

## Развиваем внимание, переключаемость

Теперь вспомним уроки физкультуры. Недаром нас заставляли делать упражнения, в которых нужно было левой рукой доставать до правой ноги и наоборот. Они ведь тоже развивают наши полушария, и помогают им работать согласованно.

Замечательно помогает развивать полушария мозга нейролингвистическое программирование, **сокращённо НЛП**. Одна из методик НЛП называется "**Скорая помощь**".

Она помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи. Выполнять это упражнение трудно и при этом интересно.

Объясню порядок действий. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К

В Л П В Л

Л М Н О П

Л П Л Л П

Р С Т У Ф

В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я

Л В В П Л

1 2 3 4 5

### **Развитие внимания -**

#### **Динамическая и статическая концентрация внимания**

Внимание – психический процесс не менее важный, чем восприятие. Ученые также подчеркивают важность внимания, полагая, что оно не просто является особым психическим процессом, но входит, в качестве составляющей во все остальные способности (память, мышление и др.). В современной психологической науке принято выделять несколько основных видов внимания; в частности непроизвольное и произвольное внимание. Если непроизвольное внимание возникает само собой, независимо от сознания человека и связано с фоновой активностью нервных центров, то произвольное внимание тесно связано с волей человека, оно формируется у человека под действием воспитания, и в этой связи, полностью поддается тренировке и развитию. В предлагаемой нами системе два основных подхода к развитию внимания: это развитие динамической концентрации (развивает устойчивость, концентрацию и переключаемость) и развитие расширенного внимания (увеличивает объем внимания).

**Динамическая концентрация внимания.** Традиционно наибольшее значение придается развитию концентрации внимания. Еще древние йоги подчеркивали исключительность процессов концентрации внимания. По их мнению, полная сосредоточенность внимания на каком-либо внутреннем образе в течении длительного времени ведет к материализации этого образа в реальном мире (нужный человек приходит, яблоко случайно появляется на столе и т.д.). Единственная причина, почему это материализация мысли не происходит в реальной жизни, по мнению йогов, лишь в том, что человек не способен так хорошо концентрировать свое внимание. Многочисленные восточные и западные системы самосовершенствования предлагают способы своим адептам преодолеть эту неспособность (разумеется, без всякой эмпирической проверки своих методик, способов, тренингов). Большинство упражнений по развитию концентрации внимания из различных систем – очень похожи. Это упражнения по развитию статической концентрации (в отличии от динамической, развиваемой нами) - сосредоточенности человека

на каком-либо внешнем или внутреннем объекте: на точке, на пламени свечи, на мысленном образе и т.д

### **Расширенное внимание**

Расширенное внимание – это концентрация произвольного внимания на большом объеме информации, в простейшем случае на большом поле зрения одновременно. Суженное внимание – это концентрация на точке. Расширенное внимание на окружности с максимальным радиусом. Расширенное внимание предполагает не просто удерживание рассеянного взора на большой площади, но и обработку информации, находящейся на ней. Примером расширенного внимания, используемого в современных техниках самосовершенствования – является скоротчение (скольжение взглядом посередине строки, при этом одновременно читается вся строка). При первых попытках работать расширенным вниманием это вызывает субъективное ощущение сложности задания и чувство, что информация не усваивается. Однако это кажущееся ощущение, продиктованное нам витальным инстинктом экономии сил (взывающим из глубины животного нутра – не напрягайся, не напрягайся). На самом деле тесты показывают, что воспринимаемая расширенным вниманием информация – вполне усваивается, однако, конечно, это требует психологического напряжения (но произвольное внимание всегда требует напряжения).

### **Упражнения по развитию внимания.**

Развитие статической концентрации.

Упражнение 1. Концентрация внимания на внешнем образе. Выбирается какая – либо точка перед глазами (трещинка в щели, пятно на парте) и испытуемый старательно таращится на нее, стараясь, все время удерживать внимание именно на рассматривании точки, не отвлекаясь ни на другие внешние объекты, ни на собственные мысли. Это наиболее типичное упражнение по развитию статического внимания среди описанных в литературе (предлагаются варианты: смотреть на пламя свечи, на блестящий предмет, в глаза своему отражению и т.д.). При этом рекомендуется – ни о чем не думать, просто смотреть. По окончании упражнения может возникнуть ощущение перегрузки глаз, чтобы снять с них усталость и напряжение, рекомендуется просто промыть их холодной водой. Упражнение испытуемым следует показать, однако излишне увлекаться им не стоит, на наш взгляд, оно не слишком эффективное, к тому же в жизни редко встречается необходимость в такой концентрации (бездумно уткнувшись взглядом в точку). Лучше практиковать другие описанные ниже

упражнения.

Упражнение 2. Описание точки (вслух). Упражнение похоже на предыдущее. Но более экологично. Также выбирается точка (трещинка в парте, пятно, сгиб одежды и т.д.). Далее в течении двух минут, испытуемый смотрит на эту точку, вслух описывает ее, любыми словами (“Вот точка, она черненькая, черненькая, вот она размылась, а теперь уже две черточки, опять одна, посерела, и т.д.). Задача - сосредотачиваться на точке. И описывая ее – это сделать легче, чем бездумно. Потом, для учебной деятельности, например, важнее сосредотачиваться на мыслях о предмете, чем на рассмотрении его. Это упражнение – вводное в последующее.

Упражнение 3. Мысленное описание точки. То, что и в предыдущем упражнении, только описание точки делается мысленно. Именно этот вариант упражнения следует взять для тренировки произвольного внимания, он наиболее экологичен, обучает человека концентрироваться свои мысли на нужном, хотя и, м.б., не интересном предмете. Возможно применение этого упражнения для коррекции недостаточности внимания у малоуспевающих учащихся.

Упражнение 4. Концентрация внимания на внутреннем образе. Мысленно представляешь букву А и в течении 2 минут продолжаешь ее визуализировать, не отвлекаясь на посторонние образы и мысли. Буква обычно трансформируется (становится то письменной, то печатной, то маленькой, то большой) На следующем занятии день берется буква Б. И так далее.

#### **Упражнении по развитию динамической концентрации.**

Усиливает произвольное внимание и его переключаемость.

Упражнение 7. Обсуждение “как концентрировать рассеянный взгляд”. Испытуемым рассказывается о динамической концентрации и что можно концентрировать взор сразу на большом объеме информации (большом поле зрения). Предлагается тема обсуждения “в каких ситуациях это получается, какая польза от такой концентрации, и как ее можно развивать”. Возможно, некоторые испытуемые смогут предложить приемы, эффективные для них.

Упражнение 8. Бегание глазами. Встаньте возле стены и посмотрите на противоположную стенку. Начните перебегать глазами с одной точки стены на другую – направо, налево, вверх, вниз, зигзагами, кругообразно. Упражнение делается в умеренном ритме и немедленно прекращается, как только глаза начнут уставать. Прежде, чем закончить это упражнение, остановите взгляд на такой -нибудь точке и дайте глазам успокоиться. Кроме переключаемости внимания это упражнение развивает мускулатуру глаза и нервы.

Упражнение 9. Смотрение на небо. Испытуемым предлагается подойти к окну и посмотреть на небо, сконцентрировать взгляд на небе (не на точке, а на всей видимом объеме), рассматривая его. Можно просто смотреть (любоваться), можно описывая увиденное. Время выполнения 2 минуты. После окончания упражнения – обсуждение. Важно, чтобы выполнение упражнения доставляло удовольствие. Потому что даже простое рассматривание (любование) неба есть расширение объема внимания.

Упражнение 10. Радуга. Последовательно воображайте цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Сесть максимально удобно, закрыть глаза и представить, что поле зрения залито красным цветом. В зависимости от силы вашего воображения - это может быть только красное пятнышко, или несколько красных образов, или красная панорама - красный цвет заливают все пространство вокруг вас: слева, справа, впереди и позади - красный цвет. Торопиться не следует, нужно позволить цвету появиться. То же для всех цветов радуги. Если какие-то цвета не удалось визуализировать, то их можно пропустить, переходя к следующему. Но пройдя всю “радугу”, вновь вернуться к самому началу, опять визуализировать красный, оранжевый, желтый и т.д. до тех пор, пока цвета не станут появляться.

### **Для развития внимания и внимательности в коммуникативной сфере.**

Умение слушать является способностью, обучению которой меньше всего уделяют внимания. Слух очень важен для нас, но, подобно обонянию, является одним из тех чувств, которыми мы часто пренебрегаем или злоупотребляем. Если вы начнете заботиться о нем, вы обязательно почувствуете прогресс. И больше не заметите явления, описываемого поговоркой «в одно ухо влетает, а из другого вылетает». Вся информация останется в уме.

1. Тренируйте свои уши. Сознательно практикуйте «аналитическое слушание». Оно состоит в возвращении себя в «природное состояние», в котором ваш мозг и уши настроены на все звуки окружающей среды, в то же время концентрируясь на самом важном.

2. Поддерживайте общее физическое здоровье. Латинская поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух» является правильным наблюдением. Если вы поддерживаете хорошую общую физическую форму (особенно если вы занимаетесь аэробикой), то все ваши чувства, включая слух, будут улучшаться.

3. Слушайте критически. Даже когда вам приходится слушать что-то скучное (на ваш взгляд), попытайтесь найти для себя ответ на вопрос: «Что здесь может быть для меня интересно?», а не просто автоматически отбрасывайте это. Довольно часто там, где мы меньше всего ожидаем найти для себя нечто ценное, обнаруживается что-то полезное для нас.
4. Слушайте дольше. Часто говорят: чем мудрее человек, тем меньше он говорит и больше слушает. Каждый раз, слушая, попытайтесь воздержаться от суждения, пока говорящий не окончит говорить и вы не добьетесь полного понимания. Старайтесь избегать делать выводы до тех пор, пока у вас не будет полной картины.
5. Слушайте оптимистически. Если вы слушаете с надеждой, верой и внутренней установкой на то, что приобретете что-то полезное, то значительно увеличите вероятность того, что ваш ум найдет ценные взаимосвязи. Кроме того, весь процесс слушания станет намного более приятным.
6. Поддерживайте здоровье слухового аппарата. Убедитесь, что ваш слуховой аппарат здоров. Имеется много специалистов, которые могут помочь вам в этом.
7. Напрягайте свой мозг. Вы можете стимулировать свой мозг, а также улучшить свои знания и умение слушать, время от времени подвергая его воздействию более сложного материала. Старайтесь не поддаваться унынию и внутренне не сопротивляйтесь такому трудному материалу, а погрузитесь в него с энтузиазмом.
8. Слушайте сознательно. Убедите себя, что умение слушать становится одной из ваших отличительных особенностей. Слушая, добивайтесь действительно активного состояния ума и тела, а не симулируйте внимание.
9. Используйте синестезию. Синестезия — это ваша умственная способность объединять различные каналы, по которым поступает информация. Когда вы слушаете, попытайтесь «включить» и другие ваши органы чувств (особенно зрение). Чем больше каналов вы можете связать единой целью, тем лучше будет ваш слух, внимание, понимание и общее знание.
10. Держите ум открытым. Когда произносятся слова, которые действуют на вас как эмоциональные раздражители, старайтесь интерпретировать их в наиболее объективном свете и понять перспективу, о которой говорит оратор. Даже если вы не согласны, представьте себе, что точка зрения, услышанная вами, конечно, так же заслуживает право на существование, как и ваша собственная.

11. Используйте скоростные качества мозга. Ваш мозг может думать в десять раз быстрее, чем льется речь среднего человека. Поэтому, пока вы слушаете, воспользуйтесь вашими исключительными умственными способностями, чтобы предвидеть, организовать, обобщить, взвесить и сравнить аргументы, услышанные между строк, и выразить их человеческим языком. При особенно медленной речи вы можете более полно развивать это искусство — вместо того, чтобы впадать в дрёму и утрачивать внимание.

12. Судите о содержании, а не о способе его подачи. Когда вы слушаете, старайтесь избавиться от «комплекса превосходства» относительно любой неадекватности подачи и стиля, которые, возможно, присущи оратору. Полностью сконцентрируйтесь на содержании.

13. Прислушивайтесь к мыслям. Ваш мозг работает более эффективно, если он может схватывать общую идею. Поэтому прислушивайтесь к центральным темам, а не к отдельным фактам. Если вы последуете этому совету, то факты сами о себе позаботятся, легко увязываясь с главной структурой, которую конструирует ваш мозг, воспринимая эти идеи.

14. Записывайте все наглядно и схематично. Когда вы прислушиваетесь к мыслям, степень вашего понимания, осмысления, запоминания и воспроизведения будет значительно большей, если вы конспектируете сказанное с помощью схем, а не стандартных линейных записей. Обозначения, используемые на мозговой карте, включают в работу и правое, и левое полушария вашего головного мозга и, следовательно, резко улучшают общее качество слухового восприятия.

5. Не заостряйте внимания на рассеянности. Если вы страдаете рассеянностью, не сосредоточивайтесь на этом. Осознайте, что это исправимо, и еще раз напомните себе, что ваш ум имеет способность блокировать, если пожелает, практически всё, на что не хочет обращать внимания. Сконцентрируйтесь на позитивном.

16. Делайте перерывы. Когда это возможно, обеспечьте себе перерывы в процессе слушания через каждые тридцать — шестьдесят минут. Эти перерывы дадут вашему мозгу время, которое ему потребуется для обобщения, создавая при этом большой эффект свежести и новизны информации.

17. Используйте свое воображение. Хотя слушание связано, казалось бы, только с восприятием слов, контролируемых левым полушарием мозга, в действительности же это процесс, затрагивающий весь мозг. Поэтому, когда вы слушаете слова, попытайтесь представить, насколько это возможно, умственные образы идей, воспринимаемых вами.

18. Слушайте в удобной позе. Когда вы слушаете, принимайте позу равновесия и внимания, подобную той, которую принимают животные. Напряженная и неудобная поза автоматически уменьшает качество слухового восприятия.

19. Помните, что ваш слух может постоянно улучшаться с возрастом. Умение слушать будет улучшаться, если оно развивается в ментальной среде позитивного отношения к возрасту.

20. Практикуйтесь в навыках разговорного общения. Если вы тренируете навыки разговорного общения, то есть перспектива, что вас тоже будут слушать. Это поможет вашему всестороннему развитию и благотворному завершению любого процесса.

Мы проводим 50 — 80% нашего времени бодрствования в общении. По крайней мере 45% этого времени мы слушаем. В учебных заведениях этот процент даже выше: обучающиеся проводят 60 — 70% времени занятий, слушая. И в мире бизнеса умение слушать часто расценивается как одна из трех крайне необходимых для менеджера способностей.

### **Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания.**

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении).
5. Чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).