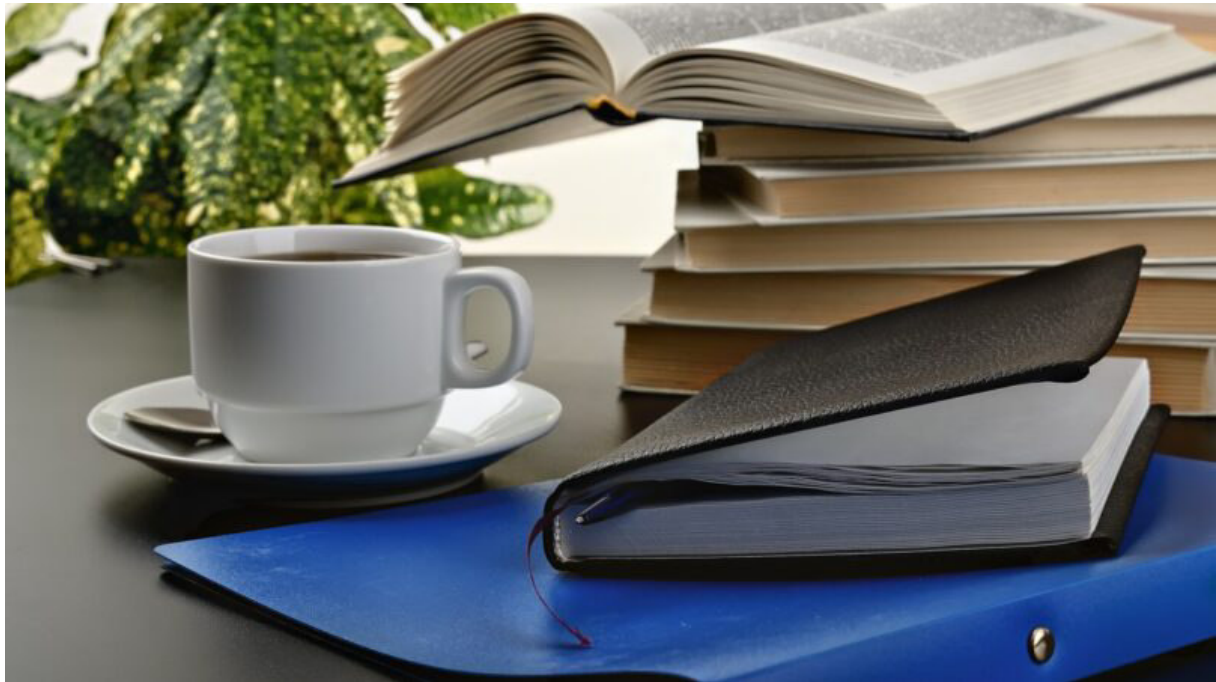


Jak uczyć się skutecznie?



Co to jest koncentracja?

Koncentracja to najogólniej umiejętność dłuższego skupienia uwagi na wykonywaniu określonej czynności czy obserwowaniu jakiegoś zjawiska. Definicja, którą znajdziemy w Słowniku języka polskiego określa koncentrację jako skupienie działań dla osiągnięcia jakiegoś celu oraz intensywne skupienie uwagi na wybranym przedmiocie, zjawisku lub sytuacji. Koncentracja jest jedną z cech uwagi, która z kolei należy do podstawowych funkcji poznawczych (obok myślenia, pamięci, spostrzegania zmysłowego oraz komunikacji). Jeśli nie potrafimy się skupić przez dłuższy czas na konkretnym zadaniu, wtedy można mówić o problemach z koncentracją.

Jakie są przyczyny problemów z koncentracją?

Przyczyn problemów z koncentracją może być wiele. Zwykle dzieli się je na czynniki zewnętrzne, a więc wszystko to, co znajduje się w naszym otoczeniu oraz czynniki wewnętrzne, czyli uwarunkowania psychiczne i indywidualne cechy każdego człowieka. Warto zwrócić uwagę, że dzisiejszy świat pełen jest przeróżnych bodźców oraz niezliczonej ilości informacji, które docierają do nas każdego dnia. Dodatkowo intensywne tempo życia oraz kultura instant nie sprzyjają koncentracji. Obecnie coraz częściej mówi się o przebodźcowaniu – zjawisku, które dotyka tak samo dzieci, jak i dorosłych. Przebodźcowanie wiąże się z tym, że mózg nie radzi sobie z nadmiarem bodźców, które do niego docierają i czuje się przeciążony. Tak, jak wspomniałam problem ten nie dotyka tylko dorosłych, ale w dużej mierze także dzieci i młodzież. Wielu młodych ludzi ma zaplanowaną każdą minutę dnia – najpierw szkoła, w której dużo się dzieje (w tym praktycznie każdego dnia jakaś klasówka czy sprawdzian), następnie zajęcia pozalekcyjne, a potem dom, w którym albo znowu trzeba się uczyć albo można pozornie odpocząć siadając przed komputerem,

telefonem czy telewizorem. Dodatkowo wygórowane oczekiwania rodziców i presja społeczna, której tak trudno sprostać. Życie w ciągłym biegu, zbyt mało czasu na prawdziwy odpoczynek, niewłaściwa dieta, za mała ilość snu i nadmiar informacji to tylko wybrane czynniki mające negatywny wpływ na koncentrację.

Dlaczego koncentracja jest potrzebna w procesie uczenia się?

Koncentracja ma wpływ na wiele obszarów naszego życia. Dzięki koncentracji jesteśmy w stanie kierować naszą uwagę tam, gdzie jest ona potrzebna i robić w danym momencie to, co jest dla nas ważne. W związku z tym koncentracja pomaga nam osiągnąć wyznaczone cele, sprzyja wykonywaniu określonych zadań, ułatwia rozwiązywanie problemów oraz zrozumienie ważnych zagadnień. Umiejętność koncentracji wpływa na lepszą pamięć, zdolności przestrzenne oraz logiczne myślenie. Wszystko to jest niezwykle ważne w procesie uczenia się i nabywania nowej wiedzy. Bez koncentracji nie jesteśmy w stanie dłużej skupić się na określonym zadaniu, co automatycznie utrudnia nam jego wykonanie. Ponadto nauka szkolna w dużej mierze opiera się na zapamiętywaniu nowych zagadnień – przy trudnościach z koncentracją jest to proces niezwykle długi i trudny. Nie inaczej sytuacja wygląda podczas wykonywania zadań matematycznych oraz wszystkich ćwiczeń wymagających logicznego myślenia. Dzięki skoncentrowaniu się na określonym zadaniu, jesteśmy w stanie wykorzystywać w pełni możliwości naszego mózgu, a tym samym działać sprawniej i skuteczniej.

Jak ćwiczyć koncentrację?

Koncentracja to umiejętność, która rozwija się w toku naszego życia i przez cały ten czas, bez względu na wiek, możemy ją ćwiczyć. Ćwiczenia służące koncentracji warto włączyć do codzienności i korzystać z nich regularnie. Dzięki temu wejdą nam w nawyk i nie staną się przykrym obowiązkiem. Pamiętajmy jednak, że ćwiczenia te powinny być zarówno fizyczne, jak i umysłowe, a także ciekawe i atrakcyjne.

Ćwiczeń na koncentrację jest mnóstwo. Najlepiej kierować się indywidualnymi preferencjami, ale także otworzyć się na coś nowego. Oto kilka wybranych przeze mnie propozycji (z całego ogromu możliwości):

- Układanie puzzli, tangramów, domino i klocków.
- Zabawy z plasteliną i wszelkimi masami plastycznymi.
- Wykonywanie prac plastycznych różnymi technikami – np. malowanie farbami, na szkle, wydzieranki z papieru kolorowego itp.
- Kolorowanie mandali lub innego typu kolorowanek.
- Szkicowanie konturów dowolnych obserwowanych przedmiotów, nie patrząc na rysunek.
- Rysowanie po śladzie, tworzenie labiryntów, łączenie wyznaczonych punktów.
- Zabawy z origami.
- Rozwiązywanie zagadek, rebusów.
- Porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic, podobieństw, szczegółów, najdrobniejszych detali.

- Zabawy słowami – m.in. tworzenie nowych wyrazów z liter wyrazu po ich przestawieniu, wyszukiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie, układanie abstrakcyjnych wyrazów.
- Odtwarzanie z pamięci uprzednio zaprezentowanego układu klocków.
- Odliczanie wstecz (w zależności od możliwości danej osoby – odliczanie od stu lub dziesięciu wstecz).
- Wpatrywanie się w wyznaczony punkt zwiększając limit czasu.
- Słuchanie testów czytanych przez kogoś (np. korzystanie z audiobooków) i śledzenie tekstu. Dodatkowo można opowiedzieć usłyszaną historię i stworzyć do niej plan wydarzeń.
- Granie w gry planszowe, konstrukcyjne i zręcznościowe.

Na co jeszcze zwrócić uwagę w kontekście koncentracji?

- Zdrowa dieta – bogata w warzywa, owoce, orzechy, a także odpowiednią ilość wody – woda działa energetyzująco i pobudza procesy myślenia.
- Sen – ma ogromny wpływ na koncentrację, gdyż kiedy jesteśmy wypoczęci dużo łatwiej o skupienie uwagi na tym, co naprawdę istotne.
- Korzystanie z aktywności fizycznej – ruch wyzwala energię, co korzystnie wpływa na pracę mózgu. Bez sportu nie ma mowy o koncentracji uwagi i efektywnym uczeniu się.
- Ograniczanie wielozadaniowości – nadmiar obowiązków nie służy koncentracji, ale może doprowadzić do przebodźcowania.
- Eliminowanie nadmiaru bodźców z najbliższego otoczenia (zadbanie o porządek w najbliższym otoczeniu) – o tym, jak zadbać o odpowiednie warunki do nauki sprzyjające koncentracji
- Ograniczenie ilości czasu spędzanego przy telefonie/ tablecie/ komputerze/ telewizorze – przede wszystkim ważne, aby zredukować korzystanie z urządzeń elektronicznych tuż przed snem. Telefon oraz wszelkie inne powiadomienia dochodzące z urządzeń elektronicznych powinny być wyłączone podczas nauki, gdyż działają niezwykle rozpraszająco.
- Czytanie książek, które nie tylko wszechstronnie rozwija, ale także uczy uważności.
- Korzystanie z relaksacji – wypoczęty umysł łatwiej i efektywniej pracuje oraz przyswaja wiedzę. Relaksacja wprowadza organizm w stan uspokojenia oraz równowagi, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Ćwiczeń relaksacyjnych jest wiele – każdy może znaleźć coś dla siebie.
- Wykonywanie ćwiczeń sprzyjających koncentracji, np. tych zaprezentowanych wyżej 😊