

## Einbeiting

Ekki er óalgengt að nemendur með dyslexíu séu einnig greindir með athyglisbrest eða athyglisbrest með ofvirkni. Ef svo er missa þessir nemendur fljótt einbeitinguna svo sem vegna hávaða og umgang.

Hér koma nokkrar aðferðir sem gætu hjálpað:

### Finndu ákveðinn stað til að læra á:

- T.d. á bókasafni, inn í herberginu þínu, inn í stofu o.s.frv.
- Notaðu þennan stað bara fyrir lærdóm. Reynda að byggja upp ákveðnar venjur þegar þú ert á þessum stað. Ekki nota þenna stað t.d. til að leika þér, það er að tala við vini, fara í tölvuleik, dagdreyma o.fl.
- Sjáðu til þess að lærdómsstaðurinn þinn hafi:
  - o Góða lýsingu.
  - o Loftræstingu.
  - o Góðan stól, en ekki of þægilegan.
  - o Stórt borð til þess að þú getir dreift vel úr bókunum þínum.
- Forðastu óþarfa áreiti á lærdómsstaðnum þínum svo sem eins og síma, útvarp, sjónavarp.
- Lítil svefn, lítil hreyfing og óreglulegt mataræði hafa áhrif á einbeitingu.
- Heilinn þinn starfar betur á morgnana heldur en seinni partinn og á kvöldin. Reyndu að læra nýtt efni á morgnana og rifja frekar upp á kvöldin.
- Við erum stöðugt að tala við okkur sjálf í huganum, annað hvort að hrósa okkur eða rífa okkur niður. Reyndu að hafa þetta „tal“ jákvætt og ekki velta þér upp úr því sem aðrir gætu eða gætu ekki verið að hugsa.
- Ekki leita í skyndiorku líkt og koffín og sykur.

### Skiptu náminu niður í stuttar, markvissar einingar

- Ekki ákveða að eyða öllum laugardeginum í að læra, þú veist að það er ekki framkvæmanlegt og í kjölfarið upplifir þú að þér hafi mistekist og það dregur úr þér kraftinn.

- Settu þér frekar markviss markmið svo sem eins og að lesa einn kafla, reikna eitt dæmi, ljúka heimadæmum, byrja á ritgerð o.fl.
- Settu þér markmið um heimanám þegar þú er sestur niður en áður en þú byrjar. Settu þér markmið sem þú getur náð. Betra er að hafa þau of létt en of erfið.

### **Virkur námsmaður**

- Vertu virkur námsmaður, það er miklu auðveldara að einbeita sér þegar maður fylgist vel með öllu, mætir í tíma, les heima, les glósur, fylgist með tilkynningum o.s.frv.
- Reyndu að finna aðferð til að halda athyglinni, notaðu liti, strikaðu undir, glósaðu, rifjaðu upp, talaðu við sjálfan þig.

### **Þegar þú ert að missa einbeitinguna**

- Þegar þú finnur að þú ert að missa einbeitinguna, segðu við sjálfan þig STOPP! Reyndu síðan að koma athyglinni aftur að námsefninu. Gerðu þetta í hvert einasta skipti. Þetta er erfitt í fyrstu en síðan venst það.
- Þú getur misst einbeitinguna nokkrum sinnum á einni mínútu. Beittu sjálfan þig sjálfsaga, segðu STOPP og fáðu athyglina að námsefninu.
- Það tekur tíma að tjónka við hugann, ekki gefast upp, þetta verður auðveldara.

### **Breyttu til**

- Ef þú ert að vinna að einhverju sem þú skilur ekki, geymdu það í smá stund og gerðu eitthvað annað og komdu síðan aftur að verkefninu, ekki gefast strax upp.
- Á milli námsgreina skaltu standa upp og dreifa huganum í smá stund.

Lauslega þýtt af:

<http://www.dyslexia-college.com/concentration.html>