



PSIHOPEDAGOGIE

Atentia

Rolul atentiei in reusita scolara

Autor Prof. Ing. Monica Mateescu

PMP, ITIL

Prolog

It would be nice if you would leave, Albert. Your behavior at school, so distracted and absentminded, and your poor interest in all I teach set a bad example for the whole class.

*Teacher's comment to young Albert Einstein,
from Albert Einstein by Ibi Lepscky*

Randamentul în acumularea de cunoștințe nu poate exista fara o focalizare a conștiinței asupra conținutului ce urmează a fi învățat.

Atenția este un mecanism de orientare, focalizare și fixare a conștiinței. Acest lucru înseamnă concentrarea atenției asupra acelui conținut. Cultivarea atenției în școală este un obiectiv foarte important pentru reușita activității de predare-învățare. De capacitatea de concentrare a atenției depind atât eficiența și productivitatea, cât și buna funcționare a altor procese cognitive (memoria, rezolvarea de probleme, învățarea).

Concentrarea atenției este un proces neurocognitiv complex care se referă la capacitatea creierului de a se centra, din multitudinea de stimuli vizuali, auditivi etc. care ne înconjoară, doar asupra celor importanți pentru obiectivul nostru. Aceasta presupune o filtrare, o categorizare și o organizare rapidă a informațiilor în funcție de relevanța stimulilor și orientarea doar asupra celor relevanți pentru ceea ce avem de făcut.

Există trei forme ale atenției.

- Atenția involuntară - când orientarea în câmpul perceptiv se face de la sine, fără un efort din partea noastră;
- Atenția voluntară - presupune încordarea voinței;
- Atenția post-voluntară - se manifestă când o activitate care a necesitat efort devine plăcută și ne atrage în mod spontan.

Calitatile atentiei se manifesta diferit de la o persoana la alta. Acest calitati sunt:

- Capacitatea de concentrare - se poate masura prin rezistenta la excitatii perturbatorii, in special la zgomot. De exemplu unii dintre elevi pot invata foarte bine pe un fond muzical, altii nu pot face acest lucru decat in liniste.
- Stabilitatea atentiei - durata concentrarii depinde de particularitatile persoanei si natura activitatii. O activitate simpla ne retine foarte putin atentia, pe cand una complexa necesita o atentie concentrata mai mult timp.
- Distributia atentiei - capacitatea de a sesiza simultan intelesul mai multor surse de informatii. Este imposibil sa urmaresti concomitent doua activitati sau informatii importante, totusi, se poate realiza acest lucru, cand informatiile sau activitatile ne sunt familiare, sau daca activitatile au fost automatizate.
- Volumul atentiei - consta in cantitatea de informatie inteleasa de catre cel ce invata.

Pentru a ne putea concentra atentia sunt necesare cateva conditii.

- Noutatea obiectelor, fenomenelor, situatiilor, informatiilor - noutatea este mai atragatoare;
- Intensitatea stimulilor - obiectele mai mari sunt observate mai usor decat cele mici;
- Miscarea, schimbarea, variatia - filmele atrag atentia, deoarece personajele se misca, situatiile se schimba etc.;
- Interesul - ceea ce ne intereseaza ne atrage usor
- Motivatia, trebuintele - cand dorim sa cumparam o carte, ne atrage atentia orice stand de carti;

- Sentimentele - un pasionat de timbre se va îndrepta, într-o expoziție, spre vitrina cu noutăți în acest domeniu.

Gândurile mele zboară ușor în alte părți”. „Încerc să mă concentrez, dar apare mereu ceva care mă distrage”. Dacă vă regăsiți deseori în aceste situații, este important să știți că atenția și capacitatea de concentrare pot fi antrenate.

Când ne concentrăm atenția, este activat cortexul prefrontal, zonă cerebrală implicată în sistemul motivațional de la nivelul creierului. Acesta susține concentrarea atenției asupra obiectivului pe care îl avem în vedere și transmite mesaje către celelalte arii cerebrale pentru realizarea sarcinii/activității.

Câteva sugestii oferite de psihologi și specialiști din neuroștiințe pentru îmbunătățirea capacității de concentrare.

- Identificați perioada din zilei când sunteți mai energici și optați pentru a lucra în aceste perioade
- Stabiliți-vă obiective și monitorizați-vă progresul. Observarea progreselor ne motivează să ne angajăm în continuare și să ne menținem atenția concentrată.
- Reduceți pe cât posibil factorii care vă distrag: Notificările telefonului, emailul, o conversație în apropiere, o persoană care vă solicită să o ajutați cu ceva.
- Evitați multitasking-ul
- Planificați-vă mici pauze, durata de concentrare a atenției variază între 25-50 minute.
- Faceți eforturi pentru a rămâne concentrați
- Planificați unui interval pentru gânduri și îngrijorări

- Exersați atenția prin exerciții simple care să vă focalizeze atenția asupra unui obiect pentru o perioadă de timp, în care să vă propuneți să îi urmăriți toate aspectele: culoarea, forma, denivelările, asperitățile, liniile etc. Făcând acest lucru cu cât mai multe obiecte pe care le întâlniți în activitățile de zi cu zi, veți observa că în timp veți deveni mai absorbiți de acestea, cu o capacitate mai mare de a vă concentra asupra lor.

Bibliografie:

William James “Principiile psihologiei” (1890)

<https://www.asociatiabetania.ro/ro/>

<https://www.referatele.com>

Prof. Nicoleta Prepelită “Factori ai învățării eficiente”