

**Temat:** Ćwiczenia koncentracji uwagi.

**Cel główny:**

- rozwój koncentracji uwagi uczniów.

**Cele szczegółowe:**

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest koncentracja uwagi,
- wyjaśnia, czym jest multitasking i dystraktory, wymienia kilka przykładów,
- wyjaśnia, czym jest mindfulness oraz na czym polegają ćwiczenia,
- ćwiczy koncentrację uwagi oraz wykorzystuje na miarę swoich możliwości zdobytą wiedzę w codziennych sytuacjach.

**Drogi Uczniu!**

**Dzisiaj bardziej szczegółowo omówimy koncentrację uwagi. Czym ona jest, jak działa, do czego jest nam potrzebna, ale przede wszystkim, po co i jak ją ćwiczyć. Zapraszam do zapoznania się z przygotowanym materiałem.**

## **1. Koncentracja uwagi**

Koncentracja to umiejętność skupiania i utrzymywania uwagi na ściśle określonych zadaniach. Jest konieczna podczas wszelkiego rodzaju świadomych działań. Umiejętność ta rozwija się stopniowo w toku życia człowieka: u małych dzieci występuje uwaga mimowolna (czyli przyciągana bez ich woli przez np. poruszający się przedmiot czy głośny dźwięk), natomiast tzw. uwaga kierowana rozwija się później (od ok. 3 roku życia przez wiek przedszkolny i wczesnoszkolny). Dzięki niej jesteśmy w stanie kierować naszą uwagą, dostrzegać i robić to, co jest dla nas ważne w danym momencie.

Nastoletni mózg przypomina plac budowy: znika wiele starych (nieużywanych) połączeń nerwowych, a nowe, jeszcze nie wszystkie, się pojawiły. Możemy przyjąć, że mózg 15-latka jest dojrzały w około 80%.

Kora przedczołowa, która jestem „szefem” naszego mózgu, ciągle się rozwija. Pozostanie nie całkowicie dojrzała do około 20 roku życia. Dlatego zdarzają się sytuacje, w których masz trudności z koncentracją, zapamiętywaniem, podejmowaniu decyzji i konsekwencją w działaniu. Jeśli do tego się nie wysypiasz lub często odczuwasz stres, Twój mózg pracuje dużo gorzej, niż byś chciał.

### **Do czego jej potrzebujemy?**

Funkcją koncentracji jest wykonanie określonego zadania, osiągnięcie celu, rozwiązanie problemu czy zrozumienie ważnego zagadnienia. Co za tym idzie, wysoka umiejętność koncentrowania uwagi wiąże się z lepszą pamięcią, zdolnościami przestrzennymi oraz logicznym myśleniem.

## **2. Multitasking i dystraktory**

**Multitasking** czyli wielozadaniowość, która polega na robieniu dwóch lub więcej rzeczy naraz (np. odrabiasz lekcje i równocześnie oglądasz telewizję, sprawdzasz od czasu do czasu wpisy na Facebooku, podjadasz chipsy, a w tle gra muzyka). Podzielność uwagi to Twój wróg, bo uwagi się nie podziela, uwagę się skupia.

### **Co się dzieje, gdy Twój mózg wciąż przełącza się z jednej czynności na drugą?**

- pracujesz wolniej, zawieszasz się (jak komputer, który ma zbyt dużo uruchomionych programów),
- spada Twoja koncentracja, zdolność zapamiętywania i odtwarzania informacji,
- robisz więcej błędów,
- rośnie Twój poziom stresu.

**Dystraktory** to czynniki rozpraszające uwagę i przeszkadzające w skupieniu. Inne ich nazwy to rozpraszacze, zakłócacze.

Są to na przykład:

- Internet – sprawdzanie wiadomości, surfowanie,
- zewnętrzne powiadomienia – smsy, e-maile, powiadomienia z portali społecznościowych,
- niezłatwione sprawy – przypominanie sobie, że coś trzeba zrobić, myślenie o tym, co jutro,
- inni ludzie – zagląający do pokoju rodzice, znajomi wpadający na chwilę, nieplanowane spotkania poza domem,
- hałasy – odgłosy dobiegające z innej części domu, mieszkania, z ulicy,
- głód lub pragnienie,
- złe samopoczucie – zmęczenie, niewyspanie, ból głowy,
- perfekcjonizm – poczucie, że zadanie nigdy nie jest należycie wykonane, potrzeba ciągłego poprawiania, zmieniania; niezabieranie się do pracy, bo materiały są niekompletne.

Dystraktory to tak naprawdę wymówka, żeby przerwać pracę lub w ogóle się do niej nie zabierać. Świadczą często o niskiej motywacji, ale bywają też objawem głębszych problemów (np. lęku przed niepowodzeniem).

### **Co możesz zrobić?**

- usuń wszystkie rozpraszacze, zanim usiądziesz do pracy,
- uprzątnij biurko i naszykuj potrzebne materiały,
- wybierz jedno zadanie i wykonaj je od początku do końca,
- podziel zadanie na mniejsze części i rób przerwy pomiędzy nimi,
- powieś na drzwiach pokoju kartkę z napisem „Proszę nie przeszkadzać. Uczę się.”
- jeśli słyszysz odgłosy dobiegające z ulicy lub od sąsiadów, załóż słuchawki.

## **3. Umiejętność, którą można ćwiczyć**

Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi, skierowania jej na określony bodziec i utrzymywanie jej w czasie. Następuje ona pod wpływem świadomego i ukierunkowanego działania człowieka. Oznacza to, że umiejętność koncentracji daje się trenować i usprawniać, czyli można nauczyć się „kierować” swoją uwagę przez odpowiednie ćwiczenia. Warto takie ćwiczenia wpleść w rytm dnia codziennego i powtarzać je w miarę regularnie. Zadania powinny być ciekawe i urozmaicone. Mogą mieć charakter zarówno ćwiczeń fizycznych, jak i umysłowych.

Aktywności wymagające logicznego myślenia i zapamiętywania (puzzle, krzyżówki, sudoku, scrabble, memory, gra w skojarzenia, odnajdywanie różnic na obrazkach) sprzyjają umacnianiu koncentracji uwagi.

**Mindfulness** to inaczej trening uważności, który również rozwija koncentrację. Polega na wykonywaniu ćwiczeń, które kierują naszą uwagę na tu i teraz. Dzięki skupieniu się na chwili obecnej, wyłączamy myślenie o przeszłości i przyszłości (np. zamartwianie się, wyobrażanie sobie, co może się wydarzyć, obwinianie się za popełnione błędy). Umysł staje się spokojny, a emocje wyciszone.

Trening uważności mogą stosować osoby w każdym wieku. Pomaga opanować lęk, stres czy depresję. Przywraca równowagę emocjonalną i odpręża.

Praktyka mindfulness polepsza pamięć, usprawnia myślenie i wspomaga koncentrację. Możesz przerobić więcej materiału w krótszym czasie i z lepszym efektem.

Ćwiczeń mindfulness jest wiele. Uważność można ćwiczyć na wszystkim: z uwagą oglądać obraz, słuchać odgłosów z ulicy, pić herbatę, sprzątać pokój, jechać rowerem. Chodzi o to, aby wszystkie zmysły skupiły się na jednej czynności.

#### **4. Poćwiczmy naszą koncentrację!**

Zapraszam Cię do wykonania poniższych ćwiczeń:

1. Narysuj w powietrzu lewą a następnie prawą ręką najszybciej jak potrafisz:

- gwiazdę
- choinkę
- krzesło
- stół
- słońce

2. Narysuj znak nieskończoności najpierw jedną, później drugą ręką a następnie splecionymi dłońmi.

3. Napisz swoje imię i nazwisko od tyłu do przodu.

4. Zapamiętaj następujące wyrazy korzystając z metody skojarzeń. Masz na to 1 minutę.

1. bałwan
2. gwiazdka
3. lalka
4. piłka
5. ołówek
6. butelka
7. rower

A teraz powtórz wyrazy w kolejności od pierwszego, a następnie zaczynając od ostatniego.

Maja Pussak - psycholog szkolny