

Dodatkowe materiały dla uczniów (11)

Opracowała Barbara Lipiec – pedagog

Data 2. 06.2020

Temat: Siedem sposobów na spostrzegawczość

Spostrzegawczość zależy od: precyzji, skupienia oraz nawyku szukania podobieństw.

1. Obserwuj. Kluczową sprawą w ćwiczeniu spostrzegawczości jest, po prostu, sama obserwacja. Trzeba umieć patrzeć tak, by dostrzegać dużo różnych wersji tej samej sceny. Raz widzieć ulicę, a raz setki ludzi idących w różnych kierunkach na tle budynków. Raz biurko, a raz stojące odpowiednio przedmioty – a każdy ma jakąś funkcję.

Masz problem ze spostrzegawczością – naucz się dobrze obserwować świat.

2. Precyzuj. Jeśli szukasz “telefonu” to tak naprawdę szukasz “ostatniego miejsca, w którym mogłeś używać telefonu

3. Bądź w danym miejscu i czasie. Największym zabójcą spostrzegawczości jest “bycie myślami gdzie indziej”. Chcesz coś zauważyć, włoż maksimum wysiłku by “być” dokładnie “tu i teraz”, w tym miejscu i w tej chwili, w której jesteś. Wbrew pozorom bycie spostrzegawczym jest całkiem wymagające. Może przynieść wątpliwe efekty.

4. Skupiaj uwagę. Spostrzegawczość to bardzo często proces trwający w czasie. Jeśli nie umiesz dbać o swoją uwagę, by potrafiła bez żadnych przeszkód “działać” dłużej niż kwadrans, W ten sposób działają służby ochraniające np. prezydenta w trakcie ważnych imprez. Ci super profesjonaliści są uczeni jak wygląda i zachowuje się “normalny” człowiek w tłumie, dzięki czemu są w stanie traktować dziesiątki, setki

ludzi jako coś “wspólnego”, co bardzo łatwo ocenić, czy stanowi zagrożenie, czy też nie.

6. Ucz się wyciszać szum – czyli nie patrz na to, czego nie szukasz

7. Odsiewaj te informacje, które nie są ci potrzebne.

Dzięki spostrzegawczości lepiej i szybciej wybiera się “którędy iść” na zatłoczonym chodniku. Bardzo łatwo nawiguje się przez niewygodne, zavalone informacjami strony internetowe.

Mówiąc krótko: żyje się lepiej.