

KONCENTRACJA UWAGI – PODSTAWOWE ZAGADNIENIA

Koncentracja uwagi to umiejętność skupienia się na jednej rzeczy. Cały proces polega na odrzuceniu nadmiaru informacji- po to, aby do naszej świadomości docierały jedynie informacje istotne.

Należy pamiętać, że istnieją przedziały czasowe, w których mózg działa najefektywniej. Należy świadomie i intensywnie wykorzystywać takie momenty.

Czas koncentracji u dzieci

- Dziecko 2-4 letnie koncentruje się ok. 5-15 min.
- Dziecko 5-7 letnie koncentruje się ok. 15-25 min.
- Dziecko 8-10 letnie koncentruje się ok. 25 -35 min.
- Dziecko 11-13 letnie koncentruje się ok. 35 -45 min.

Wydajność zależy od pory doby. W ciągu dnia występują dwa szczyty: przed południem, ok. godz. 10.00 i wieczorem ok. 20.00. Największą efektywność działania obserwuje się w godzinach 8.00-12.00. Po południu następuje spadek.

Bardzo istotne dla koncentracji uwagi są następujące czynniki: optymalny czas do nauki, miejsce, otoczenie, pozycja ciała, a nawet pora roku.

- ZAPAMIĘTAJ
Koncentracja + uwaga = skupienie

Koncentracja i uwaga są ze sobą ściśle powiązane. Uwaga to skierowanie świadomości na określone zadanie. Osoba roztargniona działa chaotycznie, ma rozproszoną uwagę, łatwo przechodzi z jednego zadania do drugiego, nie kończąc żadnego, stwarza wrażenie zagubionej.

Główne przyczyny zaburzeń koncentracji uwagi to tzw. Dystraktory, czyli wszystko to, co przeszkadza w osiągnięciu maksymalnej wydajności. Dystraktory dzielimy na :

wewnętrzne-związane z indywidualnymi cechami. Należą do nich różne stany emocjonalne, nawyki, nerwowość, impulsywność, niska motywacja do podjęcia wysiłku i pokonywanie trudności. Do wewnętrznych dystraktorów zalicza się również dysleksję, dysgrafię, dysortografię, ADHD oraz ograniczona sprawność intelektualna.

Zewnętrzne- wynikające z otoczenia np. hałas, włączony komputer, jasno świecąca żarówka, gadżety, zła atmosfera w szkole, nudne lekcje, zła dieta.

Oto kilka wskazówek mówiących o tym, jak ograniczyć wpływ dystraktorów:

- Pracuj z krótkimi przerwami 5-10 min. Rób je co 30-45 min, ponieważ musisz zregenerować umysł
- Rozpocznij pracę od czegoś łatwiejszego
- Myśl o konsekwencjach wykonania zadania, zarówno pozytywnych jak i negatywnych
- Wyznaczaj sobie drobne nagrody za wykonanie każdego zadania
- Wyeliminuj z otoczenia wszystko, co może cię rozpraszać

Jako rodzic powinieneś przede wszystkim:

- Rozmawiać z dzieckiem o jego postępach i chwalić je nawet za małe sukcesy
- Dostarczyć dziecku narzędzia potrzebne do rozwiązywania problemów i rozbudzać jego ciekawość świata
- Określić granice, ustalić hierarchię i stworzyć jasne reguły, tak, aby dziecko wiedziało co jest dobre, a co złe, co mu wolno, a co nie
- Zapewnić ciepłą rodzinną atmosferę, budować wzajemny szacunek, bezpieczeństwo i poczucie własnej wartości dziecka.

Przestrzeganie tych podstawowych reguł z pewnością poprawi efektywność pracy umysłowej twojego dziecka.

Opracowanie na podstawie książki A. Forzpańczyk „Koncentracja skuteczny trening skupienia uwagi” - Aneta Gierus