

چگونه سطح درک مطلب (۲)

دانشآموزان را بهبود پختیم

دکتر صفری ابراهیمی قوام

رویدادهایی که بسی نظم و ترتیب آورده شده‌اند، بدھید. پس از خواندن پاراگراف به دانش آموزان باید حوادث را بر اساس توالی که رویدادهای شماره‌گذاری شوند.

۹- شاخص - کارتهای زمانی: به مردانش آموز ۶ کارت شاخص و یک تکه نخ دارای آن حدود ۵ فیت) بدهید. دانشآموزان باید به شش حادثه مهم زندگیشان فکر کنند. هر کدام از این کارتهای شاخص، معرف یک حادثه می‌باشد. سپس به آنها بگویید هر حادثه را روی یک کارت توصیف نمایند. هنگامی که کارتهای شاخص تکمیل شد، آنها به یک ترتیب و توالی به نخ الصاق می‌شوند. بنابراین دانشآموزان یک خط زمانی از حوادث مهم زندگی خود دارند. این کار را می‌توانید به حوادث داستانها و مطالعات اجتماعی نیز گسترش دهید.

حادثه ۱: تولد برادرم،
حادثه ۲: اولین دوچرخه‌ام،
حادثه ۳: اولین دندانم که افتاد،
حادثه ۴: اولین روزی که به مدرسه
رفتم،

حادثه ۵: رفتن به مسافرت،
حادثه ۶: خرید کامپیوتر

نوشتن دستورالعمل ۱ : برای
دانشآموزان فرصتی را برای توضیح نحوه
تجام فعالیت به نحو احسن فراهم آورید.
پس از شرح فعالیت، داش آموزان باید
دستورالعمل نحوه انجام آن کار را بنویسند.

بغخوانید. سپس آنها عکشها را مرتب سازند و مجدداً داستان را بر اساس توالی تصاویر بازگو نمایند.

۴- توالی عکسها: عکس‌هایی را تهیه کنید که توالی حوادثی را نشان بدهد. حوادث میانی باید حذف شود. بعد از آموزان تصاویر را به گونه‌ای ترتیب دهند که در یک توالی باشد و تصاویر حذف شده را در جای خود قرار دهند.

۵- توالی پاراگراف: پاراگرافهای از یک داستان کوتاه را انتخاب کنید و آنها را یکمین تمام بگذارید (از وسط قطع کنید) هر کدام از پاراگرافها را بر روی صفحه‌ای چسبانید سپس دانش‌آموزان بنا به داستان شنیده شده، آن پاراگرافها را باید مرتب کنند.

۶- سؤال از پاراگراف: به دانش آموزان پاراگرافی بدھید تا بخوانند. هنگامی که آنها خوانندن پاراگراف را تمام کردند، مسئله‌ای را ز آنها بپرسید که شامل توجه به توالی صحی ادیث: خداباد، باشد.

۷ - مرتباً ساختن جملات: به
دانش آموزان بگویید متى را بخوانند که
ستلزم توجه به توالی رویدادها باشد.
سپس فهرستی از جملات تایپ شده از متن
را در اختیار آنان قرار دهید. آنان باید
جملات ناقص را مرتباً سازند و آنها را به
همان ترتیبی که خوانده‌اند، قرار دهند.

۸- شمارش توالی جملات: به
دانش آموزان پاراگرافی بدھید که بخوانند،
سپس به آنها فهرستی از حوادث یا

تعیین روابط پیوسته

پیوستگی شامل ملاحظه نظم در
حوادثی است که روی می دهد. برخی از
دانش آموزان می بایست فعالیتها و کارهایی
را قبل از آنکه پاراگراف به پاراگراف
بخوانند و توالی بین آنها را تشخیص دهند،
انجام دهند.

۱- آش درست کنید (یا هر چیز دیگری که می خواهید) و این کار را با دانش آموزاتان انجام دهید. موقعی که آش را درست می کنید کار را با تأکید بر توالی عملکرد خود انجام دهید اول این کار را می کنیم، بعد... و در آخر دانش آموزان از ترتیجه کار که همان آش است، لذت خواهند

۲ - عمل کردن: دانش آموزان خود را به انجام فعالیتهای متواالی و ادار نمایید. (بلند شو، برو پای تخته سیاه، خطکش را بردار، خطکش را بیار پیش من، با یک پالمی لی کن، حالا با دو تا پا بپرس، حالا به طرف عقب جست بزن، سپس سؤالاتی مانند زیر را پرسید:

اول چه کار کردی؟....، دوم چه کار کردی؟
بعد از آن... آخرین کاری که انجام دادی چه

۳- توالی داستان - عکس: مجموعه‌ای از تصاویر را گردآوری کنید که حاکی از یک داستان باشد. داستانی را برای دانش آموزان



چه می باشد و در این باره به بحث پردازید.

۵ - راهبرد چهار مرحله‌ای، دیسترو ریدنس (۱۹۷۷) راهبردهای زیر را توصیه نمودند:

الف - تعیین موضوع هر جمله که شامل کلمات و موضوعات کلیدی هر جمله می باشد.

ب - تعیین موضوعات اصلی که بین جملات مشترک می باشد.

ج - نوشتن جمله‌ای که مفهوم اصلی جملات را نشان می دهد.

د - تعیین جمله‌ای در پاراگرافی که مفهوم اصلی را بیان می کند.

۶ - مفهوم اصلی در جملات ساده: به داش آموزان جملات ساده‌ای بدھید و از آنها بخواهید زیر مفهوم اصلی خط بکشند. معمولاً آن مفهوم جمله یا کلمه است.

۷ - استفاده از سرصفحه (عنوان): مقاله‌هایی را از روزنامه‌ای جدا کنید، عنوان را از مقاله اصلی ببرید. این عنوان را بر روی صفحه‌ای بچسبانید. سپس داش آموزان باید هر مقاله را با عنوان مناسب خود جور نمایند.

۸ - تکنیک جناغی: این روش بوسیلهٔ تلی رنی، ریدنس و دیشنر (۱۹۸۰) توصیه شده است. داش آموزان اطلاعات را در شکل زیر تکمیل نمایند. برای تکمیل اطلاعات باید داش آموزان به سوالات زیر پاسخ گویند سپس جملاتی که مفهوم اصلی را می رسانند، بنویسند. این سوالات به شرح ذیل می باشد:

بخواهید عنوان خوبی را برای آن پیدا نمایند.

۳ - تصاویر و زیرنویس‌ها:

تصاویری همراه با کارتهای جداگانه‌ای که زیرنویس هر تصویر می باشد، تهیه نماید. داش آموزان باید هر تصویر را با زیرنویس

خود جور نمایند.

۴ - راهبرد پنج گامی (مرحله‌ای):

این راهبرد شبیه به راهبرد تعیین حقایق - جزئیات می باشد.

الف - به داش آموزان آموزش دهید تا جای مفهوم اصلی را تعیین نمایند.

ب - از آنها بخواهید جملاتی که مفهوم اصلی را در متن مطرح می سازد، تعیین کنند. به آنها نشان بدھید، در چه جایی می توانند پاسخ را بیابند. سپس جای آن را نشان دهید و در این باره که چرا این «مفهوم اصلی» است، بحث نمایند.

ج - از داش آموزان بپرسید، مفهوم اصلی در متن چه بوده است. به آنها پاسخ را نگویید. به آنها بگویید در کجا می توانند پاسخ را بیابند جای پاسخ که تعیین شده بحث کنید که چرا این مفهوم اصلی است.

د - از داش آموزان بپرسید مفهوم اصلی چه بوده است. به آنها پاسخ را نگویید، به آنها جایی که می توانند پاسخ را پیدا کنند، نگویید. پس از اینکه آنان مفهوم اصلی را معرفی کردند به بحث پیرامون علت اینکه چرا این موضوع مفهوم اصلی است، پردازید.

ه - از داش آموزان بپرسید مفهوم اصلی را نشان دهید دیدن آنکه عنوان آن را ببینند.

نگامی که دین فیلم به داش آموزان فیلمی را نشان دهید دیدن آنکه عنوان آن را ببینند. هنگامی که دین فیلم به پایان رسید، از آنها

نوشتن دستورالعمل ۲: پیشنهاد کنید که هر دانشآموز خدا یا بازی مورد علاقه خودش را انتخاب کند. سپس هر دانشآموز

دستورالعمل نحوه پختن خدا و یا اجزای بازی را توضیح داده و بنویسد.

نوشتن دستور کار امکنید (در طی خواندن) با نوشتن دستورالعمل و آویزان کردن آن بر روی تخته سیاه، فهرست کارهایی را که گروههای دیگر در آن زمان باید انجام دهند تعیین نماید.

تعیین عقاید اصلی در متن

عقاید و نظرات اصلی در یک صفحه یا یک متن می باشد. موضوع اصلی را که در متن به آن پرداخته شده، در برمی گیرد. گاه معنای اصلی مستقیماً بیان شده و گاه به طور مکنون در متن وجود دارد که باید به آن پی برده شود.

طرقی که می توان به معنا و مفهوم اصلی متن دست یافت به شرح ذیل می باشد.

۱ - طبقه‌بندی فعالیت‌ها: همراه با داش آموزان مقوله‌ها یا موضوعات اصلی (مانند سبزیها، گیاهان، کوهستانها، رودخانه‌ها، جنگل‌ها...) را تعیین نمایید.

سپس آنها را راهنمایی کنید تا هر مورد را بنا به مقوله خاص خود طبقه‌بندی و جدا نمایند.

۲ - عنوان فیلم: به داش آموزان فیلمی را نشان دهید دیدن آنکه عنوان آن را ببینند. هنگامی که دین فیلم به پایان رسید، از آنها

که مستقیماً بیان شده است می پردازند و یا آنچه را خود استنباط نموده اند، ابراز می دارند.

۸ - مصاحبه ها: دانشآموزان

می توانند وانمود کنند گزارشگر هستند و باید با مأموران دولت، قهرمانان ورزشی، ستارگان سینما، موسیقیدانان و... مصاحبه نمایند، از آنها بخواهید فهرستی از ۵ تا ۱۰ سؤال را طرح نمایند، سپس پاسخهای را که فکر می کنند آن فرد خواهد داد، اضافه نمایند.

۹ - پرسش سوال: سوالاتی که در زیر فهرست شده برای جلب توجه دانشآموزان جهت استنباط واقع است چه شواهدی را می توانید بباید که فردی دارای ویژگی ... باشد؟ فهرستی از ویژگیهای چون (خوشحال، غمگین، کنجدکار، جدی، طماع) را که وجود داشته، تبیه نمایید، توضیح دهید چگونه می توانید این امور را به هم ربط دهید و از آن نتیجه بگیرید.

موقعی که صفحه ای را می خوانید یا (می شنود) چه احساسی دارید؟
- چند بار در سال به این مطلب فکر من کنید.

- فکر می کنید نویسنده به چه دلیل این مطلب را نوشته، هدف او از توشن این داستان چه بوده است؟

تعیین روابط علی - معمولی

روابط علی - معمولی: به ارتباط درونی بین حوادث، دلایل، انگیزه ها، اقدامات و هر چیز دیگری که به نتیجه ای منجر شود، اطلاق می گردد.

روابط علی - معمولی ممکن است به طور مستقیم و یا تلویحی بیان گردد. دانشآموزان باید به پیش بینی و یا تعیین دلایل حوادث یا رویدادها پردازند. چند کلمه علامتی برای الگوهای علی - معمولی وجود دارد که شامل: به عنوان نتیجه، زیرا، بدنبال، اگر، سپس، با این وجود، از آنجایی که و این امر منجر به و است.

دانشآموزان فیلمی داستانی را نشان دهید. در لحظاتی مهیج و مهم فیلم را قطع کنید و از دانشآموزان بخواهید که حادثه یا رویداد بعدی آن را پیش بینی کنند.

۲ - ارائه تصاویر: به دانشآموزان تصاویری از داستانی را که خواهند خواند، نشان دهید، از آنها بخواهید که موضوع داستان را پیش بینی کنند، نحوه احساس افراد، ویژگیهای افراد، علت رویدادهای تصاویر را نیز پیش بینی نمایند.

۳ - عکسهای پیوسته و متوالی: به دانشآموزان مجموعه ای از عکسها را نشان دهید. یکی از عکسهای میانی را حذف کنید. دانشآموزان می باید به تعیین آنچه بین تصاویر روی داده است پی ببرند.

۴ - خواندن داستان: با صدای بلند برای دانشآموزان داستان بخوانید، در حین خواندن در نقطه جالب و مهیج خواندن را متوقف سازید، سپس از دانشآموزان بخواهید تا آنچه را بعداً اتفاق می افتد، پیش بینی نمایند در این هنگام از دانشآموزان بپرسید آیا نویسنده ضمیر شخصی خاصی را به کار برده است؟ موقعی که آنان به داستان گوش می دانند چه احساسی داشتند؟ (همین کار را می توان با خواندن روزنامه نیز انجام داد).

۵ - مقالات و حقایق: مقاله ای را انتخاب کنید. فهرستی از حقایق در مقاله را گردآوری نمایید سپس فهرستی از استنباطهایی را که می توان از مقاله بیرون کشید، بنویسید.

۶ - شنود استنباطی (گوش دادن استنباطی): متن های کوتاهی را برای دانشآموزاتان بخوانید و چندین جمله ادبی و جمله استنباطی را برای خواندن آنان انتخاب نمایید و ترتیب جملات را تصادفی قرار دهید سپس از دانشآموزان بخواهید برای درک آن جملات فرضیاتی را بسازند، چنانچه جمله ای استنباطی باشد آنان دلایل خود را باید برای شما بیان نمایند.

۷ - خواندن استنباطی: شبیه به مورد ۶ می باشد، به استثنای اینکه دانشآموزان مستقیماً متن را خوانده و به تعیین اطلاعاتی

چه کسی در این موضوع دخیل بوده است؟
چه چیزی انجام داده است؟
کجا آن کار را انجام داده است؟
نحوه انجام عمل یا حوادثی که روی داده چه بوده است؟

چرا آن موضوع اتفاق افتاده است؟
توصیف ویژگی: پس از خواندن داستان، دانشآموزان کلمه ای را انتخاب کنند که هر ویژگی را توصیف می کند.

نوشتن مفهوم اصلی: به دانشآموزان مقاله ای از روزنامه بدهید، سپس آنها مفهوم اصلی را بنویسید و یا زیر آن خط بکشند.
خلاصه نویسی: به دانشآموزان آموزش دهید، پاراگرافی را در یک جمله خلاصه نویسی نمایند.

طرح سوال: از سوالاتی که در زیر فهرست شده جهت هدایت توجه دانشآموز به مفهوم اصلی استفاده نماید.

- به من بگو داستان درباره چه موضوعی است?
- فکر می کنی بهترین عنوان برای این داستان چیست؟

استنباط

استنباط (تفسیر): فرایند دستیابی به نتیجه ای که بر حقایق یا ضرورتها مُتکی است.

دانشآموزان هنگامی که به خواندن مشغول می شوند، باید فعالانه به درک مطلب نائل گردند. در خلال درک مطلب استنباطی، دانشآموزان می باید فرضیه هایی را از ترکیب آنچه نویسنده در متن بیان داشته و آنچه در ذهن دارند و یا از زمینه های اطلاعات که دارند، ایجاد نمایند. دانشآموزان به پیش بینی یا تعیین علت و دلایلی که مؤلف کلماتی را به کار برده بپردازند. فرضیه ها بر ماهیت و ویژگیهای شخصی استوار باشند. همچنین آنها مفهوم اصلی را که در متن به آن اشاره نشده را می باید استنباط نموده و بیان نمایند، با کاربرد طرق ذیل می توان استنباط نمودن را به دانشآموزان آموخت:

۱ - نمایش فیلم یا تواریخ دادن: برای

نوشته‌اند، مقایسه نمایید این مقالات چه

تفاوت‌هایی با هم داشته‌اند.

طرح سوال: از سؤالاتی که در زیر فهرست شده به عنوان راهنمای فراگیری خواندن منتقلانه دانش‌آموزان خود استفاده کنید:

آیا تمام چیزهایی که در داستان اتفاق افتاده، واقعی است؟ چگونه به این امر پس برداید؟

آیا فکر می‌کنید موضوع درست باشد؟ چرا آری؟ چرا خیر؟

اگر می‌خواستید کسی را راهنمایی کنید چه پیشنهاداتی به او می‌دادید؟

آیا فکر می‌کنید یک راه حل، راه حل مناسبی است؟ چرا آری؟ چرا خیر؟

چه دلایلی وجود دارد که همیشه نویسنده‌ای اطلاعات صحیحی در اختیار شما قرار می‌دهد؟

ایجاد صورتهای ذهنی

ایجاد و تکوین صورتهای ذهنی: به ایجاد صورتهای دیداری، شنیداری، بولیابی، لامسای و ذهنی در فکر فرد اطلاق می‌شود. به تصویر کشیدن حوادث، صحنه‌ها، افراد و حوادث، مهارت مهمی در خواندن است. دانش‌آموزانی که خوانندگان خوبی هستند سعی می‌کنند آنچه را که می‌خوانند در ذهن به تصویر بکشند و دانش‌آموزانی که در خواندن ضعیف هستند تلاشان بر رمزگشایی و تلفظ کلمات مرکز است.

طرق آموزش ایجاد صورتهای ذهنی

۱ - کشف توانایی‌های تصویرسازی ذهنی: دانش‌آموزان را در حالت راحت و آرامی قرار دهید (از آنها بخواهید نفس عمیقی بکشند [دم از بینی و بازدم از دهان] و بدین شکل تنفس از بین برود).

از دانش‌آموزان خود بخواهید چیزهای مختلفی را تصور کنند و به آنچه اتفاق می‌افتد توجه نمایند (مریعی را تصور کنید... توجه کنید آن به چه چیزی شیوه است... تصور کنید صحنه نمایش بزرگی

مثالها:

پدر یا (مادرتان) گفته است که از درخت بالا نروید چون خطر افتادن و آسیب دیدن وجود دارد. بادکنک دوستان به درخت گیر کرده است و به راحتی نمی‌توان به آن دست یافت. تنها کسی که می‌داند چگونه باید از درخت بالا ببرود و آن را پایین آورد شما هستید، شما چه می‌کنید؟ اجرای نمایش: از دانش‌آموزان بخواهید قسمتی از داستان مورد علاقه خود را به نمایش بگذارند، سپس توضیح دهند چرا آن قسمت را انتخاب کرده بودند.

جملات واقعی - عقیدتی: به دانش‌آموزاتان فهرستی از جملات بدھید که برخی از آن مربوط به وقایع و حقایق باشد و برخی دیگر شامل نظرات و عقاید هستند. سپس از آنها بخواهید که تعیین کنند کدامیک واقعی بوده و کدامیک عقیدتی می‌باشد.

مقالات‌های خبری: داستانهای خبری روزنامه‌های مختلف را مقایسه کنید و اگر می‌توانید روزنامه‌های سایر شهرستانها را نیز مقایسه نمایید که شامل چه وقایع و اخباری هستند.

شرح حال نویسی: دانش‌آموزاتان را تشويق کنید که شرح حال‌های افراد خاصی را بخوانند سپس تعیین کنند در نوشتن نویسندهان مختلف چه تفاوت‌هایی وجود داشته است؟

هدف نویسنده: دانش‌آموزان را تشويق به خواندن داستان خبری شعر، قصه... بنمایید، سپس از آنها بخواهید که چرا نویسنده آن را نوشته است.

هیجانات و هم‌حتی: دانش‌آموزان را برای یافتن کلماتی که برانگیزاننده هیجاناتی چون همدلی، ترس، عشق، صلح جویی و دشمنی در متن انتخابی باشد، راهنمایی نمایید.

مقایسه مقالات ورزشی: مقاله ورزشی را انتخاب کنید. فهرستی از حقایق و احتمالاتی را که در مقاله ذکر شده، تهیه نمایید. این مقاله را با روزنامه‌های محلی که درباره تیم‌های مهمان و میزبان مطالبی یافتن راه حل‌های ممکن راهنمایی کنید.

نحوه آموزش رابطه علی - معلولی به دانش‌آموزان

۱- فیلم ویدیو: به دانش‌آموزان فیلم‌های ویدیویی نشان دهید و از آنها بخواهید علل و آثار حوادث داستان را تعیین نمایند.

۲- تصاویر روزنامه‌ها: به دانش‌آموزان تصاویر روزنامه‌ها را نشان دهید و از آنها بخواهید احساسات افرادی را که در تصویر هستند بیان کنند و علت رویداد آن موقعیت را توضیح دهند...

۳- تیتر روزنامه‌ها: به دانش‌آموزان تیتر روزنامه‌ها و یا اولین جمله مقاله‌ای را بدھید تا بخواند، سپس از آنها بخواهید تابه پیش‌بینی علت آن حادثه یا رویداد پردازند.

۴- نوشتن جملات سؤالی: مقاله، فیلم کمی، تصاویر... از روزنامه انتخاب کنید، سپس دانش‌آموزان سؤالی را درباره علت، ماهیت، مکان و موقعیت آن بنویسند و سپس به آن سؤالات پاسخ گویند.

خواندن نقادانه

خواندن نقادانه: فرآیند ارزیابی و تضاد در حین خواندن می‌باشد.

خواندن نقادانه، سطح بالاتری از درک مطلب است. در این سطح دانش‌آموز به تحلیل، ارزیابی و تضاد درباره مطالب با استفاده از برخی ملاکها (درونی یا بیرونی) می‌پردازد. این ملاکها بر اساس منابع، اطلاعات بدست‌آمده از معلم، اطلاعات خواننده، تجارب خواننده و دید شخصی فرد نسبت به آن موضوع می‌باشد.

در خلال خواندن منتقلانه، خواننده ممکن است به تضاد درباره حوادث رویدادها، ویژگیهای واقعی و یا خیالی پردازد. آیا جملات واقعی‌اند و یا صرفاً نظری می‌باشند.

طرق آموزش خواندن منتقلانه به دانش‌آموزان

در مخصوصه افتادن: برای دانش‌آموزاتان موقعیتهاي ناراحت‌کننده یا جدال‌آمیزی را در نظر بگیرید. آنها را برای یافتن راه حل‌های ممکن راهنمایی کنید.



نمایید.

۶ - بحث پیرامون صورتهای ذهنی: از دانشآموزان بخواهید در حین خواندن آنچه را تجسم کرده‌اند و یا به ذهن آورده‌اند، توصیف نمایند.

۷ - پرسش سؤال: سؤالات زیر را برای جلب توجه دانشآموزان به تجسم نمودن، طرح نمایید.

- موقعی که پاراگرافی (داستانی) را می‌خوانند، در ذهن خود چه می‌دیدید؟
- چه تصاویری از حوادث این داستان را می‌توانید بکشید؟
- فکر می‌کنید نویسنده داستان برای توصیف داستانش از چه تصاویری استفاده نموده است؟

- اگر داستان تغییر نماید، دوست دارید به چه نحوی گردد.

Crawlej, Sharon J. and Merri H. Ring (1996)
Improving Comprehension. Second edition by Brown and Benchmark Publisher.
Remediating Reading Difficulties

بسپوشانید.... آهسته چشمهايتان را باز کنيد...»

دانشآموزانتان اين تجارت را كسب نمودند. شما به مهارت مجسم‌سازی دانشآموزانتان بيش يافتيدي می‌توانيد مجسم‌سازی‌های ديگري همچون قدم‌زدن در جنگل، شنا در کنار دریا، اسکی بازي، جشن تولد، بازي‌كردن... با دانشآموزانتان داشته باشيد.

۲ - تصاویر به خاطر آوردنی: به دانشآموزان تصویری نشان دهيد. آنها تصویر را به دقت نگاه کنند سپس چشمهاي خود را ببندند و سعی کنند آن را تجسم نمایند.

۳ - خواندن برای دانشآموزان: با صدای بلند مطلبی را برای دانشآموزانتان بخوانيد. آنها چشمهايان را ببندند و آنچه را که شما در حال خواندن آن هستيد، تجسم نمایند. سپس دانشآموزان می‌توانند درباره آنچه تجسم کرده‌اند صحبت نمایند.

۴ - پاتوميم: در حالی که داستانی را برای دانشآموزانتان می‌خوانيد بخشهايی از آن را به شکل پاتوميم اجرا نمایند.

۵ - ترسیم تصویر: دانشآموزان را به ترسیم تصاویر آنچه خوانده‌اید، تشويق

جلوی شماست که اين مرريع در آن قرار دارد....)

حالا صحنه روشن می‌شود... نفس عميقی از راه بینی بکشيد و بازدم را از راه دهان بیرون بدھيد. حالا دایره‌ای را تصور کنيد... دایره بزرگتر می‌شود.... دایره کوچکتر می‌شود... رنگ دایره مانند سیب سرخ رنگی می‌شود.... حالا همانند لیموزرد رنگ می‌شود.... این دایره به توپ تبدیل می‌شود.... حالا توپ می‌چرخد. حالا توپ را به دست آوردید... حالا توپ را به هوا پرتاب کنيد.... بگیريدش.... به فرد دیگری هم اجازه دهيد با شما در بازي سهیم شود.... توپ را به سمت فرد دیگر پرتاب کنيد.... حالا او به طرف شما توپ را می‌اندازد... توپ بازی را دوباره با اين فرد شروع کنيد، به جايی که در آن توپ بازی می‌کنيد توجه کنيد، توجه کنيد اين مكان شبيه به چه جايي است... به فصل توجه کنيد... توجه کنيد چه پوشیده‌اید... حالا تصورات شما کمنگ می‌شود... خيلي آهست، نفس کشیدن خود را به حالت عادي و طبیعی خود انجام دهيد... دستهايان را به هم بماليد... دستهايان را به هم بماليد... حالا چشمهايتان را با دستهاي گرمتان