

KONCENTRACIJA I KAKO JE POVEĆATI



Je li vam se ikad dogodilo da čitate neki tekst ili lektiru i nakon nekoliko pročitanih stranica shvatite da ništa niste upamtili? Ili... Na nastavi ste, učitelj predaje novo gradivo, a vi gledate u školsku ploču i uopće ne čujete što učitelj priča? Dok vas ne prozove da usmeno odgovarate jer je primijetio da ga ne slušate.

Ne brinite, stvar je u KONCENTRACIJI, a dobra vijest je da se koncentracija može povećati i usavršiti.

Što je koncentracija?

To je naša sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru, odnosno, sposobnost održavanja pažnje kako bismo izvršili određeni zadatak.

Na koncentraciju utječe više činitelja koji trebaju biti u ravnoteži kako bismo mogli reći da smo koncentrirani, odnosno kako bismo svoju pažnju mogli u potpunosti usmjeriti na ono što radimo.

Jedan od glavnih razloga zbog kojih "gubimo" koncentraciju je **odmor, tj. umor**. Važno je osigurati si dovoljno sati sna kako bi se tijelo odmorilo i pripremlilo za nove izazove u sljedećem danu. Kada rad od nas zahtijeva misaonu koncentraciju (učenje), potrebno je raditi kraće pauze tijekom rada. Kod srednjoškolaca je vrijeme koncentracije otprilike između 35 i 60 minuta. Pauze ne bi trebale biti dulje od 10-15 minuta jer će nam nakon dulje pauze ponovo trebati neko vrijeme "zagrijavanja".

I **hrana** može poremetiti našu koncentraciju. Potrebno je obratiti pozornost na pravilnu i uravnoteženu prehranu tijekom dana. Niti glad, niti prevelika količina hrane nisu dobrodošle ukoliko želimo optimalnu koncentraciju. Koncentracija voli voće, žitarice, orašaste plodove, a nikako ne može funkcionirati bez VODE!

Vrlo je važno stvoriti svoj mirni i tih **kutak** za rad koji će nam uvijek biti dostupan i kojeg nećemo mijenjati. Razlog je što će naše tijelo i naš mozak stvoriti naviku te

samim sjedanjem na to mjesto bit ćemo spremniji za izvršavanje zadataka koji su pred nama.

Organizacija prostora za rad je još jedna od važnih stvari koju trebamo naučiti primjenjivati. Osvjetljenje (po mogućnosti prirodno svjetlo), prozračivanje, adekvatna stolica, temperatura (pretople prostorije uspavljaju), organizacija materijala, utišavanje uređaja, sve su to uvjeti koji pomažu u održavanju pažnje i usmjeravanju koncentracije.

Planiranje **vremena** za rad (učenje) također je jako važno. Otkazite sve aktivnosti koje bi vas u tom vremenu za rad mogle ometati. Organizirajte si rad u vrijeme kada ste primijetili da najbrže učite. Nekima je optimalno vrijeme za učenje ujutro jer su odmorni i svježiji, a nekima je to vrijeme navečer. Ukoliko vas more neke druge brige, pokušajte ih zapisati na papir kako biste ih izbacili iz svojih misli i posvetili se učenju.

Koncentracija se može uvježbavati različiti aktivnostima i vježbicama. Neke od njih su igre za koje vam treba društvo (memory, mikado, karte, potapanje brodova i sl.), a neke se mogu raditi i samostalno (rješavanje križaljki, sudoku, bojanje, slaganje puzzli, crtanje, slikanje, šivanje, pletenje). Važna je samo volja i ustrajnost u aktivnostima.

Iva Vukić Antić, mag.paed.soc.