



TAK W SZKOLE, JAK I W ŻYCIU – WSZYSTKO ZALEŻY OD DWÓCH SIŁ: ODPOWIEDNIEJ MOTYWACJI I ZDOLNOŚCI KONCENTRACJI. POKAŻMY DZIECIOM, JAK JE WYKORZYSTAĆ, A OSIĄGNĄ BARDZO DOBRE WYNIKI PODCZAS SPRAWDZIANÓW I EGZAMINÓW.

AUTOR: ALDONA DOMAŃSKA

Pychologowie często podkreślają, że zdolność koncentracji to jeden z elementów decydujących o naszym sukcesie, zarówno w szkole, jak i w życiu zawodowym. Również nauczyciele wiedzą, że bez koncentracji nie jest możliwa skuteczna nauka, więc na wywiadówkach rodzice bystrzejszych uczniów często słyszą słowa: „mogłaby osiągnąć o wiele więcej, gdyby się tylko skoncentrowała”. Na brak koncentracji wśród zdających egzaminy studentów narzekają także wykładowcy akademicy. Niestety, nie wystarczy surowym tonem polecić uczniowi lub studentowi: „skup się wreszcie!”. Koncentracja nie jest bowiem owocem naszej silnej woli – jest raczej wypadkową organizacji pracy, motywacji do wysiłku, umiejętności pracy z materiałem oraz ogólnego emocjonalnego zrównoważenia. Oto droga w kierunku lepszej koncentracji.

ODPOWIEDNIE WARUNKI DO PRACY

To absolutna konieczność. Kiedy dziecko robi coś, co jest jego pasją, jest w stanie skupić się na tym bez reszty. Kiedy jednak odrabia lekcje, czyli wykonuje czynności obowiązkowe, jego uwaga „ucieka” pod byle pretekstem. Dlatego z miejsca do nauki powinno zniknąć wszystko, co się nie łączy z nauką, a odwraca

uwagę: komórka, telewizor, dostęp do Facebooka. „Łatwiej się jest dziecku koncentrować, jeśli przyzwyczai się do restrykcyjnego podziału czasu i miejsca na naukę i zabawę” radzi psycholog i terapeutka, Joanna Twardo-Kamińska. „Taki podział też daje dodatkową motywację: pociecha intensywniej czuje radość z czasu wolnego, gdy już załatwi obowiązki – więc lepiej przykłada się do pracy i bardziej skutecznie się uczy”. Oczywiście dziecko będzie protestować, kiedy na czas odrabiania lekcji polecimy mu wyłączyć telefon. „Taka zmiana rzadko przechodzi bez burzy, bo nikt dobrowolnie nie rezygnuje z czegoś, co uważa za swój przywilej” zgadza się psycholog. „Warto jednak postawić na swoim, dziecko czy nastolatek nie mają jeszcze odpowiedniej samodyscypliny i świadomości, by wprowadzić taki reżim samodzielnie. Ale będzie nam kiedyś wdzięczne”. Pomóżmy naszej pocieszce zorganizować czas na naukę: umówmy się, że w określonych porach zajmuje się wyłącznie odrabianiem lekcji – za to potem robi, co chce. Uczmy jednak dziecko, że co 40 minut warto zrobić przerwę na kilka ćwiczeń i parę głębokich oddechów. I sami szanujmy czas przeznaczony na naukę, nie wysyłając np. młodego człowieka do

sklepu lub też nie wykonując wtedy głośnych prac, np. odkurzania.

SZTUKA STOPNIOWANIA TRUDNOŚCI

Aby naprawdę właściwie zmotywować naszą pociechę do nauki, musimy jej pomóc mądrze dzielić materiał na odpowiednie porcje. „Pewne psychologiczne prawo mówi, że człowiek jest najlepiej zmotywowany, kiedy stojące przed nim zadanie nie jest ani za łatwe, ani za trudne” wyjaśnia psycholog. „Jeśli jest zbyt łatwe, tzw. poziom pobudzenia jest za niski i dziecku nie chce się zmuszać do wysiłku. Jeśli jest za trudne – poziom pobudzenia jest za wysoki i szybko się wypala, a uczeń się poddaje”. Dlatego materiał, który musi opanować, powinien być podzielony tak, by go motywować, ale nie rozleniwiać lub nie zniechęcać: ani za dużo, ani za mało. Tę umiejętność warto poćwiczyć z dzieckiem już w pierwszych klasach szkoły, ale nawet w późniejszych warto czasem skontrolować, czy się do tej zasady stosuje.

POZYTYWNA MOTYWACJA

Rodzice często nie zdają sobie sprawy, jaką moc mają ich słowa. Uczeń, który często słyszy, że jest leniem i do niczego w życiu nie dojdzie, to – choćby był zdolny, rzeczywiście przestanie się rozwijać. >>>



*Wychowawczo działa tylko przekaz pozytywny.
Krytyka nie motywuje dziecka do pracy.*

» Rodzice chcą go zmotywować, ale taki negatywny przekaz działa odwrotnie: pociecha przyjmie go w końcu za prawdę i przestanie się starać. Joanna Twardo-Kamińska przekonuje: „Nato miast osoba, której najbliżsi na co dzień pomagają budować wiarę w siebie oraz przekonanie, że negatywne rzeczy można zmieniać i ona to potrafi – zdoła wyrzesać z siebie dużo więcej wysiłku. Jeśli wierzy, że da radę, będzie raz za razem nakłaniać dryfujące myśli do powrotu do książek i nauki”. Wiara w siebie jest istotna z jeszcze jednego powodu: jeśli nie ufamy swoim siłom i nie wierzymy, że damy radę, powstaje w naszej psychice rodzaj blokady, która „nie puszcza” nas dalej i przed którą chcemy uciec – wtedy myśli tym bardziej „uciekają” od nauki.

KONTROLA ROZPROSZEŃ


„Podstawowym problemem z koncentracją jest to, że nie potrafimy

utrzymać długo myśli na jednym zagadnieniu i zanim się obejrzymy, już odpływają gdzie indziej” wyjaśnia psycholog. „Na szczęście można tę umiejętność wyćwiczyć”. Jak? Poprzez naukę uważności i bycia w kontakcie ze sobą. Pomóżmy dziecku nauczyć się zauważać „odpływ” uwagi. Zorganizujmy ciche miejsce i poprośmy je, by wygodnie usiadło i zamknęło oczy. Powinno skierować myśli w jednym, konkretnym kierunku; poprośmy je więc, by np. przypominało sobie, jak wyglądało jakieś miejsce, które dziecko tego dnia widziało. Może też wyobrażać sobie przyjemny krajobraz, może też wieczorem przypominać sobie wszystko, co robiło w trakcie dnia. Na początku dziecko może opowiadać nam na głos, co widzi przed „wewnętrznym okiem” – a kiedy tylko zbacza z tematu (myśli nieraz uciekną podczas takiego ćwiczenia), zwracamy mu na to uwagę i łagodnie prosimy, by wróciło do ćwiczenia. „Takie

ćwiczenie, wykonywane codziennie, uczy nas zauważać, kiedy się rozpraszamy” mówi Joanna Twardo-Kamińska. „Uczy także, by nie dać się automatycznie porwać myślom, ale wracać do przedmiotu skupienia”.

Pomagajmy dziecku także w codziennych kontaktach – ilekroć podczas rozmowy wyraźnie się dekoncentruje, gubi wątek czy zmienia temat, spokojnie zwracajmy mu na to uwagę”. Możemy się umówić na jakiś dźwięk, np. kląknięcie dłoni, który będzie rodzajem gongu „wracaj do tematu”. Najważniejsze, by dziecko nauczyło się zauważać, że jego uwaga dryfuje – bo tylko wtedy może sprowadzić ją z powrotem tam, gdzie być powinna: do tu i teraz.

NAUKA SAMODZIELNOŚCI

Największe problemy z koncentracją i motywacją mają te dzieci, którym w przeszłości pomagano za dużo i za szybko. „Dziś więc nie potrafią pracować same, a w obliczu porażki przeżywają frustrację i chęć ucieczki” mówi psycholog. Jeśli nasza pociecha należy do tej grupy, trzeba zacząć przyzwyczajając ją do samodzielności i pozwolić się zmagać z zadaniami, które wydają się jej pierwotnie nie do przejścia – ale które jest w stanie pokonać własnymi siłami. Z czasem stawiamy przed nią coraz trudniejsze zadania, by krok po kroku mogła się rozwijać. Jednak uwaga: rodzicom przyda się spora dawka wytrzymania i cierpliwości, by nie dali się wciągnąć w stary układ „daj, pomogę ci” albo „daj, zrobię to za ciebie” 

Preparaty, które wspomogą naukę i koncentrację

- **LECYTYNA** – poprawia pamięć i wzmacnia koncentrację, jest składnikiem komórek mózgu i tkanek nerwowych. W jej skład wchodzi cholina, substancja, która uczestniczy w przekazywaniu impulsów nerwowych, stąd ułatwia uczenie się.
- wyciąg z **MIŁORZĘBU** – wspiera mikrokrążenie krwi, a więc usprawnia jej przepływ w mózgu. Jego komórki są lepiej dotlenione, dociera też do nich więcej odżywczej glukozy, dzięki czemu sprawniej funkcjonuje.
- **YERBA MATE** – czyli inaczej ostrokrzew paragwajski; herbatka z jego liści ożywia i pomaga uodpornić organizm na zmęczenie fizyczne i psychiczne;
- wyciąg z liści **BACOPA MONNIERI** – poprawia koncentrację i pamięć, działając na hipokamp (odpowiedzialny za zapamiętywanie), pobudza ośrodkowy układ nerwowy.