Miért nehéz figyelni az iskolában?

Kérdéssor beszélgetéshez

1. Mikor érzed a legnehezebben, hogy odafigyelj a tanórán? (reggel, délben, délután, vagy egész nap egyformán nehéz?)

2. Mi az, ami a legjobban elvonja a figyelmedet a tanórákon? (pl. hangok kintről, osztálytársak, saját gondolataid, telefon hiánya)

3. Melyik tantárgyaknál érzed könnyebbnek a figyelést, és miért? Mi a különbség azokhoz a tantárgyakhoz képest, ahol nehezebben megy?

4. Hogyan befolyásolja a hangulatod a figyelmedet? Észrevetted-e, hogy amikor fáradt, éhes vagy szomorú vagy, nehezebb koncentrálnod?

5. Mikor pihentet a szüneted? Mit szeretsz csinálni a szünetekben, ami után könnyebb újra figyelni?

6. Ha a tanár más módszerrel tanítana (pl. több játékkal, csoportmunkával, videókkal), könnyebb lenne figyelned? Miért?

7. Észrevetted-e magadon, hogy nehezebb figyelni, amikor hosszabb ideig kell egy helyben ülni? Mit tehetnél, hogy ez jobb legyen?

8. Van-e olyan tantárgyad, ami annyira érdekel, hogy észre sem veszed, mennyire telik az idő? Mi a különbség a többi órához képest?

9. Milyen környezetben tanulsz a legkönnyebben otthon? (csendben, kis háttérzajjal, egyedül vagy társaságban)

10.\*Mit gondolsz, te mit tehetnél azért, hogy jobban tudj figyelni az órákon? És miben segíthetne a tanárod vagy a szüleid?