

# Opmærksomhed, koncentration og læring

En fundamental og nødvendig psykologisk læringskompetence er, at elever, kursister og studerende bevidst kan styre deres opmærksomhed (det kræver bl.a. modenhed, vilje, selvregulering), så de kan fastholde koncentrationen om et bestemt fagligt stofområde længe nok til at de kan lære noget (koncentrationsspændvidden). Der er brug for ”opmærksomhedstræning” med eleven, kursisten eller den studerende som selvansvarlig læringsaktør, således at vedkommende kan styre sin opmærksomhed rigtigt. Opmærksomheden er nødvendig både ved læringsforberedelse, forståelse og intelligent memorering. Hvad kan forældrene gøre? Hvad kan læreren gøre?:

1. Forklare hensigten med opmærksomhedskoncentration: At den er en forudsætning for fokusering og fordybelse i en bestemt del af stoffet for at nå frem til vellykket læring, opgaveløsning, undersøgelse etc. For at opnå et læringsresultat af højere kvalitet. For at tage fat det rigtige sted i faget/undervisningsmaterialet.
2. Forklare hvad det vil sige ”at fordybe” sig: Forstå kompleks faglighed, løse svære opgaver, holde ud etc..
3. At det kræver bevidst mental selvdisciplin: ”Nu vil jeg rette min opmærksomhed mod....” (jeg bestemmer selv over min egen opmærksomheds retning / jeg kan styre min opmærksomheds indhold).
4. Introducere selve ideen om at afgrænse (inkludere og ekskludere): Grænsedragning. Så man kan opdage det – selv – hvis opmærksomheden vandrør: ”Hvad er jeg nu opmærksom på?”, ”Nu vil jeg ikke tænke på..”.
5. Således, at man har rettet opmærksomheden fuldt ud mod noget bestemt, et ”hvad”. Opmærksomhedens spændvidde skal være sådan at de rigtige stofelementer kan rummes. Nødvendigt for at de kan genkaldes.
6. Nødvendigheden af at lukke af i forhold til distraktioner: Facebook, TV, familie, smartphone, nettet, venner...
7. Ideen om at fastholde fokus over tid: Halve timer og timer: Længe nok til vellykket læring og opgaveløsning.
8. Vide, hvad man kan og skal gøre med det indgrænsede faglige stof – have viden, begreber, faglige metoder og læringskompetencer parat, som udgangspunkt for tackling af indholdet af opmærksomhedsfeltet.
9. Kende værdien af at flytte opmærksomhedskoncentrationen til bestemte, andre fokusområder i en bestemt rækkefølge – f.eks. ved opgaveløsning – følge en analysemodel, en bestemt progression, en fasemodel.
10. Iagttagelse egen læreproces mhp. at optimere denne: Autopædagogisk udvikling.

Denne planche handler således ikke om, hvordan læreren vha. AV-midler, projektor og smartboard kan ”fange” elevens opmærksomhed. Den handler om nødvendigheden af at eleven selv– og på eget initiativ– kan styre sin opmærksomhed bestemte steder hen uanset, hvor kaotisk situationen og distraktionerne måtte være. Vi mangler p.t. afklaring af hvordan denne funktion bedst optrænes. Men en indgang kan være at gå i dialog med eleverne om hvor, på hvilke områder i deres tilværelse de overhovedet magter at koncentrere sig. Ved håndværk og teknisk maskinbrug – og idræt - er det udefra synligt, hvis koncentrationen glipper. Det er vanskeligere ved intellektuelle boglige fag at konstatere om koncentrationen er til stede og rettet mod det rigtige. Derfor er det nødvendigt at den lærende person selv kan ”være bevidst om sin opmærksomhedsfunktion” og kan styre sin opmærksomhed i forhold til den faglige eller tværfaglige læring.

