

„Prva pomoć pri učenju“

5 minuta za dizanje energije i bolju koncentraciju

Tijekom nastave na daljinu, a pogotovo krajem godine, veliki broj učenika me pitao „Kako da održim koncentraciju? Umoran/na sam od sjedenja i pisanja zadaća za redovnu školu. Zaista se trudim, ali treba mi puno vremena, mozak mi ne radi/ ne sluša me.“ Maturanti imaju dodatni problem „Muče me iste misli, brinem koliko još ima stranica za naučiti? Hoću li stići? Trošim ogromnu energiju da se fokusiram na učenje, od napetosti lošije pamtim.“

Kombinacijom vježbe za opuštanje i dviju vježbi iz BrainGyma, za gore navedene tegobe napravila sam „**koktel**“ za **prvu pomoć pri učenju**: tijelo i mozak se napune kisikom, aktivira se mozak, poveća se budnost i koncentracija. Učenici kažu da odmah osjete promjenu – mirniji su, bolje misle. Jedan učenik je u toku pokazivanja vježbe uzviknuo „Pa ovo je genijalna stvar!“ uostalom... Isprobajte sami.

Nema štetnih nuspojava i ne morate ništa pitati „svog ljekarnika“.

Prva pomoć se sastoji od 3 koraka koji se izvode jedan za drugim dok sjedite (a možete koristiti samo onu vježbu tj korak koji vam je trenutno najpotrebniji) :

I Prozračivanje tijela i glave (djeluje protiv napetosti, brige i defokusiranosti):

Prije početka vježbe, **odaberite svoje drvo, u mašti**. To može biti vama poznato drvo - iz dvorišta vaše bake, ili vašeg parka. Ili, u mašti, zamislite ono ispod kojegbi vi najradije sjedili - neki vole rascvjetanu jabuku, drugi brezu, hrast, lipu, bor... nije važno da znate ime drveta, samo da ga možete jasno zamisliti.

Da li ste se ikad pitali „Kako je to biti drvo?“ evo prilike da to isprobate, u mašti.

Odmaknite leđa od naslona stolca tako da se uspravite dok sjedite. Zamislite da je iza vas deblo onog vašeg dragog drveta, a vi sjedite ispod njega.

Kad ste to zamislili, poolako spustite leđa, naslonite se...na deblo vašeg drveta. Osjetite kako je to imati deblo, čvrsti oslonac koji nosikrošnju i koji se sigurno i duboko drži za zemlju.

Budite kao deblo.

Usmjerite pažnju na dodir vaših tabana sa zemljom, osjetite kako ta meka koža na tabanima dodiruje tvrdi podlogu...fokusirajte se na taj osjet ...toliko dugo da osjetite kako tabani postaju topliji. Zamislite da ste pustili korijene duuuuboko u zemlju.

Slijede 3 udaha kroz nos i izdaha na usta, koje izvodite ovako:

kao da mirišete cvijet krenite poolako udisati kroz nos i

...pri tom zamišljate da zrak vučete iz korijena, pa putuje kroz noge, kroz kralježnicu...

kad su pluća prilično puna, nastavite udisati tako da osjetite zrak kako se penje u u glavu i uši. (ovo možda nećete uspjeti od prve osjetiti nego nakon trećeg smirenog i polaganog

udaha, tj mirisanja. Jako je dobar osjećaj, glava se nekako „pročisti“, ja osjetim baš propuh u ušima...no dobro, ja sam ipak psiholog, možda to i nije normalno).

Nakon 3 udaha, prebacite pažnju na vaše divne grane i krošnju i **dišete još 2 puta**, zamišljate da vašim lišćem upijate sunčevu svjetlost i zrak..udah na nos, izdah usta, na kraju naslonite dlan na trbuh, odmah ispod pupka i primijetite kako trbuh diše...lijepo je biti drvo

II Pokretanje mozga – ležeća osmica (kad vam se mozak „zablokira“, osjećate da je usporio)

Ovom vježbom potičete obje strane mozga da se pokrenu i da surađuju. A ne da pola mozga spava i još zafrkava lijevu stranu koja radi i muči se, komentarima „Meni je dosadno, kad ćeš ti završiti?“ Dakle, pravedna podjela rada, i timski rad !

Kao da ćete autostopirati skupite šaku i dignite palac, te ruku dignite ispred nosa, na udaljenosti kojih 30 cm, (ne morate mjeriti) 😊

Nokat palca u visini vrha nosa, glava je uspravno. U ovoj vježbi važno je da glava stoji mirno,

rukom u zraku crtate ležeću osmicu ∞, očima pratite palac, brzinom kojom oči mogu pratiti...možete malo mijenjati tempo, da vam nije dosadno

- prvo krenite od sredine na lijevo prema gore, suprotno od kazaljke na satu, i kad dođete na sredinu, desno gore... i tako u beskonačnost.. ma, samo 3-4 puta, ako vam ide na živce 2 -3 puta. **Promijenite ruku, i učinite isto**, pratite ležeću osmicu, ruka se kreće u istom smjeru.

III Misleća kapa, učenici ju zovu indijanska vatrice za uši (uvijek koristi za učenje, pamćenje)

Sa palcem i dva prsta, svaka ruka svoje uho, primite uši za rub – krenete od prednjeg dijela, najbližeg slijepoočnici. Jednostavnije rečeno, polako mičete prste cijelim rubom ušiju tako da masirate uši, ugodno čvrstim dodir, ne dižete prste sve dok ne dođete do ušne resice. Uši se griju. **3 puta ponovite.**

Kako ova vježba postiže učinak?

Na rubovima ušiju je hrpa akupunkturnih točaka povezanih sa mozgom, pogotovo radnom memorijom, te sa bubrežima (malo adrenalina dobro dođe kod umora) i još svačim što nisam zapamtila. U svakom slučaju, nakon ovoga se bolje pamti, brže misli. Zato ovu vježbu možete raditi tijekom učenja **čim osjetite da vam pada koncentracija.**

Ne radite ove vježbe preko volje, nervoza može poništiti dobar učinak. Igrajte se.

Vaša psihologica

Radojka Sućeska Ligućić