

Irena Sosin

Metody i techniki usprawniające koncentrację uwagi

Umiejętność skupiania uwagi, podobnie jak wszystkie zdolności umysłu, poddaje się treningowi. Najważniejsze jest jednak regularne ćwiczenie uwagi poprzez systematyczne wykonywanie zadań wymagających jej skupienia. O tym, jak wielkie znaczenie dla sukcesu ucznia w szkole ma dobra koncentracja, nie trzeba nikogo przekonywać. Nawet dzieci o wysokim potencjale intelektualnym mogą osiągać mierne wyniki w nauce tylko dlatego, że nie potrafią dostatecznie dobrze skupiać uwagi na wybranej aktywności. Prawidłowa koncentracja, umiejętność skupienia się mają wielkie znaczenie dla pamięci. Ale warto podkreślić, że zasoby uwagi są ograniczone. Jeśli procesy koncentracji nie są zaburzone, to selektywność uwagi „odfiltrowując” to, co nieistotne, czyli szum informacyjny, pozostawia więcej energii dla głównego, wybranego zajęcia. Dodatkowo proces selekcji informacji przez mózg wzmacnia te sygnały dochodzące z zewnątrz, które są potrzebne czynności, nad którą aktualnie pracujemy. Informacje istotne są więc wzmacniane, przez co lepiej je zapamiętujemy.

Dla efektów pracy szkolnej ważne jest nie tylko to, ile informacji zapamiętujemy, lecz także, jak rozumiemy i przetwarzamy te informacje. Ważne więc jest, aby nowe wiadomości zostały powiązane z tymi, które wcześniej zostały zapisane w pamięci. To jednak wymaga użycia większych zasobów pamięci, ponieważ mózg musi przetwarzać nie tylko nowe bodźce, lecz także wydobywać z pamięci stare informacje. To dlatego nawet niewielkie zakłócenia koncentracji uwagi mogą spowodować zaległości i uniemożliwić sukces ucznia w szkole. Bowiem zła koncentracja uwagi to luki percepcyjne, a luki percepcyjne to niepełne informacje, które kumulując się, obniżają harmonijny rozwój funkcji psychomotorycznych oraz znacznie pogarszają funkcjonowanie szkolne ucznia.

Ćwiczenia koncentracji uwagi:

- 】 Ćwiczenia w koncentracji uwagi polegają na pracy nad sobą, na przełamywaniu negatywnego nastawienia do spraw i nabieraniu zaufania do własnych zdolności, na rozwoju równowagi wewnętrznej, doskonaleniu samoorganizacji i samodyscypliny.
- 】 Trening koncentracji uwagi to trening świadomego spostrzegania. To usprawnianie funkcji wzrokowych, słuchowych, czuciowo-ruchowych oraz ich asocjacji.
- 】 To także trening umiejętności pracy z tekstem, trening uczący strategii zapamiętywania i odtwarzania informacji, aby poprawić technikę czytania ze zrozumieniem, poprawić umiejętność uczenia się i zapamiętywania, bowiem koncentracja uwagi jest

ściśle powiązana z rozwojem pamięci (świeżej, odroczonej i sekwencyjnej, we wszystkich reprezentacjach – wzrokowej, słuchowej, ruchowej).

- » To również nauka przełamywania blokad emocjonalnych i kształtowania prawidłowych, służących rozwojowi nawyków mentalnych i czynnościowych. Wybrane techniki pracy poznawczo-behawioralnej są sprawdzonym sposobem pracy nad zmianą dezadaptacyjnych, nieprzystosowawczych, utrudniających funkcjonowanie schematów poznawczych. Elementy pracy poznawczo-behawioralnej można wprowadzać już u małych dzieci, powinno się to jednak odbywać zawsze przy udziale i pod kontrolą terapeuty dziecięcego.