

Управляем вниманием

К сожалению, многие люди с трудом усваивают информацию даже на самых грамотных занятиях. И одна из основных причин этого — недостаток концентрации внимания. Чтобы добиться успеха в жизни следует научиться управлять своим вниманием. Вот основные составляющие способности концентрироваться:

- умение удерживать внимание на каком-то конкретном объекте;
- умение на время забыть обо всём, кроме этого объекта, и не пускать в голову посторонние мысли, эмоции и образы;
- умение удерживать внимание в течение длительного времени
- умение при необходимости быстро переключать внимание с одного объекта (дела) на другой.

Внимание относится к числу параметров психической деятельности, труднее всего поддающихся тренировке. Тем не менее, совершенствование этого качества возможно. Обучившись управлять им, человек решает комплексную задачу повышения продуктивности интеллектуальной и физической деятельности. Существуют доступные каждому приемы тренировки внимания и коррекции его недостатков, а также способы управления им.

Приемы управления вниманием

Тренировка наблюдательности.

Отсутствие наблюдательности нередко расценивают как плохую память. Так, некоторые жалуются на полную неспособность запоминать лица и имена, утверждая, что через две минуты после знакомства они не помнят ни одного из названных им имен. Как правило, память здесь ни при чем: просто *сознание не способно удерживать тусклые и туманные впечатления.*

Запоминаются яркие образы, неожиданные ассоциации, и для создания их необходимо предпринять определенные шаги. Недостаток памяти — не более чем оправдание невнимания к новым знакомым, интеллектуальной лени, нежелания приложить усилия для преодоления низкой наблюдательности.

Так, к примеру, чтобы запомнить имя нового знакомого, нужно:

- иметь желание это сделать (мотивацию);
- правильно расслышать имя;
- ассоциировать имя с обладателем, то есть создать мысленный образ нового знакомого, неотделимый от его имени.

Можно попросить повторить церемонию представления, уточнить, как пишется фамилия. Таким образом достигается *сосредоточение внимания и создается ясное, прочное впечатление*. Тренировать наблюдательность можно в любых условиях, в любых жизненных ситуациях: дома, на работе, гуляя в парке, совершая походы по магазинам и т. п. Поняв основной принцип, каждый способен придумать задания, отвечающие его возможностям, самостоятельно, применительно к обстановке, в которой он находится.

Звуковые ощущения как способ усиления зрительного сосредоточения

Можно активизировать процесс восприятия, привлекая механизм зрительного сосредоточения посредством создания звуковых ассоциаций.

Человек, заинтересованный в том, чтобы зрительный образ оставил глубокий след, дополнительно привлекает к процессу чтения (видения, восприятия) звуковые ощущения. Например, увидев изображение льва, одновременно с этим можно попытаться мысленно услышать его рычание. Эта способность поддается тренировке.

Управление вниманием при чтении

Управление вниманием при чтении в первую очередь включает в себя умение создать благоприятные условия.

Лишние отвлекающие факторы следует исключить, но, поскольку абсолютная тишина утомляет и усыпляет, необходимо помнить о *стимулирующих помехах*. Свойства внимания таковы, что отвлечение внимания, возникновение необходимости его переключения наступают через 15-20 минут. Усвоение значительно ухудшается из-за ослабления внимания, и в такой ситуации лучше ***отвлечься сознательно***.

Любого рода переключения способствуют сохранению длительной устойчивости внимания. Можно прикрыть глаза ладонью и посидеть несколько секунд; посмотреть в окно на облака, деревья, соседний дом либо какой-то другой предмет. Повернуть голову сначала влево, затем вправо, вперед и назад. Подобная разминка снимет напряжение и усталость.

Прочитав несколько страниц, можно остановиться, сделать необходимые выписки, обдумать прочитанное.

Непроизвольное внимание привлекается и поддерживается не только силой и неожиданностью раздражителя, но и его *яркостью, необычностью, новизной*. Если само содержание текста недостаточно захватывает, а изучить материал необходимо, следует принять меры по обеспечению устойчивого внимания. Использование разнообразных помех, стимулирующих восприятие, поможет в этом.

При чтении можно использовать карандаш или указку, чтобы задать нужный темп и поддерживать его при чтении. Допустимо периодически делать пометки в тексте.

Нежелательно читать с равномерной скоростью: это вызывает сонливость. *Монотонность* преодолевается посредством эмоционального отношения к прочитанному, даже если это сухой научный текст. Если нет интереса, читатель теряет нить повествования, возвращается к прочитанному, заставляет себя читать внимательнее, но через некоторое время снова отвлекается. В конце концов, желание приняться за чтение пропадает надолго.

Читать то, что требуется, помогает *осознание долга, обязанности, важность чтения*. Результаты, достигнутые волевыми усилиями, становятся стимулом к дальнейшему чтению. Формируется послепроизвольное внимание и постепенно — интерес к результатам чтения, и к содержанию читаемого. Понимание необходимости во внимательном чтении любой литературы воспитывает готовность к волевым усилиям.

Большую роль играют **целеустремленность**, исполнительность, строгий режим чтения, стремление, несмотря ни на что, следовать составленному плану. Рассеянность характерна для тех, кто не признает режима чтения, берется то за одно, то за другое. Четкое выполнение запланированного способствует формированию высокой сосредоточенности, устойчивого внимания. Контроль за чтением, закрепление прочитанного в памяти способствуют воспитанию внимания. Если же какие-либо мысли отвлекают от чтения и не помогает даже значительное волевое усилие, следует переключиться, заняться чем-то другим. Это поможет прийти в уравновешенное состояние и спустя некоторое время снова взяться за чтение.

Для интеллектуальной подготовки нет качества, которое было бы так же значимо, как способность концентрировать свое внимание, то есть умение сосредоточиться, настроиться на определенный предмет, отвергая все другие.

Фактически в реальной жизни наше внимание постоянно переключается. Оно динамично, всегда в движении, в определенный момент фокусируется на чем-то одном, а в следующий — уже на другом. Такова уж природа внимания: блуждать, вспоминать, предвирать. Именно движение мысли вносит в наш внутренний мир ощущение непрерывности, связности и перспективы.

У нашего внимания существуют определенные границы. Мы способны сконцентрироваться на чем-то только до тех пор, пока наше сознание не переключается на другой предмет. Еще одним ограничением является то, что одновременно мы можем оперировать в уме только определенным количеством предметов.

Чтобы убедиться в этом, сделайте следующее упражнение. Поочередно ознакомьтесь с представленными ниже последовательностями чисел. После каждой строчки закрывайте глаза и повторяйте числа. Последовательность какой длины вы можете удержать в памяти?

35484

579132

2547704

85713270

246584245

12719417211969

Скорее всего, как и большинство людей, вы обнаружите, что свободно справляетесь с пятью числами. Попытка запомнить сразу семь чисел вызывает определенные затруднения, а удержать в голове четырнадцать представляется почти невозможным.

Психологи утверждают, что большинство из нас одновременно могут оперировать семью дискретными единицами информации. Мы свободно воспринимаем семизначный телефонный номер, названия семи стран на континенте, семеро новых людей при знакомстве. Если же количество единиц информации превышает семь - нам сразу же приходится прибегать либо к записи фактов, либо к сортировке информации, чтобы придать ей более удобную для запоминания форму.

Один из способов расширения зоны внимания - это распределение информации по смысловым группам. Например, приведенную выше последовательность из четырнадцати чисел вы можете связать с определенными датами: первые семь соответствуют дате бомбардировки Пирл-Харбора, а семь остальных - дате первой в истории высадки астронавтов на Луну. Теперь вам, несомненно, будет легче воспроизвести предложенную последовательность.

Если вам нужно выполнить какую-то определенную задачу, безразлично какую (подстричь газон, написать статью, покрасить дверь, прослушать лекцию), в первую очередь решите, на какой срок и в какой степени вы хотите и должны сконцентрировать свое внимание. Затем попытайтесь удержать фокус вашего внимания. Если вы обнаружите, что мысли начали блуждать, что вы размечтались на посторонние темы или думаете о развлечениях, постарайтесь вернуться к поставленной задаче.

Возьмите себе за правило уделять все внимание тому, что происходит в данный момент, тому, что вы делаете; сначала на короткий промежуток времени, затем на более продолжительный, и вскоре вы обнаружите, что в случае необходимости вы с гораздо большей легкостью управляете мышцами собственного ума.

Двухминутная концентрация внимания - это одно из лучших упражнений для тренировки ума.

Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку. На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки. В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого. Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились, остановитесь, сконцентрируйте ваше внимание и начинайте снова.

Как вы справились с двухминутной концентрацией мыслей? Не правда ли, сосредоточиться было не так уж и сложно, а вот удерживать внимание оказалось намного труднее?

Как вам кажется, хорошо ли вы умеете концентрировать внимание? Сколько времени вы можете удерживать мысли на определенном предмете, прежде чем что-либо другое отвлечет ваше внимание?

В сущности, не так уж важно, как вы оцениваете свою первую попытку. Важно то, что вы, вероятно, заметили, как по истечении некоторого времени ваш разум захотел заняться чем-нибудь другим.

В то время как пассивное внимание, рассеянное созерцание, невнимательное слушание - это функция автоматическая, активное внимание требует значительного напряжения.

Любопытная деталь: когда вы приступите к регулярным тренировкам, вы, вполне возможно, обнаружите, что выполнение этого упражнения становится для вас более и более трудным. Это происходит потому, что постепенно вы становитесь все более придирчивыми к "качеству" вашего внимания. Вы теперь отчетливо понимаете, когда ваше сознание затуманено и когда оно ясно. У вас развивается самокритика, и вы начинаете требовать от себя максимальной ясности мышления.

Через пару недель регулярных занятий (хотя бы по 5-10 минут в день) вы почувствуете, что ваше внимание заметно обострилось. Вы научитесь фокусировать сознание на определенном предмете в течение более продолжительных промежутков времени. Ваше мышление станет более четким и гибким и вам потребуется гораздо меньше времени на то, чтобы сосредоточить весь потенциал умственной энергии на определенном предмете.

Есть несколько способов модифицировать упражнение и сделать его более увлекательным и интересным:

Положите часы прямо перед телевизором, где в это время демонстрируются новости или, что еще лучше, какая-нибудь развлекательная программа. В течение двух минут старайтесь удерживать ваше внимание только на движении секундной стрелки. Не позволяйте себе отвлекаться на телевизионную передачу.

Поделите внимание пополам. Сосредоточьте одну половину на движении секундной стрелки, а другую "на ваших руках.

Следите за движением секундной стрелки и в то же время мысленно перебирайте в уме числа: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 и так далее.

Делите свое внимание между этими двумя задачами. Как только вы начинаете думать о чем-то постороннем или сбиваетесь со счета, начинайте все сначала. Выполняйте это упражнение в течение двух минут, а лучше еще дольше.

Сосредоточьте на движении секундной стрелки только треть вашего внимания. Вторую треть направьте на чтение детских стихов типа "Шалтай-Болтай сидел на стене". Оставшуюся треть внимания сфокусируйте на последовательности чисел.

Одним из основных свойств внимания является его концентрация.

Упражнения на развитие концентрации

Понятие концентрации начали использовать в психологии сравнительно недавно, лишь с 20-го века. В основном это понятие существует в рамках духовных традиций и тесно связано с медитацией.

Существует много методов развития концентрации внимания. В любом случае, процесс это не спонтанный, тренировкой концентрации нужно специально заниматься, регулярно выполнять упражнения.

Концентрация на внешнем

- На начальном этапе проще всего развить концентрацию, наблюдая за природными объектами. Для этого надо сознательно переносить свое внимание на любые объекты окружающего мира – цветок, пламя костра, облака, море, – и удерживать внимание на объекте какое-то время. Объект можно выбрать любой, приятный глазу. Желательно, чтобы он находился прямо напротив глаз. По мере тренировки время удерживания будет увеличиваться естественным образом, и концентрация внимания будет повышаться.
- На природе можно заниматься развитием концентрации на большое пространство, начав наблюдение с одного объекта (например, дерева), а затем увеличивая поле обзора (кусты вокруг дерева), постепенно захватывая вниманием все большую часть близлежащего, а затем и дальнего пейзажа, как бы вбирая его в поле своего наблюдения. Затем снова вернуться к исходной точке наблюдения (дереву), как бы уменьшая поле обзора. Такое упражнение заодно может помочь в улучшении зрения.

Концентрация на внутреннем

- Более сложный метод развития концентрации – сосредоточение на своих внутренних образах. Для этого следует вообразить (представить) какой-либо объект, например, шахматную доску, а затем ходы фигур на ней. Удерживать свое внимание на траектории передвижения фигуры по шахматному полю. Такое упражнение на развитие концентрации будет тем эффективнее, чем обширнее воображаемое поле наблюдения.
- В различных духовных практиках существуют методы развития концентрации путем удерживания внимания на своем же теле или

его функциях. Например, широко распространено наблюдение за дыханием или перенос внимания на какую-то часть своего тела (например, палец). Психология позаимствовала это у духовных техник, и внедрила в психотерапию (метод аутогенной тренировки).

Постепенно с развитием концентрации человеку становятся подвластны все более сложные ее формы.

Так, например, можно научиться держать внимание на своих мыслях или эмоциях. Этот навык очень помогает студентам и развивающимся людям в работе со своими отрицательными состояниями и негативными мыслями.

**Лучший способ контроля за вниманием-
всегда стараться быть внимательным.**

