

## Упражнения на концентрацию внимания

### Упражнение «Рефлексивное чтение»

Вы когда-нибудь контролировали собственный процесс чтения? Замечали, что часто пробегаете глазами по строчкам, но мысли где-то уже далеко, уже думают о чем-то постороннем? Внимание - вещь капризная, а особенно при слабой концентрации человек постоянно отвлекается, и даже потом уже не может вспомнить, о чем он читал. КПД такого чтения, понятно, невелико. Внимательное чтение предполагает улавливание не только общего смысла, но и всей глубины, заложенной в текст автором, всех деталей и нюансов - разумеется, если это не газета для скорочтения и не бульварно-детективное чтение для убийства времени. Есть смысл тренироваться в этом упражнении на непустом материале, на книгах, достойных того, чтобы в них вчитываться и видеть в них глубину.

Упражнение заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на тексте, полностью погрузиться в него своим вниманием, вчитываться без отвлечения в каждую строчку, искать и находить все, что сюда заложил писатель. Читайте в удобном темпе, не ставьте рекордов, а ставьте задачу вдуматься во все смыслы и нюансы.

Одновременно - часть внимания на саморефлексии. Заметили, что отвлекаетесь - включаете волевые качества и вновь направляете луч внимания на главную задачу. Упражнение напоминает упражнение с секундной стрелкой, только вместо того, чем интересна стрелка - ищите, чем интересен текст. Если вам будет хватать волевых качеств и концентрированное и рефлексивное чтение войдет в привычку, вы сможете в любом тексте видеть больше, чем видят обычные читатели, воспринимающие книги вполглаза, как развлечение в метро.

### Упражнение «Стихотворение»

1. Возьмите любое стихотворение.
2. Выделите в нем фразы.
3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов. Делайте это всякий раз, когда вам нужно что-то хорошо запомнить.

### Упражнение «Линия»

Задача - на чистом листе бумаги с помощью карандаша, очень медленно и плавно, ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении - делаете маленький пик вверх, как на кардиограмме, и продолжаете. По итогам нетрудно подсчитать количество отвлечений. Хороший уровень концентрации, если за три минуты нет ни одного пика.

### Упражнение «Дыхание»

Это хорошее упражнение не только для повышения сосредоточенности перед важным делом, но и для оперативного устранения лишнего волнения, например, перед публичным выступлением. Чуть более глубоко дыша, концентрируетесь на процессе дыхания. Подробно следите мысленным взором, как воздух проникает через дыхательные пути в ваши легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после паузы, столь же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Время выполнения - по обстоятельствам. Работать 3-5 минут.

### Упражнение «Незнакомая картина»

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнили менее 5 деталей — плохо;
- запомнили от 5 до 9 деталей — хорошо;

- запомнили более 9 деталей — отлично.

#### **Упражнение «Последовательность цифр»**

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:  
489561348526419569724

#### **Упражнение «Деление»**

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

#### **Упражнение «Целенаправленное внимание»**

1. Поставьте будильник перед телевизором во время какой-либо интересной программы.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-передачу.

#### **Упражнение «Рисование обеими руками»**

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.
3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.
4. Система оценивания:
  - меньше 5 — плохо;
  - 5-7 — средне;
  - 8-10 — хорошо;
  - больше 10 — отлично.