

CONCENTRAZIONE



LA CONCENTRAZIONE

- È la **capacità di focalizzare** i propri pensieri in una direzione particolare per un tempo considerevole senza essere distratti da altre cose (pensiamo all'energia del raggio laser che non viene dispersa in mille direzioni come ad esempio in una normale lampadina, ma viene concentrata in un singolo punto. E' questo principio che permette ai dispositivi laser di generare fasci di luce talmente potenti da incidere e saldare materiali duri come il metallo.)
- È una delle **abilità più importanti da sviluppare** perché influenza numerose altre funzioni mentali quali creatività, memoria, flessibilità, intuizione, capacità di risolvere i problemi.
- È la capacità di riuscire a tenere ferma l'attenzione verso un determinato punto di riferimento, di interesse, ma è anche la capacità di **riportare nuovamente l'attenzione** nello stesso punto nel caso veniamo distratti da qualcosa .

CONCENTRAZIONE

- **È lo stato mentale** in cui la mente usa la maggior parte delle sue abilità nell'assolvere un compito determinato. Quando la mente è concentrata su qualcosa gli altri stimoli vengono ignorati in proporzione all'intensità della concentrazione stessa. È un atto della mente in cui è **implicata la volontà**.

ATTENZIONE

- L'**attenzione** è un processo della mente che permette di selezionare stimoli ambientali, ignorandone altri. È **un processo prevalentemente passivo** ovvero una reazione istintiva o neurofisiologica del cervello a stimoli esterni o interni sensoriali.
- Posso essere attento a quello che mi circonda senza essere necessariamente concentrato su qualcosa.
- Dire a qualcuno: »stai attento!» significa solamente indicare un punto definito, dove uno o più dei nostri sensi si deve dirigere.

DA CHE COSA DIPENDE LA CAPACITÀ DI CONCENTRARSI?

- Dall' interesse per il lavoro che state svolgendo.
- Dalla capacità dell'oratore di catturare la vostra attenzione.
- Dal vostro entusiasmo per un progetto, un compito o un'attività.
- Dal vostro stato psico-fisico: umore, stanchezza, alimentazione, ecc.

SI PUÒ ALLENARE LA CONCENTRAZIONE?

- Può essere **sviluppata e potenziata** come qualsiasi altra abilità, attraverso l'allenamento costante. Se pratichi un'attività sportiva, studi una lingua straniera, saprai che il tempo che dedichi allo studio o alla pratica, determina i risultati che riuscirai ad ottenere.
- La tua **consapevolezza** è fondamentale nell'accorgerti che stai pensando ad altro, questa ti aiuta a riportare la tua concentrazione su quello che stavi facendo.

SUGGERIMENTI

- Quando inizi a studiare o segui una lezione ricordati del **PRR** (postura, respirazione, risorse).
- **ORDINE - ORGANIZZAZIONE** : elimina tutto il superfluo sulla tua scrivania, lascia “riposare la tua tecnologia”.
- Più ordine = meno distrazione.
- Ordina anche le tue idee: da quale materia vuoi iniziare? Non lasciare quella più ostica alla fine, al limite mettila in seconda posizione! Quanto tempo hai a disposizione? Ecc.

SUGGERIMENTI

- **Lavora alla scrivania, non a letto.** Il letto è dove dormi; la scrivania è dove lavori e ti concentri. La tua mente fa queste associazioni in modo inconscio, e questo significa che stai mandando un segnale di "sonno" alla tua mente se cerchi di lavorare a letto. È controproducente perché in questo modo chiedi al tuo cervello di fare due cose contemporaneamente: concentrarsi e dormire. Invece, chiedi al tuo cervello di concentrarsi "o" dormire scegliendo la tua postazione di lavoro con attenzione.
- **OBIETTIVI:** prefissati di terminare lo studio ad un determinato orario, sii consapevole che stai studiando per te stesso, per allargare le tue conoscenze e anche per ottenere voti soddisfacenti.
Impara a fare una cosa alla volta, e a finirla. Se fai mille cose e parti con un nuovo progetto senza aver finito quello prima, stai dicendo al tuo cervello che va benissimo passare da un argomento all'altro. Se vuoi davvero migliorare la tua concentrazione, inizia a convincere il tuo cervello a finire un compito "prima" di iniziarne un altro

SUGGERIMENTI

- **CONCENTRATI:** fai **una cosa alla volta**: il cervello è “costruito” per fare ciò!!!!!!
Fare o pensare molte **cose contemporaneamente** rende **distratti** , è un modo inefficiente al contrario di quanto molti credono!!
Se senti che stai perdendo la concentrazione, controlla la tua postura e impegnati a proseguire per altri 2-5 minuti.
Studia ad alta voce, raccontati o racconta a qualcuno quello che hai appena studiato riassumendolo con le tue parole (elaborazione).
- È bene sapere che da studi fatti il livello di **concentrazione** può mantenersi **ca.40 minuti** consecutivi, poi il cervello tende a non recepire al meglio!
- Fai delle **PAUSE**, sono fondamentali (e non sentirti in colpa!!!) per poter **recuperare** le capacità cognitive, le proprie risorse. Alzati , fai qualche movimento di coordinazione (cross crawl).

ESPERIENZE

1. **Fai un segno su un foglio di carta ogni volta che la tua mente si distrae.** Dividi il foglio di carta in tre sezioni – mattina, pomeriggio e sera. Ogni volta che ti ritrovi a pensare ad altro, fai un segno nella sezione giusta. Dopo un po', scoprirai che non ti distrarrai più molto spesso, semplicemente facendo la conta delle volte in cui capita!
- Essere consapevoli del problema è il primo passo, e questo metodo ti aiuta a renderti conto di ogni volta che perdi la concentrazione. Anche la consapevolezza di quello che stai facendo potrebbe aiutarti a migliorare la tua concentrazione, senza nessuno sforzo aggiuntivo.
- Con questo metodo, riuscirai a determinare i momenti in cui ti distrai più facilmente. Per esempio, potresti avere una conta più alta al mattino, quando sei ancora stanco e la tua mente tende a divagare. È un segnale, ti indica che magari potresti migliorare la tua concentrazione dormendo di più, o facendo una colazione sana.

ESPERIENZE

- Prendi un libro e conta le parole in qualsiasi punto. Contale di nuovo per essere sicuro che le hai contate correttamente, inizia con un paragrafo e quando diventa più facile, conta le parole di una pagina intera. Puoi eseguire il conteggio mentalmente solo con gli occhi, senza puntare il dito ad ogni parola.
- Rileggi il tema partendo dall'ultima parola; ti aiuta a trovare errori di ortografia.
- Contare all'indietro nella mente, da 50 o da 100 fino ad 1. Oppure conta nella mente da 100 fino ad 1, saltando ogni tre numeri, parti sempre da 100, poi 97, 94, ecc. Se sbagli ricomincia dall'inizio.

Se ti vuoi divertire cerca su internet altri esempi.

A SCUOLA

- **P**ostura



- **R**espirazione

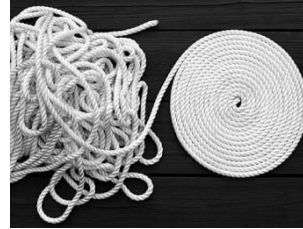


- **R**isorse



A CASA PRR+

- **O**rdine



- **O**biettivi



- **C**oncentrazione



- **P**ausa



CONCLUSIONI

- Spero che questa presentazione possa completare e riassumere le informazioni che vi ho trasmesso.
- Ricordatevi che più vi allenate più otterrete dei risultati.
- Cercate su internet i filmati inerenti al tema e condivideteli con i compagni.
- Sono a vostra disposizione per ulteriori chiarimenti.
- Vi invito ad inviarmi le vostre esperienze e osservazioni:
carlotta.vannini@edu.ti.ch