

Kako poboljšati koncentraciju?

Što je koncentracija?

Koncentracija je pojam kojim opisujemo našu sposobnost voljnog usmjeravanja misli u željenom smjeru.

Zdrav se čovjek može na nešto koncentrirati određeno vrijeme dok ne dođe do umora, prezasićenja ili dosade. U slučajevima kada predmet koncentracije osobi nije toliko važan (primjerice gledanje neke reklame, slušanje dosadnog razgovora među prijateljima), gubitak koncentracije se može očekivati, ali je najčešće i beznačajan jer takve stvari bitno ne utječu na kvalitetu života. Međutim, u nekim je situacijama održavanje koncentracije od iznimne važnosti za osobu, čak i kada je predmet koncentracije iznimno dosadan i nezanimljiv. To može biti slučaj kod učenja, ali često i u komunikaciji s drugim ljudima, bilo da se radi o poslovnim obavezama, hobijima ili drugim aktivnostima koje od osobe zahtijevaju mnogo pažnje. Koncentracija je tada jedan od najvažnijih faktora uspjeha. Upravo je zato dobro poznavati tehnike i načine poboljšavanja i zadržavanja koncentracije na određenoj temi.

Faktori koji utječu na koncentraciju

Zainteresiranost za predmet ili aktivnost kojom se osoba bavi; žeđ, glad ili količina konzumirane hrane; stres, umor, okolina; sve su to faktori koji utječu na koncentraciju, no najvažniji od svega je motivacija. Iako su i okolina i svi ostali bitni faktori savršeno posloženi i uređeni, osoba bez motivacije će se teško uspjeti koncentrirati na predmet pažnje. Zato je, prije početka rada na zadatku koji zahtijeva koncentraciju, važno imati jasne razloge zbog čega se radi na zadatku, kakva je korist, smisao i svrha truda i vremena uloženog u postizanje i održavanje koncentracije. Ipak, kada je osoba svjesna koristi i svrhe zadatka, nerijetko je teško (posebno kod učenja) zadržati koncentraciju duže vrijeme.



U nastavku su navedeni savjeti koji mogu pomoći u održavanju koncentracije prilikom učenja za ispit.

Savjeti za poboljšavanje koncentracije prilikom učenja

- Započni učenje s interesom i pozitivnim stavom prema gradivu koje namjeravaš učiti.
- Ako ti gradivo nije zanimljivo, uvjeri sam/u sebe da je to ono što voliš učiti i raditi; moć uvjeravanja nekad zna biti toliko jaka da nam na kraju to gradivo uistinu postane zanimljivo.

- Pronađi i uredi mjesto koje će ti služiti samo za učenje. Važno je da ti mjesto odgovara i da se tamo dobro osjećaš.

- Odabrano mjesto koristi za učenje i samo za učenje, što znači NE za zabavu, izležavanje i sanjarenje. Ako uvijek učiš na istom mjestu i ne koristiš ga ni za što drugo osim za učenje, mozak će ti biti spremniji na učenje. Svaki put kada sjedneš na to mjesto, trebat će ti manje vremena za "zagrijavanje" mozga i stjecanje koncentracije, odnosno gradivo ćeš učiti brže i uspješnije.



- Prije početka učenja pripremi sve stvari koje će ti biti potrebne tijekom učenja, kao što su kalkulator, ravnalo, pisaći pribor, sve bilježnice, skripte i knjige. Pobrini se da imaš dobro osvjetljenje, da stolica ne bude ni neudobna ni preudobna (da ne zaspiš na njoj), da imaš dovoljno veliki stol na koji može stati sve što ti treba tijekom učenja. Na taj način nećeš prekinuti koncentraciju tražeći neku bilježnicu ili marker koji su sakriveni u nekom kutku sobe.
- Pobrini se da iz vidokruga makneš sve stvari koje bi ti mogle ometati pažnju: smanji zvuk na telefonu/mobitelu ili ga isključi, ugasi televizor i računalo. Ukoliko moraš pisati rad na računalu ili učiti gradivo koje je dostupno samo u elektronskom obliku, pobrini se da isključiš ostale nepotrebne programe ili web stranice na njemu (MSN, Facebook, Skype, razne igrice...).
- Ako si u prilici, otvori prozor da u sobu u kojoj učiš uđe dovoljno svježeg zraka. Kisik je iznimno važan za koncentraciju, stoga bi sobu trebalo redovito prozračivati, barem na nekoliko minuta, po mogućnosti u stankama za vrijeme učenja (u slučaju da je vani hladno, vruće ili prebučno).

- Nemoj učiti gladan/na i umoran/na. Pobrini se da prije učenja pojedеш dovoljno hrane koja pomaže u održavanju koncentracije. Korisne su žitarice, svježe i suho voće, med, orašasti plodovi, čokolada u manjim količinama, posebice tamna ... No, s hranom ne treba pretjerivati jer te prevelika količina hrane može usporiti i uspavati, a tada je praktički nemoguće postići dobru koncentraciju. Stoga treba izbjegavati tešku, masnu i prezačinjenu hranu prije, ali i za vrijeme učenja.



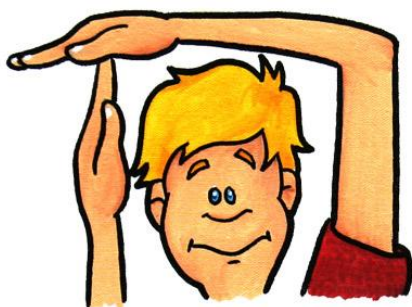
- Nije loše svako toliko tijekom učenja "napuniti" energetske rezerve novom količinom hranjivih tvari. U tom slučaju najpametniji odabir je neko voće ili neka druga hrana koja brzo otpušta glukozu u krv i time daje energiju potrebnu za koncentraciju.

- Pobrini se da pored sebe uvijek imaš vode ili prirodnog soka jer je tekućina neprocjenjivo važna za dobro i zdravo funkcioniranje našeg tijela, a samim time i za rad mozga i koncentraciju. Kave i razne stimulanse trebalo bi izbjegavati jer oni kratkotrajno daju energiju i pomažu, no nakon što njihovo djelovanje prestane, slijedi nagli i drastični pad energije.

- Pobrini se da smanjiš buku oko sebe dok učiš. Zamoli brata/sestru, roditelje i sve ukućane da ti ne smetaju dok učiš i da ne ulaze u sobu, a glazbu puštaj samo ako ti ona pomaže da se bolje koncentriraš. Za koncentraciju je najbolja klasična, instrumentalna glazba, no to često ovisi i o osobnim glazbenim preferencijama.



- Ako imaš neke obaveze, probleme ili brige koje ti se motaju po glavi i zbog kojih se ne možeš koncentrirati na gradivo, odredi posebno vrijeme kad ćeš razmišljati o njima i donositi neke važne odluke. Ako je potrebno, zapiši ih na papir da ih ne zaboraviš i onda ih u slobodno vrijeme počni u miru rješavati. Zatim odloži papir i vrati se zadatku koji obavljaš.
- Najbolje doba dana za učenje je jutro jer je koncentracija tada najbolja, no ljudi se međusobno razlikuju; jutarnji tipovi preferiraju učenje ujutro; no neki su pak popodnevni ili večernji tipovi. Otkrij kojem tipu pripadaš i pokušaj uskladiti dnevni raspored kako bi učio u tom vremenu.



centar pažnje i odmoriti se od takve vrste informacija.

- Kad osjetiš da ti se koncentracija smanjuje, uzmi pauzu. Najbolje je da pauza traje oko 10-15 minuta jer je to dovoljno da se mozak odmori, a nije previše da se mozak "ohladi" i ne mora se ponovno početi "zagrijavati" za učenje. Za vrijeme pauze možeš raditi bilo kakvu aktivnost ili obavezu, samo je važno je nema nikakve veze s onim što učiš kako bi mozak mogao promijeniti
- Nemoj dopustiti da te zasmeta svaki zvuk. Ako te nešto prekine, nemoj se uzrujavati, samo reci sebi: "Ok, malo sam se dekoncentrirao/la, ali sad se vraćam na učenje".
- Kada ti misli odlutaju, odredi jednu riječ koju ćeš reći samome sebi, a koja će ti biti poticaj da se ponovo koncentriraš na zadatak (na primjer: "Usredotoči se", "Vrati se na zadatak" i sl.)

- Nemoj si postavljati nedostižne ciljeve! Ako si kažeš da ćeš učiti cijelu nedjelju, već si se automatski osudio na neuspjeh jer znaš kako u stvarnosti nećeš biti u stanju ispuniti tako težak plan, te već u startu gubiš motivaciju koja je ključna za dobru koncentraciju. Puno je bolje i pametnije postaviti si više manjih, lakše ostvarivih ciljeva koje ćeš onda malo po malo izvršavati te će krajnji cilj time biti mnogo bliži i realniji.
- Ako u svojoj kući nemaš mira ni mogućnosti za koncentraciju, otiđi učiti u fakultetsku ili sveučilišnu knjižnicu, tamo je mir uglavnom zagarantiran. Osim toga, kada vidiš mnogo ljudi koji uče, vjerojatno ćeš i sam dobiti motivaciju da se prihvatiš knjige, što će automatski utjecati na bolju koncentraciju.

- Ako ti je običan način učenja (sjedenje i čitanje gradiva) dosadan i demotivirajuć, isprobaj različite načine i tehnike učenja, kao što su podcrtavanje materijala različitim bojama, crtanje gradiva koje učiš, pravljenje bilješki, korištenje mentalnih mapa, različite mnemotehnike, samoispitivanje, učenje na glas, učenje u paru ili grupi...



- Jedan od zanimljivih načina učenja i zadržavanja dobre koncentracije je tehnika "aktivnog učenja": uči za stolom, sjedni uspravno na stolicu i započni učenje s pitanjima o gradivu, izvuci naslove poglavlja, podvuci ključne riječi nakon čitanja dijelova teksta, zapisuj bilješke pored teksta i pitaj se što si naučio/la.
- Konstantno drži na umu krajnji cilj svog truda i učenja, bilo da se radi o kratkoročnom (npr. „nakon učenja ću izaći van s prijateljem ili kupiti nove hlače“) ili dugoročnom cilju (npr. „nakon što sve ovo prođe imam ću svoj ured i klijente i radit ću ono što cijeli život želim“). Te su misli odlični motivatori koji pridonose boljoj koncentraciji.
- Ako ne možeš sam/a riješiti svoje probleme s koncentracijom, posavjetuj se s psihologom koji je specijaliziran za takvu vrstu problema i potrudi se poslušati i primijeniti njegove savjete i naputke ukoliko želiš riješiti problem.

I za kraj, nemoj nikad zaboraviti, i ti si čovjek kao i svi drugi, a svi ljudi griješe i nisu savršeni. Stoga se nemoj odmah podcjenjivati i omalovažavati ako ne uspiješ izvršiti sve po planu i kako si zamišljao – najvažnije je da se trudiš i želiš nešto postići. Tada rezultati sigurno neće izostati! Možda i neće odmah biti vidljivi, ali uz dovoljno strpljenja i volje bez sumnje ćeš ih dočekati. Sretno!

Ukoliko misliš da sam/a ne možeš riješiti svoj problem ili jednostavno želiš porazgovarati s nekim o tome, možeš se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra i dogovoriti razgovor s psihologom.