

ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ

ВНИМАНИЕ – это явление достаточно интересное и неоднозначное. Психологи до сих пор спорят о том, что же оно представляет собой. Ведь внимание не выражается в каких-то действиях или задачах. Ученые сходятся в одном - его отсутствие резко ухудшает результаты любой деятельности. Поэтому сейчас разработано множество методик, которые помогают развить внимательность.

ТРЕНИРОВКА РИТМА ВНИМАНИЯ. В удобном положении рассматривается кисть руки, при этом необходимо стараться почувствовать каждый миллиметр. Смотреть нужно только на кисть, можно моргать. Если внимание пытается «уйти», нужно обязательно его вернуть. Каждый новый подход следует делать по-разному: в другом положении, в другом кресле, в другом настроении. Упражнение считается освоенным только тогда, когда появится способность удерживать взгляд на кисти руки, ни о чем не думая, столько, сколько необходимо.

ЗАПОМИНАНИЕ - ЗАБЫВАНИЕ. Для выполнения этого упражнения необходимо выбрать приятный для вас или нейтральный предмет и смотреть на него неотрывно в течение 3-5 секунд, стараясь его запомнить, «сфотографировать» (на вдохе). Затем, закрыв глаза, в течение 3-5 секунд постарайтесь воссоздать этот предмет в памяти (на задержке дыхания), а на выдохе - мысленно растворить образ. Менять этот способ нужно после 3-5 подхода.

Повторять это упражнение следует 30-50 раз (начиная с пяти-семи и доводить до 50). Задача: научиться по желанию «повторять» образ в воображении и «стирать» его. Тренироваться нужно не менее двух раз в день по 10-15 минут. Объекты внимания необходимо чередовать: например, предметы интерьера, вид за окном.

СКРЫТАЯ КАМЕРА. Устроившись где-либо в парке на лавочке или в другом месте, выбери прохожего и, окинув его взглядом, закройте глаза. Получится своеобразное «мгновенное фото», однако необходимо не останавливаться на этом и попробовать развить ситуацию в воображении - увидеть с закрытыми глазами, как и куда продолжает двигаться человек. Сначала это может не получиться, но, потренировавшись одну - две недели, вы почувствуете, что появилась способность «оживлять картинку», и количество ошибок (в сравнении с реальными действиями идущего) постепенно уменьшится.