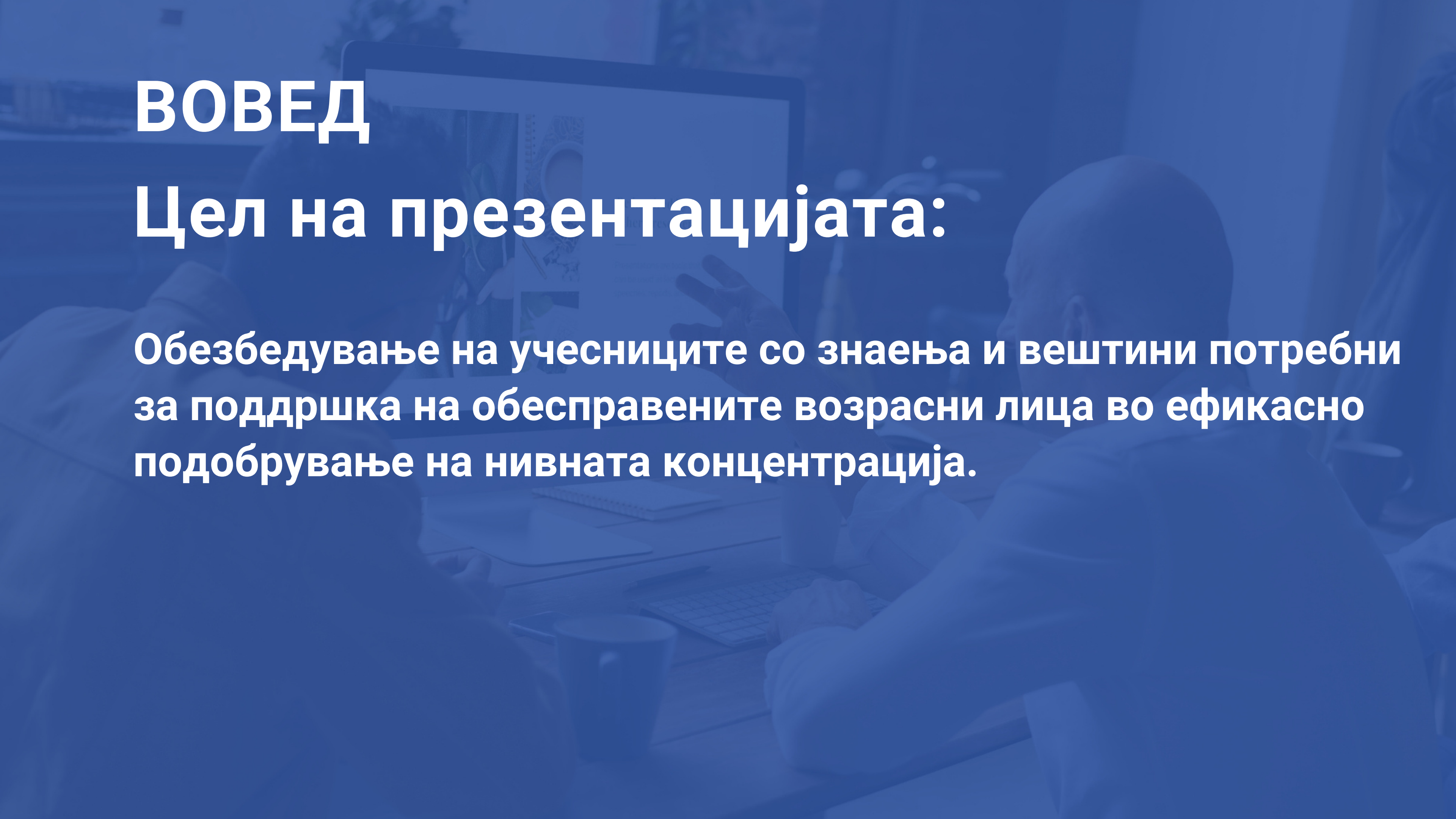


КАКО ДА СЕ РАБОТИ И ДА СЕ КОНТРОЛИРА КОНЦЕНТРАЦИЈАТА НА НЕПОСТАВЕНИ ВОЗРАСНИ



Ко-финансирано од
Европска Унија



The background image shows a group of people in a meeting room. A man in the foreground is gesturing with his hand while speaking. Other people are visible in the background, some looking at a large screen displaying a presentation. The entire image is covered with a semi-transparent blue filter.

ВОВЕД

Цел на презентацијата:

Обезбедување на учесниците со знаења и вештини потребни за поддршка на обесправените возрасни лица во ефикасно подобрување на нивната концентрација.



Клучни правила во образованието на возрасните

Принципи на образование на возрасни формулирани од Малколм Ноулс како водич за подготовка на процесот на обука за секој едукатор што работи со возрасни:

- возрасните треба да знаат зошто треба да учат;
- возрасните сакаат и треба да учат преку искуство;
- возрасните пристапуваат кон учењето како решавање на проблеми;
- возрасните најдобро учат кога темата е од непосредна вредност за нив (Knowles, 1972).

КОНЦЕНТРАЦИЈА

Концентрацијата е карактеристика што ја има секој човек. Сепак, тоа не е вродена компетентност која секој донекаде ја има и која тешко се менува.

Концентрацијата е вештина и подлежи на, како и сите други, промени со кои може да се управува на целосно свесен и наменски начин.

Концентрацијата е способност да се фокусираме на одредена активност додека свесно и намерно се избегнуваат сите одвлекувања.



КОНЦЕНТРАЦИЈА – НИЗ ОЧИТЕ НА ЕДЕН ВОСПИТУВАЧ

Благодарение на постојаните интеракции во група луѓе за време на обука, работилница, фокус група итн., во неа се случуваат промени и процеси како и односите помеѓу учесниците и едукаторот/обучувачот/лидерот.



Вреди да се запамети дека колку е потешка и понова задачата за учесникот, толку повеќе ресурси за внимание мора да се вклучат во нивната изведба, а со тоа и помалку ресурси има лицето за да ги филтрира вознемирувачките стимули.

Затоа, ако учесникот врши рутинска активност, можете да си дозволите понеповолна средина. Меѓутоа, ако учат нешто, треба да се погрижат да има што помалку одвлекување на вниманието.

Со вршење на редовни, иако не премногу напорни или долготрајни вежби за концентрација, можете да го подобрите вашето секојдневно функционирање. Најпрво, она што лесно се забележува е зголемувањето на времето што ќе можете да го посветите на тренинг без паузи. Колку подолго можете да вежбате континуирано, толку подолго ќе можете да работите.



Некој клуч функции на ВНИМАНИЕ



Внимателност - сфатена како способност да се чека да се појави специфичен сигнал. Типична карактеристика на будноста е фокусирањето само на одредени стимули, додека другите се игнорираат

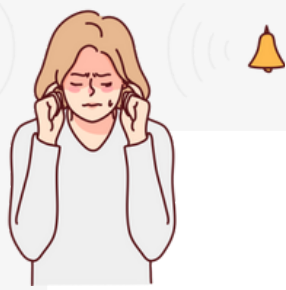
Селективност – вклучува одлука да се фокусираме на одреден предмет, мисла или активност, а истовремено да ги игнорираме другите стимули

Контрола на истовремени активности - ова е таканаречената способност да се подели вниманието, односно да се фокусира на неколку различни активности во исто време

Пребарување - во овој случај, фокусот е на пребарување на информации

Предизвиците во околината и ритамот на животот на возрасните, вклучително и оние во неповолни ситуации, може да имаат значително влијание врз концентрацијата.

Фактори кои можат да влијаат на концентрацијата кај возрасните:



Гужва и врева:

Секојдневниот живот на возрасните често е полн со врева и врева, и на работа и дома. Бучавата може да биде фактор што го одвлекува вниманието, што го отежнува фокусирањето на задачите.



Преоптоварување со информации:

Во денешниот дигитален свет, возрасните се бомбардирани со огромни количини на информации од сите страни. Постојаното лизгање низ социјалните медиуми, пораките, е-поштата и другите известувања може да го одвлекува вниманието и да го отежне фокусирањето на една задача.



Временски притисок:

Возрасните често се борат со ограничено време и многу задачи што треба да ги завршат. Временскиот притисок може да влијае на концентрацијата затоа што може да доведе до брзање и фокусирање на завршување на задачата наместо да ја завршите темелно.



Задачи со мала вредност:

Вршењето задачи кои не се доволно интересни или имаат мало значење може да доведе до губење на концентрацијата. Возрасните може да ја изгубат мотивацијата и да се фокусираат кога треба да извршуваат рутински или досадни задачи.

Работна околина:

Еколошки услови на работното место, како што се бучава, недостаток на приватност, и непријатно работно место, може да влијае на концентрацијата и работната ефикасност.

Замор и стрес:

Физичкиот и емоционалниот замор, како и стресот, може да го отежнат концентрирањето. Возрасни кои се преуморни или се соочуваат со тешки ситуации може да има потешкотии да се фокусира на задачите.

Запомнете

Важно е обесправените возрасни да се свесни за овие фактори и да преземат мерки за да го минимизираат нивното влијание врз концентрацијата. Свесното управување со животната средина, планирањето на времето, спроведувањето техники за релаксација и соодветно прилагодување на приоритетите можат да помогнат да се изгради концентрација во неповолни услови.

Извори на проблеми со концентрацијата и меморијата кај возрасните, вклучително и оние во неповолни ситуации, дел 1

Биолошките извори вклучуваат особено:

- Нарушувања на перцептивните и моторните функции
- Темперамент кој предизвикува проблеми со концентрацијата
- Незрелост на нервниот систем
- Компликации од перинаталниот период, на пр. микроштетување на нервниот систем, генетски предиспозиции
- Болести поврзани со, меѓу другото: со функционирањето на нервниот, циркулаторниот и дигестивниот систем
- Да се разболиш од COVID-19
- Употреба на психоактивни супстанции од мајката или пушење за време на бременоста
- Прематурност



Извори на проблеми со концентрацијата и меморијата кај возрасните, вклучително и оние во неповолни ситуации, дел 2

Меѓутоа, многу почесто, проблемите со концентрацијата произлегуваат од фактори на **животната средина**, кои вклучуваат:

- **Стрес** и силни емоционални искуства
- **Замор** и прекумерна работа
- **Недостаток на сон** - за да спречите проблеми со концентрацијата, треба да обезбедите соодветна должина на спиење, приближно 7-8 часа во случај на возрасен
- **Животот во брзање**
- **Неправилна исхрана**



Извори на проблеми со концентрацијата и меморијата кај возрасните, вклучително и оние во неповолни ситуации, дел 3

Присуство на многу одвлекувачи, односно дразби кои го отежнуваат фокусирањето и промовираат одвраќање. Тие вклучуваат:

- **Музика**
- **Подвижни слики**
- **Социјалните мрежи** и често дури и самото присуство на паметен телефон
- **Неповолна семејна ситуација** или финансиски тешкотии
- **Ниска внатрешна мотивација** за преземање акција
- **Недостаток на способност** за организирање активности
- **Перфекционизам**
- **Ниска самодоверба** и како резултат на недостаток на верба во успехот на спроведените активности





Фактори на стрес и притисок кои влијаат на концентрацијата:

Многу обврски:

Секојдневни барања и обврски, како во приватниот така и во професионалниот живот

Недостаток на време и премногу задачи за извршување

Нарушување на нашата концентрација и способност за ефективно дејствување

Временски притисок:

Рокови, распореди и општествени очекувања

Чувството дека сè треба да направиме брзо и совршено

Негативно влијание врз нашата концентрација и ефикасност

Високи очекувања:

Поставување високи стандарди за себе и за другите

Желбата да се исполнат туѓите очекувања

Тоа создава притисок и стрес што го отежнува фокусирањето на една задача

БАРИЕРИ ЗА ГРАДЕЊЕ КОНЦЕНТРАЦИЈА КАЈ ВОЗРАСНИ, ВКЛУЧУВАЈЌИ ГИ НЕПРАВИЛНИ

Негативен однос кон образованието, недостаток на верба во можноста за промена

- Холистички пристап кон образованието за возрасни
- Посегнување до исклучените луѓе
- Употреба на активирачки наставни методи
- Укажување и оправдување на вредноста на учењето како начин за справување со тешки животни ситуации
- Индивидуална поддршка, фокусирајте се на индивидуалните потреби
- Позитивни засилувања

Ниска мотивација

- Дискутирање за целите на часовите и укажување можности за користење знаења и вештини
- Употреба на активирачки наставни методи
- Убедување на учењето како развојна активност



Недостаток на самодоверба

- Градење клима на прифаќање, доверба и соработка
- Давање чувство на сигурност, а не осудување
- Го цениме напредокот (дури и најмалите)
- Градење на однос воспитувач-возрасен заснован на соработка, меѓусебно почитување, дијалог, меѓусебно учење и размена на искуства



Одложувањето како закана за градење концентрација

Градење клима на прифаќање, доверба и соработка
Давање чувство на сигурност, неосудување
Ценување на напредокот (дури и на најмалите)
Градење на однос воспитувач-возрасен заснован на соработка, меѓусебно почитување, дијалог, меѓусебно учење и размена на искуства

Ефекти од одложување:

- Тоа доведува до губење време и го зголемува времето потребно за завршување на задачите
 - Го зголемува стресот и притисокот, што негативно влијае на концентрацијата и перформансите

Причини за одложување:

- Страв од неуспех или отфрлање
- Недостаток на мотивација и јасно дефинирани цели
- Прекумерни стимули кои го одвлекуваат вниманието и недостаток на способност за управување со нив



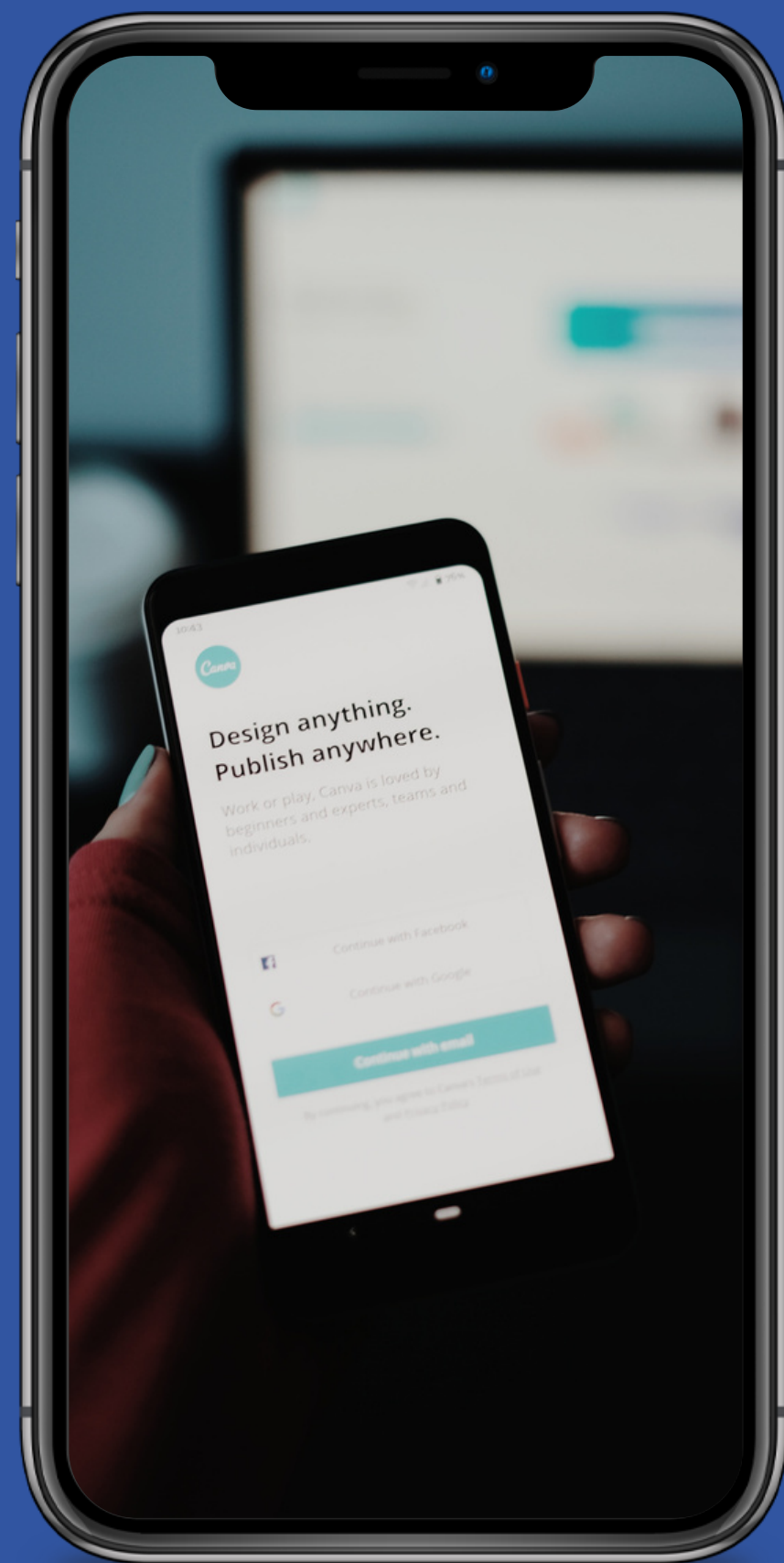


Одложувањето како закана за градење концентрација

Спротивставување на одложување:

- Дајте приоритет и поставете реални цели
- Направете акциони планови и држете се до нив
- Најдете мотивација со тоа што ќе најдете смисла и корист во задачите што ги извршувате
 - Користете техники за управување со времето како што е техниката Помодоро

Одложувањето е закана за градење на концентрација. Тоа може да доведе до губење време, зголемен стрес и притисок и намалена продуктивност. Клучно е да се разберат причините за одложување и да се користат ефективни стратегии за контрамерки. Поставувањето приоритети, планирањето активности, наоѓањето мотивација и користењето техники за управување со времето ќе ви помогнат да го надминете одложувањето и ќе ви овозможи да се фокусирате на завршување на задачите.



Технолошки оттргнувачи

- Паметни телефони, таблети, компјутери - бројни уреди кои влијаат на нашата концентрација
- Социјалните медиуми - Фејсбук, Инстаграм, Твитер - извор на бескрајна забава и информации
- Пораки, мејлови, известувања - постојано бомбардирање на информации и потреба од реагирање



Влијанието на технологијата врз концентрацијата

- **4,2 милијарди корисници на социјалните медиуми ширум светот** (извор: statista.com)
- **Во просек, трошиме 3 часа дневно користејќи мобилни уреди** (извор: Global WebIndex)
- Ние генерираме **2,5 квинтилиони** бајти податоци секој ден (Извор: IBM)
- **70% од вработените** пријавиле дека редовно ги проверуваат пораките и известувањата додека работат (Извор: Американско психолошко здружение)



Влијанието на технологијата врз концентрацијата

- **46% од луѓето веруваат** дека премногу информации им отежнуваат да се концентрираат на задачите (извор: Pew Research Center)
- **82% од возрасните Американци сметаат** дека социјалните мрежи го одвлекуваат вниманието (Извор: Истражувачки центар Пју)
- **40% од луѓето чувствуваат притисок** да бидат онлајн 24/7 (Извор: Statista)



Запомнете

Технолошките одвлекувања имаат огромно влијание врз нашата концентрација. Социјалните медиуми, вестите, е-поштата и постојаниот пристап до информации ја предизвикуваат нашата способност да обрнеме внимание. Статистиката го потврдува вишокот на информации со кои секојдневно сме бомбардирани. Во следните делови од презентацијата, ќе разговараме како да се справиме со овие предизвици и да го вратиме фокусот во нашите животи.

Феноменот на преоптоварување со информации



1

Преоптоварување со информации - предизвик на современиот свет

2

Речиси неограничен пристап до информации преку различни извори

3

Последици за нашата концентрација и обработка на информации

Феноменот на преоптоварување со информации

Преоптоварувањето со информации има негативно влијание врз нашата концентрација. Премногу информации може да доведат до дезинформации, тешкотии во изборот на важна содржина и одвлекување на вниманието. Во следните делови од презентацијата, ќе разговараме за тоа како ефикасно да се справиме со овие проблеми и да изградиме силна концентрација во динамично променливиот свет на информации.

Последици за концентрација

Преоптоварувањето со информации има негативно влијание врз нашата концентрација. Премногу информации може да доведат до дезинформации, тешкотии во изборот на важна содржина и одвлекување на вниманието.

Во следните делови од презентацијата, ќе разговараме за тоа **како ефикасно да се справиме со овие проблеми и да изградиме силна концентрација во динамично променливиот свет на информации.**





Последици за концентрација

Дезинформации:

Преоптоварувањето со информации го отежнува разликувањето на веродостојните извори од лажните

Широко распространето ширење на лажни информации и лажни вести

Нарушување во нашата перцепција за реалноста и одлучување

Одвркање:

Огромната количина на информации резултира со потешкотии во фокусирањето на една задача

Скокање помеѓу различни теми и содржини

Намалена ефективност и продуктивност на работа и во секојдневниот живот

Тешкотии при изборот на важна содржина:

Тешкотии со филтрирање и избирање важни информации од мноштвото достапни содржини

Ризик од превидување на важни факти и прашања

Нарушување на способноста да се концентрира на стекнување знаење и подлабоко разбирање

МОДУЛ: МЕТОДИ И ТЕХНИКИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА КОНЦЕНТРАЦИЈАТА

НАЧИНИ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ПРОБЛЕМИ СО КОНЦЕНТРАЦИЈАТА

- Мора да запомните дека проблемите со концентрацијата на работа може да произлезат од неправилно балансирана исхрана, премалата физичка активност и лошиот сон. Затоа, внимавајте на овие основи! Исто така, имајте го на ум фактот дека, на пример, превисоката или прениската температура во канцеларијата го принудува вашето тело да вложи дополнителен напор, што исто така директно влијае на нивото на концентрација на задачата.
- Исто така, треба постојано да го вежбате вашиот ум и меморија, вклучувајќи: решавање на сите видови загатки и крстозбори. Дополнително, доколку сакате да научите интересни начини за справување со проблемите со концентрацијата, проверете ги различните апликации кои поддржуваат концентрација. Најчесто тие се базираат на техниката Помодоро, која е многу корисна за мерење на работното време и паузите. Оваа техника фаворизира работа во таканаречените блокови и целосна концентрација на задачата 25 минути, по што следи пауза од 5 минути.



ПОМОДОРО ТЕХНИКА

Што е Помодоро?

- Кога луѓето читаат за техниката Помодоро, се изненадени што е **толку едноставна и затоа на некои им изгледа несигурно!**

Многу едноставно кажано, станува збор за:

- **Создавање јасна листа** на задачи што треба да се направат во блиска иднина, на пр.: Ќе и' напишам на Анија, ќе направам список за купување, ќе ја исчистам просторијата, ќе го исчистам станот со правосмукалка.
- **Поставување на тајмерот да звони по 25 минути.** Тоа може да биде будилник, кујнски тајмер или специјална апликација.





- **Исклучете ги сите одвлекувања и работете на задачите од вашата листа.** Доколку дојде до нова идеја или каков било вид одвлекување на вниманието, ги запишуваме за да не заборавиме и да се вратиме во акција што е можно побрзо.
- **Кога ќе се вклучи алармот, завршуваме со работа и правиме 5-минутна пауза.** Добро е кога бара физичко движење.
- По овие 5 минути, можеме да направиме уште едно „Помодоро“, односно 25 минути концентрација, **но по четири Помодоро по ред, треба да направите подолга пауза.**

НАКРАТКО:

поставуваме план, го ограничуваме времето, влегуваме во акција и ги исклучуваме одвлекувањата и на крајот правиме пауза. Некои луѓе користат неколку такви 25-минутни „помодоро сесии“ во текот на денот, додека на други им треба само една.



Клучни стратегии за градење концентрација

Техники за
управување со
времето и
планирање

Елиминирање
на одвлекување
на вниманието и
создавање
поволна
работна
средина

Одржување на
здрав начин на
живот и добри
навики

Ментални
вежби и
техники за
релаксација

Користење на
алатки и
апликации кои
поддржуваат
концентрација

Практични совети за возрасни во градењето концентрација



1

Техники за управување со времето и планирање

2

Елиминирање на одвлекување на вниманието и создавање поволна работна средина

3

Одржување на здрав начин на живот и добри навики



Запишете ги сите задачи што треба да ги завршите:

Запишете ги сите задачи што треба да ги завршите:

- ### Проценете ја итноста и важноста:

Проценете ја итноста и важноста:

- ## Дајте приоритет на задачите:

Дајте приоритет на задачите:

- Доделете приоритети врз основа на итноста и важноста
- Фокусирајте се на најважните задачи кои имаат најголемо влијание врз вашите цели и успех

Свесно планирање

Изберете ја вистинската средина:

- Најдете тивко и без одвлекување место за да работите на вашите задачи
- Чувајте ја вашата околина чиста и уредна

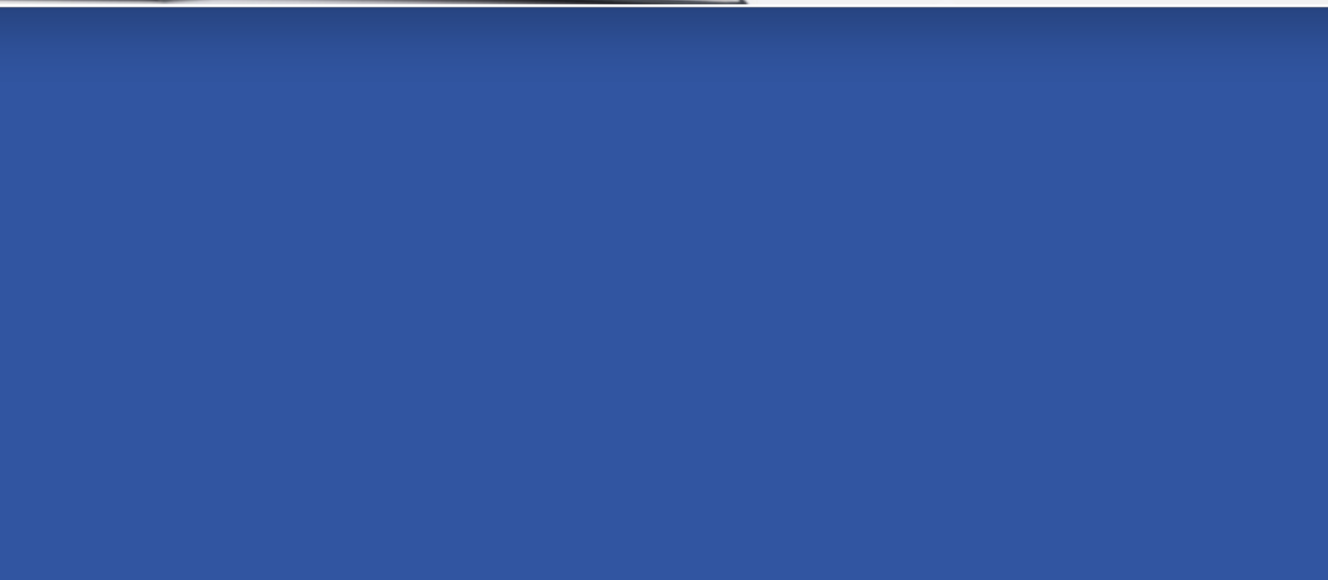
Вежбајте ја свеста додека работите:

- Фокусирајте се на сегашниот момент и на задачата што е при рака
- Ова го спречува одвлекувањето на вниманието и ви помага да се фокусирате

Задачи чекор по чекор:

- Поделете ги поголемите задачи на помали, податливи делови
- Фокусирајте се на еден чекор во исто време за да избегнете преоптоварување





Создадете реални распореди:

- ## Користете техники за управување со времето:

- ## Елиминирајте ги оттргнувачите:

- Исклучете ги известувањата од телефонот и другите уреди додека работите на задачи
- Поставете одредени времиња за проверка на е-пошта и социјалните медиуми

Елиминирање на одвлекување на вниманието и создавање поволна работна средина

Исклучете ги известувањата:

- Исклучете ги известувањата од телефонот, таблетот и компјутерот додека работите на задачи
- Ова ги спречува прекините и го одржува фокусот

Управувајте со одвлекувањата на интернет:

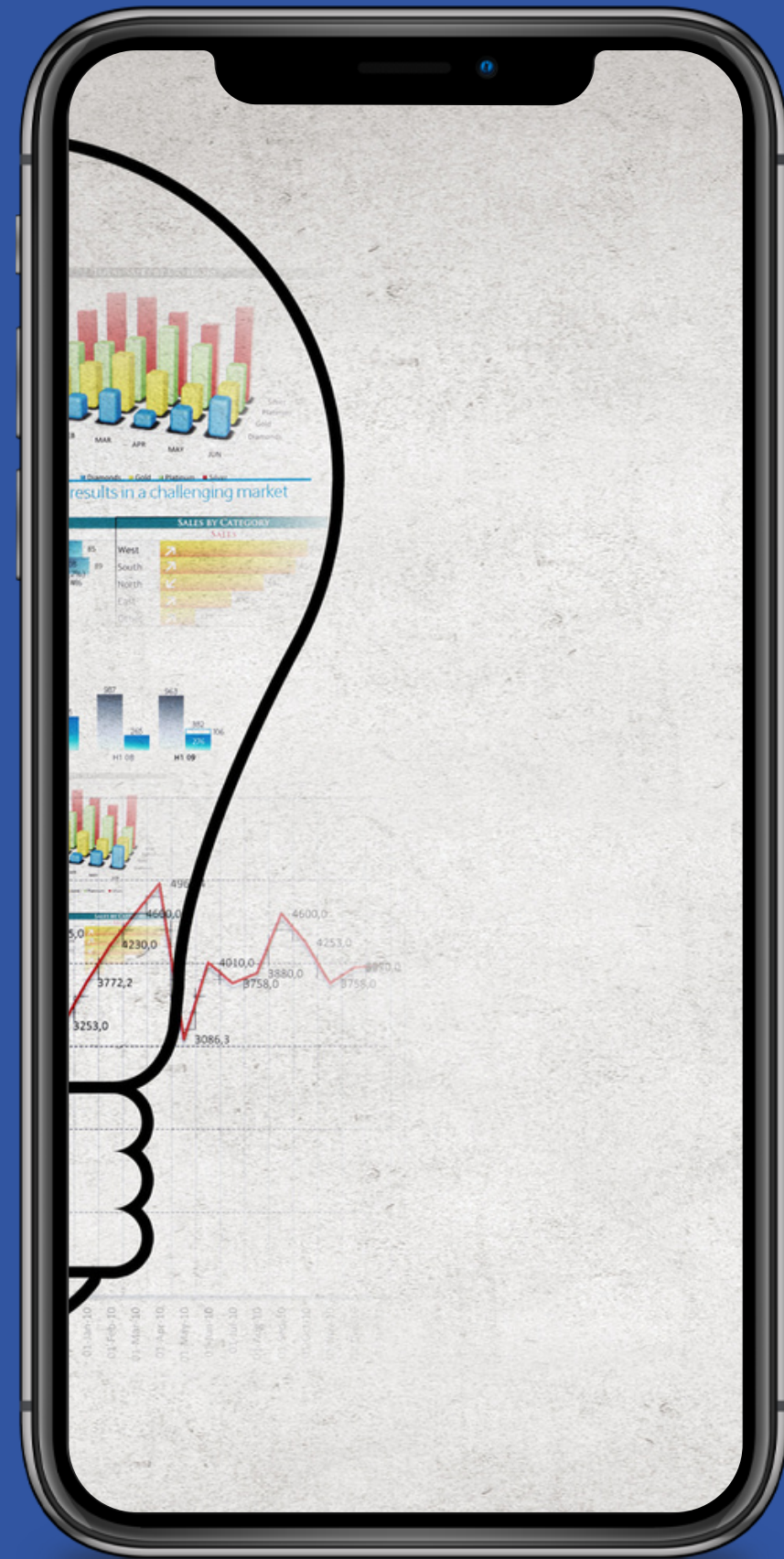
- Поставете одредени времиња за користење на социјалните медиуми и проверете ги вестите
- Користете алатки за да го блокирате пристапот до веб-локации или апликации што ви го одвлекуваат вниманието

Минимизирајте ги физичките одвлекувања:

- Елиминирајте или минимизирајте ги работите околу вас што може да ви го одвлечат вниманието
- Организирајте ги вашите работни алатки на начин што ќе го олесни пристапот и фокусирањето на задачата што е при рака



Свесно планирање



Редовни физички вежби:

- Редовната физичка активност го подобрува протокот на крв во мозокот и ги зголемува менталните перформанси
- Планирајте време за редовен тренинг или физичка активност

Балансирана исхрана:

- Здравата исхрана обезбедува основни хранливи материи за мозокот и влијае на неговите когнитивни функции
- Обидете се да јадете избалансирани оброци богати со витамини, минерали и хранливи материи

Доволно спиење:

- Вистинската количина на сон е клучна за функцијата и концентрацијата на мозокот
- Редовно спијте со соодветна должина и квалитет

Управување со стресот:

- Ефективното управување со стресот ви помага да го задржите фокусот и концентрацијата
- Обидете се со техники за релаксација, медитација или длабоко дишење

Дигитална детоксикација:

- Редовното исклучување од електронските уреди и социјалните мрежи ви помага да го вратите фокусот
- Планирајте пауза од технологијата и трошете време на други активности

МОДУЛ: ЗАДАЧИ И ИГРИ КОИ ЈА ПОДОБРУВААТ КОНЦЕНТРАЦИЈАТА

НАЧИНИ НА ПРИЛАГОДУВАЊЕ НА НАСТАВНИТЕ МАТЕРИЈАЛИ И МЕТОДИ НА РАЗЛИЧНИ СТИЛОВИ НА УЧЕЊЕ И НИВО НА ВЕШТИНИ НА РАЗЛИЧНИ ВОЗРАСНИ

- **Слушање:** претпочитање за слушање информации, користење аудиоснимки, подкасти.
- **Гледање:** претпочитање за учење преку набљудување и визуелно прикажување на информации, користење мултимедијални презентации, филмови, илустрации.
- **Правење:** претпочитање за учење преку акција и практично користење на знаењето, користење практични задачи, симулации, проекти.
- **Читање:** предност за учење преку читање текст и анализа на информации, користење учебници, статии, пишани материјали.



МОДУЛ: ЗАДАЧИ И ИГРИ КОИ ЈА ПОДОБРУВААТ КОНЦЕНТРАЦИЈАТА



Ментални вежби и
техники за
релаксација



Користење на
алатки и апликации
кои поддржуваат
концентрација

**КОРИСТЕТЕ ГО РАБОТНИОТ ЛИСТ ПОДГОТВЕН ЗА ТЕМАТА. КОНЦЕНТРАЦИЈА
(РАБОТНИ ЛИСТРИ 1 до 10)**



Направете список со задачи

Ментални вежби:

- Користете различни логички игри, загатки и задачи кои бараат концентрација
- Вежбајте решавање проблеми и задачи кои бараат аналитичко размислување

Медитација за свесност:

- Вежбајте медитација за внимателност, која вклучува фокусирање на вашето внимание на сегашниот момент
- Одморете се од напливот на мисли и фокусирајте се на набљудување на вашите мисли и чувства

Техники на дишење:

- Обидете се со техники на длабоко дишење кои ќе ви помогнат да го смириете вашиот ум и да се фокусирате на сегашниот момент
- Земете длабоки и мирни вдишувања, фокусирајќи се на вдишувањето и издишувањето

Прогресивна мускулна релаксација:

- Научете ја техниката за прогресивна мускулна релаксација, која вклучува затегнување и опуштање на различни мускулни групи
- Ова помага да се ослободи од напнатоста и да се фокусира вашето внимание на тоа како се чувствува вашето тело

Техники за визуелизација:

- Користете техники за визуелизација за да создадете ментални слики кои помагаат да го фокусирате вашето внимание
- Замислете место на мир и фокусирајте се или визуелизирајте како завршувате одредена задача

Користење на алатки и апликации кои поддржуваат концентрација

1. Апликации за земање белешки

- Користете апликации за правење белешки за да ви помогнат да снимате важни информации, идеи и мисли
- Чувајте ги вашите мисли организирани и лесно упатете се на нив кога е потребно

2. Блокирање на оттргнувачите

- Инсталирајте апликации што го блокираат пристапот до веб-локациите што го одвлекуваат вниманието, социјалните медиуми и други апликации додека работите
- Ограничете ја вашата изложеност на импулсивна употреба на технологија и фокусирајте се на задачите што ви се при рака

3. Тајмер за фокусирање

- Користете фокусирана апликација за задржување на времето како техниката Помодоро, која вклучува работа одредено време и потоа правење паузи
- Користете циклуси на пауза за работа за да останете фокусирани и да спречите исцрпеност



Користење на алатки и апликации кои поддржуваат концентрација

4. Управување со времето

- Обидете се со апликации за управување со времето што ќе ви помогнат да планирате и да одвоите време за одредени задачи
- Поставете временски цели и користете потсетници за да останете на вистинскиот пат

5. Список со задачи

- Користете ги алатките за список со задачи за да помогнете во организирање и приоритизирање на задачите
- Следете го вашиот напредок и останете фокусирани на конкретни задачи



РЕЗИМЕ

Градењето концентрација бара свесен пристап и употреба на соодветни стратегии. Елиминирањето на одвлекувањата, планирањето и приоритизирањето на задачите, практикувањето техники за релаксација, изведувањето ментални вежби и водењето здрав начин на живот се клучни точки кои ќе ви помогнат да изградите и одржувате концентрација.

Запомнете ги овие стратегии и практикувајте ги редовно,
за да постигнете оптимални резултати на работа и во
секојдневниот живот.

**Ви благодариме
за вниманието!**



Ко-финансирано од
Европска Унија

