

IL RUOLO DELLA CONCENTRAZIONE



La concentrazione è l'attenzione protratta per un periodo utile ad apprendere e a memorizzare ciò che viene a contatto con i nostri organi sensoriali.

È perciò possibile concentrarsi su quanto sta dicendo il docente in un determinato momento, sul testo che si ha di fronte e che chiede solo di essere letto, sui pensieri ...

Quando la mente è concentrata su qualcosa, gli altri stimoli vengono ignorati in proporzione all'intensità della concentrazione stessa.

Inoltre, la concentrazione è in funzione dell'interesse. Oggi gli studenti non dimostrano la capacità di concentrarsi davanti ad un compito scolastico, però esteriorizzano questa loro abilità quando un altro tipo di argomento li tocca da vicino, quando c'è un coinvolgimento emotivo.

In particolare, chi è capace di concentrarsi è in grado di valutare tutti gli elementi di un problema e di arrivare con più facilità alla sua conclusione. Colui che non è in grado di concentrarsi avrà sempre la mente dispersa in mille pensieri ed affronterà i problemi quotidiani con meno sicurezza e meno probabilità di trovare una soluzione.

Dunque, come afferma M. Polito, l'abilità a concentrarsi può essere coltivata e migliorata. Essa è il risultato di una lunga pratica di autocontrollo e di autodisciplina. La concentrazione è favorita quando si rimuovono le cause di distrazione, di stress, di ansia e quando si pianifica efficacemente il proprio studio. Per facilitare lo studio, prima di mettersi a studiare, è opportuno riattivare le preconoscenze sull'argomento che si dovrà studiare ed accendere l'entusiasmo e la motivazione.

D'altro canto, quando ci si accorge che la concentrazione diminuisce e si individuano i primi segni di stanchezza o di caduta della propria efficienza, è importante inserire delle pause di riposo.

In generale, si ritiene che la durata di concentrazione media sia di 30-40 minuti. Dopo questo periodo, l'attenzione perde vigore ed è necessario introdurre una breve pausa (5-10 minuti), o cambiare argomento di studio per riattivare la concentrazione.

Studi scientifici hanno dimostrato che mediamente il picco di massima concentrazione si raggiunge dopo 20-25 minuti dall'inizio dello studio sino a toccare i minimi dell'accettabilità intorno ai 45-50 minuti. Per cui è consigliabile fare delle pause seguendo questo ritmo e non superare mai l'ora di studio senza aver fatto una pausa.

La nostra vita, infatti, è inserita in un ritmo biologico ciclico, composto da periodi di lucidità ed efficienza e da periodi di stanchezza ed affaticamento. Si tratta di un ritmo biologico di attività-riposo che è necessario riconoscere e rispettare per migliorarlo ed adattarlo alle proprie esigenze di studio.

E' indispensabile imparare a riposarsi fisicamente e mentalmente, se si vuole studiare in modo efficace e produttivo. È inutile, pertanto, studiare quando si è stanchi, depressi psicologicamente, o incapaci di concentrarsi. E' meglio dedicare, in questi casi, un opportuno periodo di tempo al riposo o al rilassamento psico-emotivo.

Come risolvere allora il problema della concentrazione quando scarseggia?

È fondamentale diminuire le distrazioni.

La distrazione si pone come fattore disturbante alla centralizzazione dell'attenzione, e appunto devia la concentrazione. È quindi necessario evitare di studiare in luoghi rumorosi e dove ci si può distrarre facilmente, ad esempio davanti al televisore acceso, in salotto con le chiacchiere di tutta la famiglia, disteso sul letto con la musica nelle orecchie.

Spesso sono proprio queste le distrazioni che rendono scarsa la nostra concentrazione, siamo ormai immersi in un mondo che ci bombarda da ogni direzione di input esterni: televisione, computer, cellulari, che frequentemente distolgono la nostra attenzione dallo studio. Un esempio per eccellenza è l'ormai noto Facebook, il social

network “in voga” negli ultimi tempi, che può essere considerato una pericolosa arma di distrazione.

Così tutti i fattori di distrazione, di ogni genere e tipo, possono concorrere per diminuire la soglia di concentrazione, tra questi è bene ricordare anche l’ansia, il cui meccanismo principale è quello di spostare l’attenzione dall’oggetto principale ad un oggetto secondario, per esempio su se stessi, i propri problemi, le proprie paure.

Come fare, quindi, per migliorare la concentrazione?

Come fa notare G. Ballarani, un primo suggerimento per inibire l’ansia è entrare in uno stato di profondo rilassamento in modo da rimanere tranquillo e lasciar fluire i pensieri ed i ricordi liberamente. Inoltre, è possibile inibire completamente questi meccanismi dannosi cambiando radicalmente il nostro punto di vista e le nostre emozioni associate a questi momenti.

Aumentare l’interesse nei confronti dell’oggetto cui è rivolta l’attenzione, è un mezzo che sicuramente porterà a un miglioramento della concentrazione, ma è difficile da attuare. Non è molto semplice aumentarne l’interesse, se non cercando delle associazioni positive. Se riusciamo ad associare all’argomento che stiamo studiando un’idea positiva, questo gioverà sicuramente alla nostra concentrazione.

Dott.ssa Mary Romagno

PRINCIPALE BIBLIOGRAFIA DI RIFERIMENTO

- M. POLITO, *Guida allo studio: il metodo. Quando, quanto, come, dove e perché studiare?*, Editori Riuniti, 2002.
- D. A. NORMAN, (tr. it 1975), *Memoria ed attenzione*, Franco Angeli, Milano.
- G. BALLARANI, *Esami No Problem - Tecniche per Acquisire un Buon Metodo di Studio Divertendosi*, Bruno Editore, 2008.

N.B. (I contenuti e la bibliografia di quest'articolo sono stati scelti e selezionati liberamente dall'autore, che si assume l'intera responsabilità, sulla fondatezza e la veridicità, di quanto ha scritto)

LEADERS' ACADEMY