

Kilka propozycji na poprawienie koncentracji uwagi i pamięci.

Koncentracja uwagi na zadaniu w sposób znaczący wpływa na naszą pamięć krótko i długotrwałą, szybkość zapamiętywania, trwałość, gotowość i wierność odtwarzania. Wielu uczniów zmagają się z trudnościami w koncentracji uwagi i utrzymaniu jej na zadaniu. W bardzo dużym uogólnieniu jest to związane z naszym układem nerwowym, przebiegiem procesów psychicznych, poznawczych (podatnością na tzw. dystrakcję - czynniki zakłócające) i innych. Odpowiednie skupienie uwagi już na wejściu umożliwia nam weryfikowanie napływających do mózgu bodźców, a także pomijanie tych, które uznane zostają za nieistotne w danym zadaniu. W pewnym stopniu determinuje nam przebieg procesów pamięciowych. Warto w związku z tym dbać o koncentrację uwagi od najmłodszych lat przez całe życie. Argumentem „za” w szkole jest na pewno mniejsza ilość czasu, jaką spędzimy przy zeszytach i książkach, który będzie można wykorzystać na rozwijanie zainteresowań. Kilka wybranych propozycji na usprawnienie procesów koncentracji i pamięci, które możesz wykonać dla siebie przed rozpoczęciem zadania, w czasie pracy i w chwilach odpoczynku:

- staraj się rozwiązywać na papierze łamigłówki, krzyżówki, labirynty,
- wyszukuj różnice między obrazkami, układaj puzzle,
- graj w planszówki (w tym Memory), warcaby i szachy,
- rysuj oburącz, kreśl obrazek obiema rękami,
- poznaj w Internecie „leniwą ósemkę” (rysowanie bądź wodzenie wzrokiem po ósemce ustawionej poziomo - podobnie jak rysowanie oburącz - będzie pobudzało powstawanie połączeń między półkulami mózgu),
- w pozycji leżącej z zamkniętymi oczami wysłuchuj odgłosów dochodzących zza okna, na spacerze w lesie słuchaj „dźwięków przyrody”,
- słuchaj audiobooków lub tekstu czytanego przez rodzica/rodzeństwo z jednoczesnym śledzeniem tekstu, a następnie opowiadaniem treści i układaniem planu wydarzeń (poprawi to efektywność koncentracji, pamięci, integracji wzrokowo-słuchowej i zdolności planowania własnych działań).

Dla zdeterminowanych propozycja dosyć trudnej techniki nazywanej **treningiem opóźniania momentu rozpraszania uwagi**.

1- Zaczynaj od kontrolowania czasu

- Weź zegarek (stoper) – wybierz zadanie, którego unikasz robiąc różne wymówki - zapisz czas rozpoczęcia pracy – pracuj do momentu pojawienia się rozpraszającej myśli i poczucia, że odczuwasz trudność w dalszym utrzymaniu uwagi potrzebnej do prawidłowego wykonania zadania – pomyśl, co odwraca Twoją uwagę, zakończ pracę i zapisz czas zakończenia, określ długość czasu – powtórz to ćwiczenie kilkakrotnie i ustal ostatecznie czas - długość Twojej początkowej koncentracji, od którego zaczniesz swój indywidualny trening opóźniania momentu rozpraszania uwagi.

2– Rozpocznij właściwy trening opóźniania momentu rozpraszania uwagi

- Przed rozpoczęciem pracy połóż przed sobą notatnik i ustaw minutnik na tyle, ile wynosi Twój początkowy czas koncentracji lub na nieco więcej – wyznacz końcowy etap zaplanowanych do wykonania zadań - pracuj do momentu, kiedy jakaś myśl ją rozproszy - zapisz tę myśl w zeszycie i pracuj dalej przywołując się do niej między innymi zdaniami: „to nie jest trudne, dalej będzie z górki..., skończę i będę miał/a wolne...- kiedy zadzwoni budzik zrób sobie przerwę lub zakończ pracę - przejrzyj listę zapisanych bodźców i ustal, które są związane z czymś, co jest do załatwienia wcześniej, z organizacją dnia czy planowaniem – wieczorem wróć jeszcze raz do listy rozpraszających myśli i zdecyduj czy zapisane na niej sprawy są rzeczywiście ważne, czy też zyskały na atrakcyjności wyłącznie dlatego, że były odskocznią od zadania, nad którym pracowałeś/ eś – w następnym podejściu postaraj się wydłużyć czas skupienia na zadaniu, załatwić wcześniej sprawy, które pojawiły się w rozpraszających myślach (np. telefon do koleżanki) i przygotować miejsce pracy bez przedmiotów oraz spraw, które mogą Cię rozpraszać.

Technikę tę można uprościć do zadania: notuj myśli - rzeczy, sprawy..., które zakłócają przebieg efektywnego uczenia i poprzez uporządkowanie miejsca pracy oraz załatwienia wcześniej spraw dla Ciebie ważnych, wyłączaj je z pola widzenia, słyszenia i myślenia.

Propozycja literatury: „Ćwiczę koncentrację”, A. Jaglarz, „Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni” (ebook), P. Mechło, J.Grzelka, „Skoncentruj się – zestaw ćwiczeń dla uczniów gimnazjum i szkół ponadgimnazjalnych”, A. Jurek.

Powodzenia

Psycholog Bożena Ramutkowska-Celej