

## Czym jest koncentracja?

Koncentracja to zjawisko polegające na skupieniu uwagi i skierowaniu jej na określony przedmiot, zagadnienie, wydarzenie, sytuację czy zjawisko. Jest to kluczowy czynnik, który umożliwia efektywne wykonanie jakiejś pracy – zarówno umysłowej, jak i fizycznej. Im wyższy poziom koncentracji, tym większa efektywność. Dlatego koncentracja jest tak ważna. Umiejętność skupienia się na jednym zadaniu i wykonywanie go, aż do jego ukończenia, to jedna z najistotniejszych cech sukcesu każdego człowieka. Należy pamiętać, że dziecko 2-3 letnie może skoncentrować uwagę na 5-10 minut; dziecko 5-6 letnie – 15-20 minut, dziecko 7-8 letnie – 25-30 minut. W przypadku trudności w koncentracji uwagi ważne jest, żeby dziecko kończyło napoczętą działalność, czasem może to być z pomocą rodziców.

### Utrzymywaniu długotrwałego skupienia sprzyjają:

- pozytywne nastawienie – może być budowane przez autosugestie lub sugestie podawane przez osoby znaczące, np.:
  - mam/masz wiele mocnych stron,
  - jestem/jesteś w porządku,
  - moje/Twoje osiągnięcia i cele są dla mnie/ciebie wartością,
  - to, czego się uczę/uczysz, może mi się kiedyś przydać,
  - chwilowe trudności nie odbierają mnie/tobie szans na przyszły sukces.
- właściwa organizacja pracy:
  - powinno się przeplatać zadania z różnych przedmiotów,
  - podczas odrabiania lekcji na biurku powinny być tylko te przedmioty, które są potrzebne do określonej lekcji.
- właściwa ergonomia miejsca pracy – czego potrzebuje dziecko:
  - dobrze przewietrzony pokój,
  - wygodne ubranie,
  - nie może przeszkadzać młodsze, czy starsze rodzeństwo,
  - bezwzględnie wyłączone radio, telewizor, komputer,
  - opanowanie hałasów domowych na tyle, na ile jest to możliwe.

### Wykształcenie nawyku koncentracji:

- ustal stałe godziny pracy umysłowej i przestrzegaj ich,
- planując regularne godziny pracy, nie wchodź w kolizję ze zdrowym rozsądkiem,
- po określonym czasie intensywnej pracy – przerwa spędzona przyjemnie.

Źródło: Internet