešavaš svoje zadatke, potrebna ti je zaista potpuna tišina!

SAVET

Napravi tablu sa naslovom: „Tišina, molim!“ ili „Ne ometaj“, koju dok radiš možeš okačiti na vrata ili na mestu gde radiš.

SAVET

Ako rado slušaš muziku, možeš sebe ovako da nagradiš: posle 15 do 20 minuta koncentrisanog rada smeš da napraviš kratku pauzu i odslušaš neku stvar. Najduže pet minuta i onda nastavljaš sa koncentrisanim radom!



4. vežba

Uzmi jedan list, naslov: „Zapisnik o galami i odvracanju pažnje“. Zapiši danas i sledećih nekoliko dana ako ti nešto smeta ili ako ti odvraca pažnju. Razmisli i dogovori se sa tatom i mamom kako bi takve smetnje i skretanje pažnje mogli da se izbegnu. Zapiši rešenja u svoj zapisnik i proveri da li su delotvorna!