

**MILLORAR L'ATENCIÓ
I LA CONCENTRACIÓ**
GUIA
TÈCNIQUES ATENCIONALS
OBJECTIU

Reforçar la capacitat de prestar atenció a voluntat, reduint la dispersió mental, centrant la ment, i millorant la concentració.

AGRUPAMENT

INDIVIDUAL / GRAN GRUP

**TEMPS i
FREQUÈNCIA**

 10 MINUTS,
CADA DIA

DESCRIPCIÓ

Es proposen 3 tipus de sessió, que es poden anar realitzant cíclicament durant tot el curs:

1. **Auto-observació:** es treballa principalment la consciència psicocorporal
2. **Relaxació i benestar:** l'alumnat aprèn a estar relaxat i al mateix temps, atent
3. **Atenció:** exercicis per desenvolupar la capacitat d'atendre sense dispersar-se

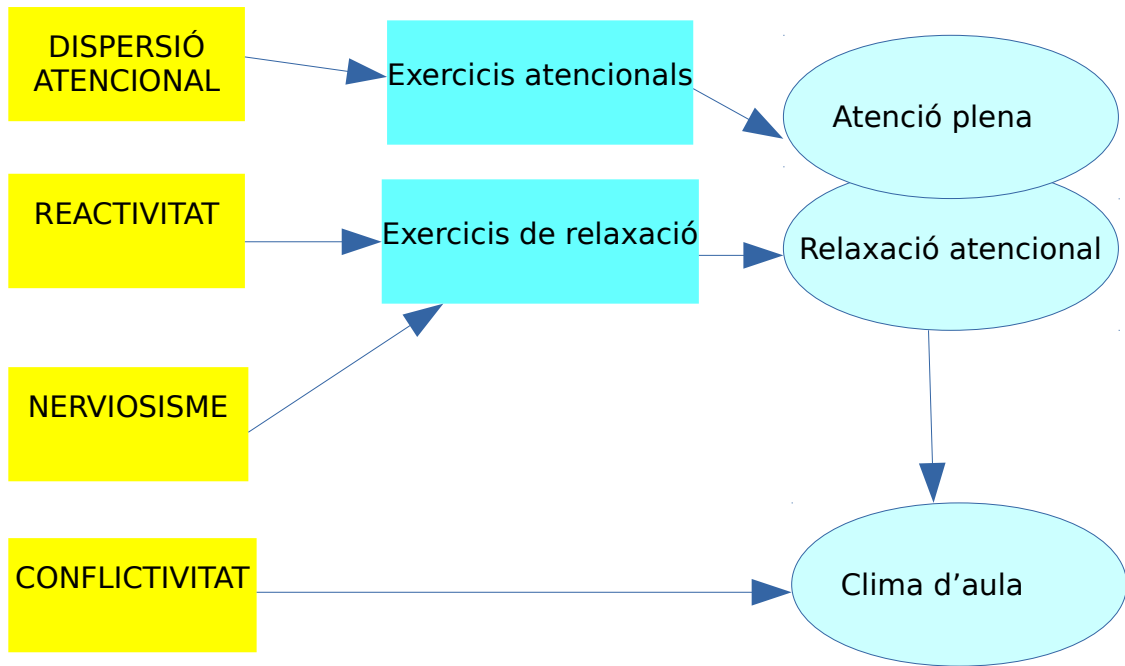
Observacions: és bàsic que el professorat practiqui per sí mateix els exercicis per conèixer-los per experiència pròpia abans de explicar-los a classe.

MATERIAL

No és necessari cap material, tot i que pot ser d'ajuda mostrar amb un projector imatges com ara un grup-classe fent alguns dels exercicis, o imatges relaxants (caigudes d'aigua, llar de foc, paisatges...), també pot ser d'ajuda acompanyar la sessió amb música apropiada (la música de corda és la més recomanable).

RECOMANACIONS

Si hi ha alumnat que no ho vol fer, millor no forçar-lo, seria contraproductiu, serà suficient amb que no molesti a la resta de la classe. Si es detecta que en algun cas algun exercici provoca malestar físic o emocional en algú, millor que no el faci aquell exercici. L'alumnat amb problemes emocionals i/o psicològics necessita atenció especial.



Clima d'aula: es veure la classe com un escenari vivencial ple d'experiències humanes, de manera que s'atorga especial interès a l'auto-observació conscient de sensacions, emocions i pensaments, tant del professorat com de l'alumne. Les activitats per millorar l'autoconsciència i l'autocontrol dels docents ajuden a prendre consciència del grup i gestionar-lo millor.