

TECHNIKI UŁATWIAJĄCE KONCENTRACJĘ

STAŁE MIEJSCE PRACY.

W miejscu przeznaczonym na naukę nie należy słuchać muzyki, oglądać telewizji, trzeba uprzątnąć biurko ze zbędnych przedmiotów odwracających uwagę. Zdjęcia, kolorowe plakaty, przyciągają wzrok i również utrudniają skupienie się.

Stałe miejsce pracy będzie służyć jako bodziec do efektywnej koncentracji.

W OKREŚLONYM CZASIE OKREŚLONE ZADANIE.

Należy ustalić godziny przeznaczone na naukę i w miarę możliwości ich przestrzegać. Czas nauki nie musi być długi, ale ważne, aby był zorganizowany w określone bloki czasowe i efektywnie wykorzystany. Umysł musi być skoncentrowany na celu.

Stopień koncentracji przy wykonywaniu danego zadania zależy od rodzaju zadania, a także od czasu, jakim dysponujemy. Konieczne jest uświadomienie sobie ważności zadania i zakresu odpowiedzialności za jego wykonanie. Wiadomo jest, że przy wykonywaniu aktywnych i odpowiedzialnych zadań, myśli ucznia o wiele rzadziej uciekają i odwracają się od pracy.

Dziecko przed podjęciem pracy nad zadaniem musi być zrelaksowane, spokojne. Może usiąść, odetchnąć głęboko, zamknąć oczy, aby wyciszyć się i zrelaksować. Nadrukliwi uczniowie mogą wykonać przed przystąpieniem do pracy parę ćwiczeń fizycznych, podskoków, aby stonować swoją energię. Dobrze jest mieć w pobliżu coś zielonego, np. paprotkę. Patrzenie na zielony kolor powoduje, że oczy odpoczywają. W trakcie przerwy zalecane jest popatrzeć w dal, np. przez okno, jak najdalej, to bardzo odpręża oczy.

ZMUSZENIE SIEBIE DO ZWIĘKSZENIA STOPNIA ZAANGAŻOWANIA.

Można tego dokonać, zmieniając formę pasywną zadania w bardziej aktywną. Wytłumaczmy dziecku, że gdy chce np. uważnie czytać, a nic mu z tego nie wychodzi, musi postanowić sobie, że weźmie się w garść i przeczyta przynajmniej trzy strony z pełną koncentracją, a dopiero potem zrobi sobie przerwę. Tak więc ustala sobie czas na wykonanie zadania. Dziecko musi starać się utrzymać uwagę do końca zaplanowanego czasu na zadanie, ale gdy jest trudność, musi pozwolić sobie na krótki relaks (kilka minut), potem wraca do zadania, aby je dokończyć. Powinno starać się dążyć do tego, aby stopniowo wydłużać czas na wykonanie zadania w pełnej koncentracji. Gdy zauważy, że koncentracja zaczyna się obniżać, stawia sobie cel, że przeczyta jeszcze dwie strony i dopiero wtedy zrobi przerwę.

STOPNIOWE ZWIĘKSZANIE ILOŚCI ZADAŃ DO WYKONANIA.

Dziecko, zanim pozwoli sobie na odpoczynek, widząc przed sobą „finisz”, zdobędzie się na dodatkowy wysiłek i przeczyta tekst w miarę szybko, uważnie i z dobrym zapamiętaniem.

Obniżenie się koncentracji wynika często z faktu, że dziecko wykonuje czynności, które w zbyt małym stopniu go absorbują, interesują. Np. czytanie czy uczenie się wiersza, może być zbyt monotonne i mało interesujące.

Co można zrobić, aby, aby umysł dziecka pozostawał w stanie koncentracji?

Na pewno przestawić się z uczenia pasywnego w aktywne.

Można:

- podkreślać istotne zdania, wyrazy itp.;
- zaznaczać całe fragmenty;
- tworzyć skojarzenia wyobrażeniowe,
- rysować obrazki ilustrujące każdą linijkę lub fragment wiersza, obserwowane potem w odpowiedniej kolejności ułatwią zapamiętanie wiersza;
- zabawić się w aktora i czytać z różnym tempem, intonacją, melodią, wyobrażać sobie, że tłumaczy koledze informacje zawarte w wierszu itp.

Tak samo można ćwiczyć czytanie tekstu, lektury, wiadomości przyrodniczych itp.

Istotną rzeczą jest wymyślenie różnych innych działań, które uaktywnią uczenie się. Powodem obniżenia się koncentracji może być znudzenie, przesylenie tematem, którym dziecko się zajmuje, lub chęć robienia czegoś innego w czasie przeznaczonym na naukę. Wtedy warto, aby dziecko zmieniło zadania i zaczęło uczyć się czegoś innego. Np. gdy ma dość w danym momencie uczenia się historii, niech odłoży ją na 20 – 30 min na bok, a w tym czasie zacznie rozwiązywać zadania z matematyki. Należy zacząć się uczyć czegoś innego, w danym momencie bardziej aktywizującego umysł.

W zwiększeniu koncentracji pomagają afirmacje, które dziecko może sobie powtarzać:

- *Koncentracja na tym, co robię, sprawia mi przyjemność.*
- *Kiedy tylko chcę, potrafię się skoncentrować.*
- *Koncentrowanie się na tym, co robię, stanowi moją mocną stronę.*
- *Jestem w stanie utrzymać koncentrację przez długi czas.*