

10 zasad poprawy koncentracji uwagi w uczeniu się

1. Jeśli stwierdzasz, że masz trudności z koncentracją uwagi, to w pierwszej kolejności rozpoznaj przyczyny, które stanowią źródło rozkojarzenia.
2. Gdy już rozpoznasz źródła swojego rozkojarzenia, to w celu poprawy swojej koncentracji musisz je natychmiast usunąć. Pamiętaj przy tym, że najczęstszymi przyczynami rozkojarzenia są niezaspokojone potrzeby fizyczne, psychiczne lub intelektualne. Bodźce zewnętrzne, aczkolwiek mają wpływ na koncentrację uwagi, nie są ani jedynymi, ani najistotniejszymi przyczynami rozkojarzenia. Zwykle to my im nadajemy taką moc.
3. Aby osiągać maksymalny poziom koncentracji, czyli osiągać najlepsze efekty uczenia się przy jak najmniejszym zmęczeniu, trzeba włożyć w proces uczenia się tylko tyle wysiłku, ile w danym momencie jest niezbędne i pozwolić organizmowi odzyskać energię, zanim napięcie niezbędne dla procesu uczenia się nie spiętrzy się na tyle, żeby stać się przeszkodą dla efektywnego uczenia się. Pamiętaj, że zbyt wysoki bądź zbyt niski poziom pobudzenia nie służy uczeniu się.
4. W czasie uczenia się przeplataj napięcie i odprężenie. Pamiętaj, że Twoja zdolność do wysiłku intelektualnego – niezbędnego w procesie uczenia się – jest ograniczona. Ciągły i intensywny wysiłek przyspiesza pojawienie się zmęczenia. Większe efekty w uczeniu się osiągniesz, robiąc regularne przerwy na odprężenie się, niż ucząc się bez przerwy przez kilka godzin. Przerwy uprzedzają kumulację napięcia, a zatem bronią przed pojawieniem się nadmiernego zmęczenia. Przerwy jednakże nie mogą być zbyt długie – często wystarczy kilka minut, aby się odprężyć. Pamiętaj również, żeby nie uczyć się na tzw. ostatnią chwilę, np. przez cały dzień czy noc na jeden dzień przed egzaminem, bo w tym przypadku Twój organizm nie wykaże należytej zdolności koncentracji, a tym samym efekty uczenia się będą mizerne.
5. Poprawę zdolności koncentracji możesz osiągnąć poprzez stosowanie dwóch zasad maksymalnej wydolności. Zasada pierwsza brzmi następująco: uczyć się tylko wtedy, gdy sprzyja temu stan aktywności fizycznej. Należy zatem bardzo dokładnie poznać swoje cykle psychofizyczne, aby określić, czy lepiej uczysz się np. o siódmej rano czy o szesnastej po południu. Druga zasada maksymalnej wydolności sprowadza się do odgraniczenia stanów napięcia i odprężenia. Polega to na precyzyjnym ustaleniu długości czasu, w ciągu którego zdolny jesteś do pełnej koncentracji i przerwy na odpoczynek.
6. Rozwijaj nawyki sprzyjające koncentracji. Pamiętaj, że przez powtarzalność pewnych związków niektóre bodźce zyskują moc wyzwalania określonego zachowania. Jeśli przykładowo zawsze będziesz uczył się w określonym miejscu i będziesz korzystał z niego tylko w tym celu, to może się okazać, że to sprzyja Twojej koncentracji myśli i uwagi.
7. Jeśli jesteś zmęczony, nie ucz się na siłę; idź raczej odpocząć. Nie ucz się o pustym żołądku; podobnie, zanim przystąpisz do uczenia się, daj sobie trochę czasu na odpoczynek po posiłku. Dbaj więc o zaspokojenie potrzeb fizycznych i psychicznych, a Twoja zdolność koncentracji będzie lepsza.
8. W czasie uczenia się zawsze trzymaj pod ręką notatnik po to, żeby można było zapisać pomysły, które „przyjdą” Ci do głowy w trakcie uczenia się. Doświadczenie uczy, że sam fakt zapisania takiej myśli na papierze powoduje, że przestanie ona tak mocno zaprzętać Twój umysł, a tym samym dekoncentrować Twoją uwagę.

9. Staraj się w trakcie nauki odwoływać się do różnorodnych skojarzeń zmysłowych, bowiem takie postępowanie ułatwia rozumienie i zapamiętywanie informacji.
10. Przed przystąpieniem do uczenia się określ sobie jednoznacznie cząstkowy cel i wyznacz czas na jego realizację. Takie postępowanie poprawia koncentrację. Jak uczy doświadczenie, gdy zbliżamy się do celu, zwykle zdwajamy wysiłek. Bliski koniec pracy działa na uczącego się jak magnes.200 UCZYMY SIĘ UCZYĆ.