



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Aneta Januchta

Jak poprawić koncentrację uwagi?



Aneta Januchta – absolwentka filologii polskiej na AŚ w Kielcach. Terapeuta pedagogiczny i animator kultury. Pracuje od 2002 r. w Zespole Szkół w Mąchocicach Kapitulnych gm. Masłów jako nauczyciel języka polskiego w gimnazjum.

Projekt współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Co to jest koncentracja?

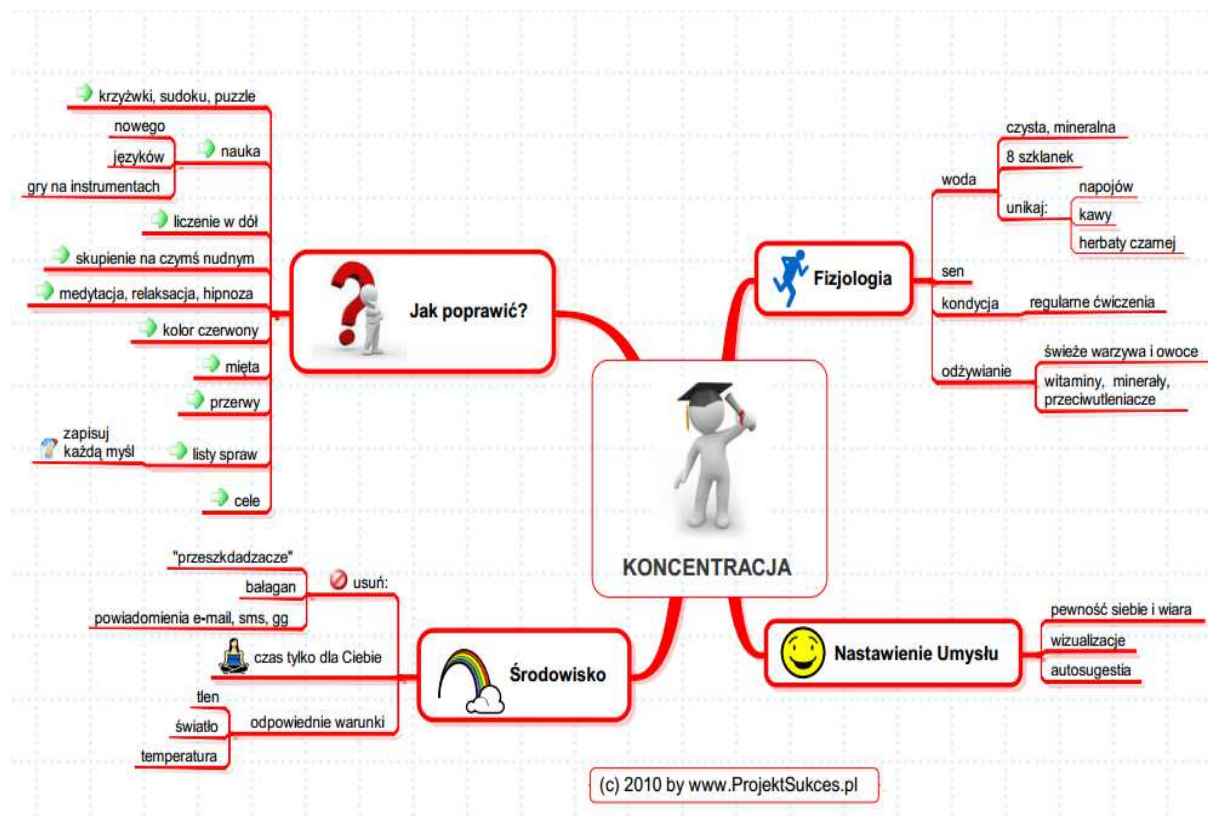
Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi na zadaniu. Pozwala na szybkie i efektywne przyswajanie wiedzy.

Koncentracja jest stanem, który możesz poprawiać poprzez ćwiczenia.

Im wyższy poziom koncentracji, tym większa efektywność! A im większa efektywność, tym więcej zrobisz w krótkim czasie...

Co zrobić, aby utrzymać koncentrację na jak najwyższym poziomie?

Koncentracja uwagi może nastąpić pod wpływem świadomego działania człowieka, który w konkretnej chwili chcąc rozwiązać problem, wykonać dokładnie powierzoną pracę, zrozumieć określone zagadnienie itp., świadomie kieruje i intensyfikuje swoją uwagę na wybrany przez siebie z otoczenia zakres lub na określone myśli.





Fizjologia Ciała

- Woda.

Odpowiednie nawodnienie zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Umożliwia przewodzenie impulsów nerwowych, a więc wydajność całego systemu. Jeśli jesteś odwodniony (pijąc np. napoje, herbaty, kawy, etc. zamiast wody), automatycznie obniżasz zdolność koncentracji. Zaleca się pić w regularnych odstępach czasu ok. 8 szklanek czystej wody w ciągu dnia.

- Brak snu.

Sen jest niezbędny do regeneracji ciała i umysłu. Osoba, która niedosypia – ma jednocześnie problemy z koncentracją.

- Dbaj o kondycję.

Jak wiadomo, ciało i umysł to jeden, nierozdzielny system. Jeśli o jedno nie zadbasz, drugie również nie będzie dobrze pracowało...

- Prawidłowe odżywianie.

Dostarczaj organizmowi wszystkich, niezbędnych składników odżywczych, minerałów, witamin i przeciwutleniaczy.

Nastawienie Umysłu

- Przyjmij postawę silnej pewności siebie i uwierz w siebie. Usuń wszystkie przyczyny zmartwień i naucz się samokontroli emocjonalnej. Dokańczaj wszystkie rozpoczęte sprawy, a te mało ważne – eliminuj.
- Wizualizacja. Wyobrażaj sobie siebie doskonale skupionego na zadaniu i osiągniętego sukcesu.
- Autosugestia. Podstawą każdej propagandy jest powtarzanie. Jeśli będziesz powtarzać, że jesteś zdolny do osiągnięcia sukcesu, doskonałego stanu koncentracji, nauki, etc. – osiągniesz to. Powtarzaj wielokrotnie w ciągu dnia z przekonaniem pozytywne sugestie.

Środowisko

Usuń ze swojego otoczenia wszelkie przedmioty, plakaty i urządzenia, które mogą odwracać Twoją uwagę od wykonywanej pracy czy nauki.

Na czas swojej pracy nie przyjmuj gości, nie odbieraj telefonów, nie odpisuj na e-maile



i SMS-y.

Zadbaj o odpowiednie warunki – przewietrzzone pomieszczenie, światło, temperaturę. Wydają się być drobiazgami, ale diabeł tkwi w szczegółach. Zmieniając jeden drobiazg, możesz zauważyć kilkadziesiąt procent poprawy w efektach.

Ćwiczenia

Aby otrzymać zadawalające rezultaty, musisz zapewnić powtarzalność ćwiczeń i wykazać się systematycznością, samodyscypliną.

- Krzyżówki, puzzle, sudoku. Zaleca się, zwłaszcza starszym osobom, aby regularnie wykonywały ww. ćwiczenia. Zapewnia to świetną aktywność, zdolność koncentracji uwagi i opóźnianie procesu starzenia.
- Nauka nowych umiejętności, obcych języków, gry na instrumentach.
- Liczenie w dół. Pójdź w ciche, spokojne miejsce i zacznij liczyć od 500 w dół. Początkowo, wielokrotnie będziesz łapać się, na uciekających myślach. Za każdym razem wracaj do początku i licz. Prowadź dziennik, w którym zaznaczysz ilość dekoncentracji każdego dnia. Dzięki temu, zauważysz postępy.
- Skup się na czymś bardzo nudnym, takim jak czysta kartka papieru, wyłączony telewizor, pusta ściana lub kropka na niej. Wytrzymaj tak przez 5, 10, 15 minut wydłużając czas kolejnych ćwiczeń.
- Medytacja i relaksacja. Jeśli masz stresująca pracę, nadmiar obowiązków, odczuwasz zmęczenie – medytacja pomoże rozwiązać Twoje problemy, zrelaksuje Cię i wzmocni poziom koncentracji po każdej sesji.
- Wpatrywanie się w kolor czerwony. Naukowcy od dawna stwierdzili, że kolory mają silny wpływ na stan i możliwości umysłu. Zielony uspakaja, żółty poprawia pamięć i nastrój, etc. Natomiast z badań uniwersytetu w British Columbia wykazały, że czerwony i niebieski poprawia zdolność do aktywności kognitywnych. Zgodnie z wynikami badań, kolor czerwony okazał się tym, który wzmacnia zdolność koncentracji na zadaniach.
- Wachaj miętę pieprzową. Zapach mięty pieprzowej wpływa na pamięć. Możesz używać łatwo dostępnych olejków aromaterapeutycznych.
- Przerwy. Pamiętaj, że umysł nudzi się, gdy przez dłuższy czas skupiasz się na jakiejś



Projekt współfinansowany ze środków
Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

czynności.

- Listy spraw do zrobienia. Zapisuj wszystko, co zamierzasz robić na kartkach. Każdą czynność. W ten sposób po pierwsze: możesz lepiej zarządzać sobą w czasie, po drugie: lepiej skupisz się na zadaniach do wykonania. Planuj każdy dzień, tydzień, miesiąc, rok, a nawet całe życie. Zapisuj, ustalaj priorytety, usuwaj to co niepotrzebne i działaj!
- Zapisuj swoje cele. Jeśli opiszesz swój cel, dostaniesz ogromne wsparcie od podświadomości. Naucz się wyznaczania celów i praktykuj to przy każdym ważniejszym zadaniu, a zwiększysz swoją koncentrację!