

## KAKO SE MOŽES KONCENTRIRATI?

Koncentrirati se, zapravo, znači usmjeriti se na određeni zadatak prije nego što nam misli odlutaju.

Glavne prepreke koncentraciji su dosada, uznemirenost i sanjarenje.

Sposobnost koncentracije ovisi o motivaciji za učenje, o vještinama učenja, o trenutnom emocionalnom stanju, ali i o samoj okolini u kojoj učimo.

### Vježba

#### **Koliko se možeš koncentrirati?**

1. Smjesti se na mjesto na kojem obično učiš.
2. Uzmi udžbenik iz predmeta koji najmanje voliš i počni čitati neki dio koji do tada još nisi čitao/ čitala.
3. Maksimalno se potruđi zapamtiti to što čitaš.
4. Zabilježi vrijeme kad su ti misli počele lutati, bez obzira koliko malo. Koliko vremena je prošlo od kad si počeo/ počela čitati? To je tvoje najkraće vrijeme koncentracije.
5. Ponovi isti zadatak, ali sad uzmi udžbenik iz predmeta koji najviše voliš. Koliko je sad vremena prošlo? To je tvoje najduže vrijeme koncentracije.

Ako ovo pokušaš učiniti nekoliko puta, vjerojatno ćeš otkriti koliko se dugo možeš uspješno koncentrirati. To, naravno, ovisi o tome što čitaš, kako se osjećaš i slično. Sad kad znaš koliko tvoj mozak može podnijeti, možeš bolje planirati svoje učenje.

#### **Tehnike uz pomoć kojih se može povećati koncentracija:**

- 1. pronadi mjesto koje ćeš koristiti samo za učenje** – pomaže u pripremi tvoga mozga na učenje pa će ti trebati manje vremena za ugrijavanje i učenje će biti djelotvornije. Dakle, na tom mjestu nemoj sanjariti, čitati časopise, razgovarati s prijateljima, preslušavati glazbu i sl.
- 2. stvori dobre uvjete za učenje:** dobra osvjetljenost i prozračnost (loša izaziva pospanost), udobna sjedalica, dovoljno veliki stol da na njega stane sve što ti za učenje treba (inače je koncentracija ometena, ako moraš po prostoriji tražiti ostale priručnike, bilježnice i sl.)
- 3. ukloni sa svoga radnoga mjesta pogled na nešto zanimljivo** u čemu želiš sudjelovati, telefon, preglasnu glazbu, TV, prijatelja, brata ili sestru koji žele s tobom stalno razgovarati (naravno da je to lijepo, ali ne baš tada kada se spremaš na učenje!). Ukloni i frižider (ili se ti skloni od njega!) ili drugo spremište čokolade, grickalica, kekسا i ostalih prehrambenih proizvoda.
- 4. nemoj učiti gladan/ gladna niti umoran/ umorna**
- 5. pravi stanke, mijenjaj aktivnosti**
- 6. pohvali se kad uspiješ održati koncentraciju onoliko dugo koliko si planirao/ planirala**
- 7. zahtjevnije gradivo uči i vježbaj** u vrijeme kad to najviše odgovara tvom biološkom ritmu
- 8. provjeri može li ti rad s nekim drugim** biti od pomoći da duže budeš koncentriran/ a
- 9. budi aktivan/ aktivna** – ako nešto slušaš, zapisuj! Nemoj se oslanjati samo na pamćenje, mogao/ mogla bi biti razočaran/a...

#### **Želiš i bonus? Može! Evo još triju vještina koje možeš odmah početi uvježbavati:**

**1. budi tu** – čim uočiš da su ti misli odlutale, sebi reci: „Budi tu!“, „Koncentriraj se!“ ili nešto slično. Većina ljudi izjavljuje da im se čak više puta u minuti događa da im misli odlepršaju. Misao treba reći u pozitivnim terminima (npr. Budi tu!), a ne u negativnim (npr. Nemoj misliti na čokoladu!). Zašto? Zato što naš mozak riječi pretvara u predodžbe ili slike. Tako riječ nemoj ne može pretvoriti u sliku, ali zato može u vrlo jasnu sliku pretvoriti riječ čokolada pa tako završimo ipak stalno misleći na tu spomenutu čokoladu.

**2. učiti od pauka** – Zatreseš li paukovu mrežu, on će odmah dojuriti da provjeri nije li mu se možda nešto ulovilo. Ponoviš li to više puta, on će još nekoliko puta doći, a potom se „opametiti“ i odustati. Opameti se i ti, nemoj dopustiti da te zasmeta baš svaki zvuk izvana (svako otvaranje vrata, svaka tuđa izgovorena riječ, ...). Usmjeri se na „muhu“ koju već imaš u mreži i s kojom se moraš baviti. Dakle, ako te nešto omete, reci sebi: „O.K. To me je malo dekoncentriralo, ali sad se opet vraćam učenju.“ Prekid zamisli kao ciglu koja ti je pala na stol ispred tebe i koju ćeš ti uzeti i jednostavno staviti sa strane da ti ne smeta. Možda zvuči čudno, ali pokušaj! Mnogima je uspjelo.

**3. vrijeme za brigu** – odredi svaki dan posebno vrijeme za razmišljanje o svemu što te brine i što ti prilikom učenja ometa pažnju. Nemoj zaboraviti na taj dogovor sa samim sobom pa tada stvarno pretresi sve ono što ti je smetalo za vrijeme učenja.

Već nakon nekoliko dana učit ćeš promjene, a značajna poboljšanja u učenju vidljiva su nakon četiri do šest tjedana.

Uz bolju koncentraciju postizati ćeš više za manje vremena, a mogući su i značajni efekti na samopouzdanju nakon što shvatiš koliko više zapravo možeš postići!

## **STIL UČENJA**

### **Ako si VIZUALNI tip?**

Ako si uglavnom vizualni tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Pravi crteže, tablice ili mape dok učiš – tako ćeš bolje razumjeti
- Koristi planere, kalendare ili neka druga sredstva da zapišeš svoje obaveze u učenju
- Markerom u boji označi najvažnije stvari u bilježnici ili knjizi (ali samo ako je knjiga tvoja)
- Pokušaj u glavi vizualizirati (predočiti) činjenice i ideje koje čuješ ili pročitaš
- Pokušaj mijenjati mjesto učenja u sobi – možda ti to pomogne da ono što učiš vidiš iz druge perspektive
- Kad ponavljaš, čitaj svoje bilješke, a imaš li vremena, možeš ih ponovno prepisati i urediti. Vizualnim tipovima ovo u velikoj mjeri pomaže kod učenja

### **Ako si AUDITIVNI tip?**

Ako si uglavnom auditivni (slušni) tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Uči s nekim tako da za vrijeme učenja možeš razgovarati o tome što učiš
- Dio gradiva možeš ti čitati, a dio on tebi
- Snimi najvažnije stvari na kasetu i slušaj kad imaš vremena
- Kad moraš naučiti neke činjenice – glasno ih ponavljaj. Neki učenici ih čak i sami sebi pjevaju na neku poznatu melodiju!

### **Ako si TJELESNI tip?**

Ako si uglavnom tjelesni tip, evo nekih ideja kako sam sebi možeš olakšati učenje:

- Hodaj po sobi dok učiš ili ponavljaš
- Ponovi ono što si učio dok plivaš, trčiš ili se baviš nekom drugom tjelesnom aktivnošću
- Koristi modele (pr. strojeva, brodova, aviona i sl.) ako su ti dostupni
- Pravi dosta stanki za vrijeme učenja

**Ne pokušaj li, sigurno nećeš uspjeti!  
Pokušaj li, uspjeh je sasvim moguć!**