

Propozycja IX

W rozmowach ze mną mówicie o Waszych trudnościach z koncentracją, nie dziwię się, sytuacja, w której się teraz wszyscy znajdujemy nie sprzyja skupieniu i nauce. Dlatego pomogę Wam również w tym obszarze.

Mogę Was prosić o uwagę? - właśnie dzięki temu pytaniu spróbowałam zogniskować Waszą uwagę na tym, co chciałabym opowiedzieć. Z punktu neurobiologicznego, zwracanie uwagi prowadzi do wzrostu aktywności w odpowiednich obszarach mózgu, co sprawia, że dana informacja zostaje zapamiętana. Uwaga jest ważnym pomostem w procesach pamięciowych.

Koncentracja - dlaczego warto ją rozwijać?

Koncentracja to zdolność mózgu do skupiania uwagi na jednej wykonywanej rzeczy. Zdolność do koncentracji uwagi pomaga nam stać się lepszym uczniem czy też pracownikiem, ponieważ dzięki tej umiejętności jesteśmy w stanie lepiej wykonywać zadania, dostrzegamy więcej szczegółów oraz lepiej zapamiętujemy i rozumiemy materiał, na którym skupiamy swoją uwagę. Zdolność do dobrej koncentracji uwagi pomaga nam też nie ulegać czynnikom rozpraszającym, dzięki czemu jesteśmy w stanie wykonać zadanie w sposób bardziej rzetelny. Działanie to może nastąpić spontanicznie, ale może też być wynikiem świadomego postępowania. Jak zatem nietrudno się domyślić, każdy może nauczyć się „sterować” swoją uwagą, poprzez regularne wykonywanie odpowiednich ćwiczeń koncentracji.

Dlaczego się dekoncentrujemy?

Powody, dla których nasza uwaga ucieka w zupełnie inną stronę, są różne. Możemy poświęcić jednej rzeczy nie więcej niż kilkanaście minut całkowitej uwagi. Po tym czasie nasz mózg naturalnie domaga się przerwy. Sekret w tym, abyśmy po tej przerwie powrócili do omawianego tematu z taką samą werwą. Jeżeli nie potrafimy tego zrobić, wówczas możemy uznać, że cierpimy na problemy z koncentracją. Do przyczyn należą:

- **rozpraszacze** – powiadomienia w mediach społecznościowych, telefony, SMS-y lub niespodziewane wizyty,
- **nieporządek w otoczeniu** – mózg nie może skupić się na jednej rzeczy, zbyt wiele przedmiotów z otoczenia konkuruje o jego uwagę,
- **nadmiar obowiązków lub brak planu** – wykonując jedno zadanie, cały czas myślimy o kolejnym,
- **pośpiech** – częsta przyczyna błędów,
- **robienie wszystkiego naraz** – w efekcie czego nic nie jest dobrze zrobione,
- **silne emocje** – stres, szczęście, podniecenie itp.,
- **zmęczenie, niewyspanie i inne stany psychofizyczne**, które utrudniają koncentrację umysłu,
- **głód lub przejedzenie.**

To najpopularniejsze powody, dla których nie wykorzystujemy pełnej zdolności do koncentrowania się. Czasami wystarczy zlikwidować przyczynę, czyli zwalczyć problem u źródła, aby zaobserwować znaczącą poprawę koncentracji. Mimo wszystko zalecamy ćwiczenia – efekty są widoczne nawet po kilku dniach.

Koncentracja – jak poprawić? To proste!

Sposobów na polepszenie koncentracji jest bez liku. Najlepiej byłoby korzystać z nich wszystkich albo chociaż wszystkie z nich wypróbować. Poniżej opisuję metody, dzięki którym w mózgu zachodzi poprawa pamięci i koncentracji jednocześnie. Techniki podzieliłam na trzy kategorie, związane odpowiednio z dietą i trybem życia, otoczeniem oraz przygotowaniem. Do tego opisałam najskuteczniejsze ćwiczenia na polepszenie zdolności intelektualnych.

Jak poprawić koncentrację?

Dieta i sport

Podstawą dla polepszenia koncentracji jest wprowadzenie do diety produktów usprawniających pracę mózgu. Są to kwasy omega-3, które można znaleźć w orzechach włoskich i rybach. Korzystnie działają również produkty pełnoziarniste, bogate w witaminy z grupy B, które kontrolują pracę układu nerwowego. Zaleca się spożywanie gorzkiej czekolady, sprzyjającej produkcji endorfin, i mającej działanie stymulujące, a to za sprawą zawartości kakao i pobudzającej teaniny. Dobrym pomysłem jest również picie zielonej herbaty lub yerba mate.

Ruch i sen – bez nich nie ma mowy o skoncentrowaniu się. Aktywność fizyczna redukuje napięcie w ciele, pozwala odczuwać większe zadowolenie, a do tego dotlenia mózg. Już krótka seria ćwiczeń aerobowych sprawia, że koncentracja wraca na swoje tory. Z kolei sen wzmacnia połączenia między komórkami nerwowymi. Nie wyspałeś się w nocy? Zafunduj sobie krótką drzemkę w ciągu dnia.

Gdy pracujesz, uczysz się od czasu do czasu (najlepiej raz na godzinę) rób krótkie, 5–10 minutowe przerwy. Najlepiej przejdź się po korytarzu, pokoju, popatrz przez okno, uzupełnij zapas wody, która stoi na twoim biurku. Unikaj zaangażowania w inne zadania

Zmiany w otoczeniu

Często to otoczenie powoduje problemy z koncentracją. W domu warto wyznaczyć sobie własny kącik do pracy lub nauki. Ma być on poświęcony tylko wykonywaniu określonych zadań. To ważne, aby mózg kojarzył daną przestrzeń z pracą. Wówczas skupienie przychodzi samo. Poza tym w przestrzeni domowo-zawodowej ma panować:

- **porządek** – aby szukanie dokumentów nie powodowało obniżenia koncentracji,

- **cisza** – najlepiej wybrać miejsce z dala od hałasu wytwarzanego przez innych domowników. To nieprawda, że zawsze musisz być dostępna dla każdego. Wyłącz telefon i zamknij okienko z e-mailami. Ustal ze sobą, że skontaktujesz się z poszukującymi cię osobami, gdy skończysz całe zadanie lub przynajmniej jego konkretną część.
- **jasność** – za dnia dostęp do światła naturalnego, z kolei wieczorem dopasowana lampka.
- **miejsce**- Jeśli masz do wykonania jakieś zadanie, zacznij od wybrania odpowiedniego miejsca. Ważne jest przede wszystkim to, czy dobrze się w nim czujesz i czy sprzyja ono koncentracji. Czy wiercenie się na niewygodnym krześle kiedykolwiek poprawiło czyjąś koncentrację? Nie! Siedzisko do biurka powinno być dopasowane do użytkownika, nie tylko ze względu na zdrowie pleców, ale również na lepsze skupienie się umysłu. Ustaw biurko tak, by nikt za tobą nie stawał. Na monitorze lub nad biurkiem warto umieścić zdjęcie czegoś zielonego i w momentach rozproszenia koncentrować na nim wzrok. Zielony kolor pomaga też odpocząć oczom. Miejsce pracy warto często przewietrzać, żeby mózg miał dostęp do tlenu. W tym miejscu powinna również odbywać się codzienna nauka koncentracji. Unikaj nieustannego śledzenia swoich postępów. To także sprowadza twoje myśli na manowce.

Przygotowanie i bojowe nastawienie

Do skutecznego działania potrzebny jest plan. Poprawę koncentracji przynosi skupienie się na kilku małych krokach niż realizacja jednego dużego zadania. Codziennym zadaniom warto nadać odpowiedni priorytet i te najważniejsze realizować w pierwszej kolejności. Dla ułatwienia każde duże wyzwanie należy podzielić na mniejsze zadanie. Za każdym razem ma się konkretny cel, któremu poświęca się całą uwagę. Należy również tak zaplanować swój dzień pracy, aby pojawiły się w nim przerwy na odpoczynek. Ponadto różnicuj typ i sposób wykonywania zadań.

Użyj wizualizacji. Zanim rozpoczniesz zadanie, przypomnij sobie sytuację, w której byłeś skoncentrowany. Nieważne, czego będzie dotyczyć ta sytuacja. Spróbuj przywołać jej obraz, przywołaj też towarzyszące ci wówczas uczucia. To ćwiczenie wykonuj chwilę przed zabraniem się do pracy. Najlepiej powtarzaj je przed każdym zadaniem.

Relaksuj się, wizualizuj, pobierz ze strony poradni przygotowane przeze mnie materiały zawierające propozycje zarówno relaksacji, jak i prawidłowego, przeponowego oddychania oraz wizualizacji.

Teraz proponuję różne ćwiczenia na koncentrację

- **Rozgrzewka mózgu** – przed rozpoczęciem pracy wprowadź działanie mózgu na wyższe obroty. Ja to zrobić? Powtórz alfabet od tyłu, wykonaj kilka działań matematycznych albo weź do ręki długopis i jak najszybciej zacznij czytać tekst, wodząc wzrokiem za wskaźnikiem.
- **Trening uważności** – pozwala skierować świadomość na konkretną myśl. Ćwiczenie jest proste – usiądź na krześle, zamknij oczy i zacznij odliczać od 30 w dół lub powtarzać w myślach alfabet. Oddychaj przy tym wolno. Przywołuj myśli, za każdym razem, gdy odpłyną za daleko. Trening pozwala poprawić pamięć i koncentrację poprzez kontrolę nad myślami.
- **Metoda pomarańczy** – pomyśl o soczystej pomarańczy, a następnie oczyma wyobraźni przyklej sobie ją do tyłu głowy. Skup się na tym wyobrażeniu możliwie jak najdokładniej przez około minutę. Później otwórz oczy i wróć do wykonywanej pracy. W razie rozproszenia uwagi wystarczy, że pomyślisz o pomarańczy ciężącej Ci na głowie, a skupienie umysłu powróci samo.

Jak poprawić pamięć?

Wraz z koncentracją polepsza się również pamięć. Można jednak stosować ćwiczenia przeznaczone specjalnie do poprawy pamięci. Oto najpopularniejsze metody:

- **Mnemotechnika łańcuchowa.** Nasz mózg zapamiętuje rzeczy na zasadzie skojarzeń. Jeśli do zapamiętania masz pewien ciąg elementów, wyobraź sobie je w określonym porządku, najlepiej w jak najbardziej abstrakcyjnych sytuacjach.
- **Własny kod.** Stworzenie swojego własnego kodu cyfr i liter oraz połączenie ich z odpowiednimi obrazami pozwala na długo zapamiętywać nawet najdłuższe liczby i najbardziej skomplikowane słowa.
- **Mapy myśli.** Kolejna metoda oparta na skojarzeniach, dzięki której nasz mózg od ogółu trafia do szczegółu.

Proste ćwiczenie na koncentrację:

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. Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „ciało”.
5. Wymyśl 10 zwrotów potocznych zawierających słowo „zęb”.
6. Zapamiętaj następujące wyrazy korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 1 minutę.

- bałwan
- gwiazdka
- lalka
- piłka
- ołówek
- butelka
- rower

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

7. Zapamiętaj następujące wyrazy z gwary góralskiej wraz z ich znaczeniem korzystając z metody wizualizacji i skojarzeń. Masz na to 2 minuty.

- BAKUTY - kluski ziemniaczane
- CUSKA - płaszcz
- JUHAS - pasterz owiec
- KŁABUK - kapelusz góralski z muszelkami i piórkiem
- MATUŚ - mama
- OMASTA - natłuścić, posmarować
- PAROBEK - kawaler
- WATRA – ognisko

8. **Pisanie streszczeń**

Jednym z prostych ćwiczeń na koncentrację uwagi jest także przygotowywanie streszczeń. To technika, która jak sama nazwa wskazuje, polega na pisaniu lub tworzeniu map myśli, które mogą stanowić streszczenie przeczytanych książek, obejrzanych filmów, programów itp. Dzięki temu prostemu treningowi, poza rozwijaniem umiejętności skupienia, można również poprawić zdolność zwięzłego przekazywania informacji oraz myśli. Ćwiczenie może być wykonywane przez osoby dorosłe, a także przez młodzież oraz dzieci w wieku szkolnym.

9. Puzzle

Gier z układankami na telefon czy tablet polecam tylko w ostateczności. Moim zdaniem o wiele lepsze, zwłaszcza dla dzieci, są tradycyjne kartonikowe puzzle, które wciąż można nabyć w wielu sklepach. To ćwiczenie koncentracji uwagi może być wykonywane właściwie w każdym wieku, a co więcej, może stanowić świetną okazję do kreatywnej zabawy dla całej rodziny. Ułożone obrazy możecie oprawić w antyramę.

10. Rysowanie oburącz

To ćwiczenie na koncentrację jest naprawdę bardzo proste, gdyż to, co potrzeba do jego wykonania, to jedynie kartka papieru oraz długopis, ołówek lub flamaster. Kreślenie obrazków prawą i lewą ręką jednocześnie skutecznie stymuluje powstawanie połączeń pomiędzy półkulami mózgu, co znakomicie wpływa na umiejętność skupiania uwagi. Można wydrukować połowę obrazka, jedną ręką kreślić po śladzie, a drugą starać się wykonać odbicie lustrzane rysunku. Ćwiczenie to nie tylko usprawnia koncentrację, ale także doskonale rozwija percepcję wzrokową, utrwala świadomość lewej i prawej strony oraz poprawia orientację przestrzenną.

11. Łamigłówki - świetne ćwiczenia na koncentrację

Jednym z podstawowych ćwiczeń na koncentrację są zadania, które mają charakter "łamigłówek". Oto przykłady:

- Dwóch mężczyzn patrzy do środka stalowej rury o długości 3 metrów i średnicy 2 metrów, ale siebie nie widzą. W środku nie ma żadnej przeszkody, jest dzień, obaj mają świetny wzrok i żadnej opaski na oczy. Jak to jest możliwe?
- Jest czwarta po południu, mężczyzna wychodzi do ogrodu, świeci słońce, śpiewają ptaki. Nagle mężczyzna pada. Co się stało?
- Jaki wyraz pisze się zawsze błędnie?

12. Koncentrację pobudzają też niedokończone zdania:

- Kiedy wczoraj leciałem rowerem na Księżyc...

13. Ruchy naprzemienne, polegające na chodzeniu w miejscu, w taki sposób, żeby lewy łokieć dotykał prawego kolana, a prawy lewego. Dzięki temu pobudzisz pracę obu półkul. Możesz wykonywać ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej tzw. gimnastykę mózgu Dennisona.

14. Żonglowanie poprawia najbardziej umiejętności, które opierają się na koordynacji oko-ręka jak na przykład pisanie, rysowanie, szybkie czytanie czy typowe umiejętności manualne (konstruowanie, wycinanie, przybijanie itd). Zaczynaj naukę żonglowania już dziś, aby po tygodniu móc cieszyć się lepszą koncentracją i pamięcią oraz o wiele przyjemniejszymi emocjami.

- **Zasady żonglowania**

Bardzo ważna w nauce żonglowania jest postawa ciała, zapamiętaj więc następujące etapy:

- stań wygodnie, ustaw nogi na szerokości ramion
- dłonie trzymaj na wysokości bioder, odwróć je spodem do góry,
- oczy skieruj na wprost
- **Żonglowanie - triki**
- Kiedy już stoisz w prawidłowej pozycji, przejdź do nauki żonglowania.

Etap 1 – Kaskada

Przerzucaj jedną piłkę z ręki do ręki – nieco nad głową wodząc za nią wzrokiem. Dzięki tej metodzie obserwujesz tor ruchu piłeczki i przyzwyczajasz dłonie do łapania i precyzyjnych ruchów. Staraj się rzucać tak, aby nie łąpać piłeczki palcami dłoni, ale by trafiała w sam jej środek.

Etap 2 – Dwie piłki

Chwyć dwie piłki – po jednej każdą dłonią skierowaną do góry. Następnie wyrzuć piłkę z jednej ręki w stronę drugiej. Kiedy piłka będzie wpadała do drugiej dłoni, wyrzuć piłkę z drugiej ręki. Pamiętaj, aby zawsze wyrzucać piłki do góry, a nie przekładać je z ręki do ręki.

Etap 3 – Trzy piłki

Jeśli jesteś praworęczny weź dwie piłeczki w prawą dłoń, a w lewą jedną (jeśli jesteś leworęczny zrób na odwrót – dwie piłeczki chwyć lewą dłonią, a prawą jedną). Wyrzuć jedną piłeczkę z dłoni, w której trzymasz dwie piłeczki. Gdy pierwsza piłeczka osiągnie najwyższy punkt nad głową, wyrzuć piłkę z drugiej ręki a następnie dodaj trzecią.

Warto zajrzeć na: <http://pedagogikacyrku.pl/pomoce-dydaktyczne-rekwizyty/pilki-do-zonglowania/nauka-zonglowania-3-pilkami>

[Od dzisiaj polecam również polubić... drzewa.](#) Przypatruj się im dokładniej, rozpoznawaj je po liściach. Obserwowanie przyrody wpływa na nasz poziom wrażliwości i uważności. Koncentrację ćwiczymy też poprzez uważne słuchanie. W każdej rozmowie wyłapuj kluczowe wątki i słowa, skupiaj się na przekazie. Ćwiczenie procesów poznawczych jest ważnym elementem naszego rozwoju, dlatego na co dzień wykorzystuj chwile na to, aby usprawniać pamięć.

Jest wiele ćwiczeń na koncentrację, które mają na celu pobudzenie pracy obu półkul mózgowych, w tym naszej kreatywności i pozytywnych emocji. Poobserwuj, jak ćwiczysz koncentrację w swoim życiu, każdego dnia. Zastanów się, jak Ci idzie i czy łatwo jest być uważnym? Skorzystaj z przygotowanych przeze mnie, a zamieszczonych na stronie poradni materiałów w „*Naucz się relaksować i „Ćwiczenia dla mądrej głowy, czyli dla Ciebie”*”. Są tam zarówno propozycje relaksacji, wizualizacji, jak i logicznych gier.

Ponadto bądź ciekawa świata, ludzi i życia. Obserwuj, eksperymentuj, próbuj. Znajdź własne rozwiązania i lepszej drogi. I to wszystko przy pomocy wyobraźni i kreatywnego myślenia.

„Nie mam żadnych szczególnych uzdolnień. Cechuje mnie tylko niepohamowana ciekawość.” Te słowa wypowiedział niegdyś **Albert Einstein** – postać, która wniosła olbrzymi wkład w rozwój wielu nauk. Słowa fizyka mogą być dowodem na to, że wielkie odkrycia są wynikiem ludzkiej ciekawości. Zaskakujące? Raczej bardzo oczywiste.

Joanna Szczepańska

Przygotowując materiał korzystałam z:

- Ćwiczeń koncentrację- A. Jaglarz
- Trening intelektu. Wyćwicz pamięć, koncentrację i kreatywność w 31 dni- J. Grzełka, P. Mechło
- Trening pamięci i koncentracji dla seniorów- A. Sokół – Stanisławska
- Zabójcza koncentracja- P. Sygnowski
- Focus. Sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości- D. Goleman
- <http://pedagogikacyrku.pl/pomoce-dydaktyczne-rekwizyty/pilki-do-zonglowania/nauka-zonglowania-3-pilkami>
- <https://szybkanauka.pro/zonglowanie-zmienia-mozg/>