

Как развить внимание?

Вы уже поняли, что основой памяти является внимание?!

Правильно! Если бы не было внимания, мы ничего не смогли бы запомнить. А если качество запоминания напрямую зависит от внимания, то мы должны научиться управлять им и даже его тренировать.

Для начала же ознакомимся с его свойствами:

1. объём;
2. сосредоточенность;
3. устойчивость;
4. распределение;
5. переключаемость.

Объём внимания – это то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно. Объём внимания у каждого человека разный, но считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов одновременно. Можно добиться и лучших результатов. Этому мы тоже в дальнейшем будем учиться.

Сосредоточенность – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания.

Устойчивость – одна из ключевых характеристик внимания, с которой связаны производительность и эффективность умственной работы.

Распределение внимания – выполнение в один промежуток времени нескольких действий при одновременном контроле над несколькими процессами или объектами. Это качество более значимо в профессиональной деятельности, например, в профессии авиадиспетчера.

Переключение внимания – способность внимания переключаться с одного предмета на другой.

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке. Все выше перечисленные параметры внимания следует развивать. Но самое эффективное в этом направлении – развитие умений **концентрации** внимания. Сосредоточенность (концентрация) зависит от

1. хорошей физической формы;
2. эмоционального настроения на работу и заинтересованности в ее результатах;
3. наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Следовательно, выполняя эти условия, мы будем способствовать улучшению способности к сосредоточению, т.е. повышению качества памяти.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Вы помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

А как быть с обеспечением заинтересованности? Ведь порой нам приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив.

Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это «штука» абсолютно индивидуальная, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт.

Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Но бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе.

Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.
4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо концентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно неперемное условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы НИКОГДА не скрещивайте ноги!

Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.
2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

И напоследок еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).
2. Выделите непонятные места.
3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.
4. Изложите письменно его содержание своими словами.

Резюме:

1. Своим вниманием можно и нужно научиться управлять.
2. Заведите тетрадь эффективных приемов для развития внимания, памяти.
3. Используйте мудру Хакини на уроках, на семинарах, на зачетах, экзаменах, всегда, когда Вам нужно что-нибудь вспомнить. Это Ваша волшебная палочка!

Научитесь планировать Вашу деятельность. Вы обнаружите в себе появление целеустремленности, добьетесь повышения самооценки и удивитесь количеству реализованных за неделю дел.

Упражнения для улучшения памяти.

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХ
 ЗЦГЛДРГУЦЩКРАЦЩЩШРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХ
 ЗШКРЗЙХХУКШХПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦ
 ГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВП
 ШОРНРЗЦОАЦГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШ
 ГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦГЦЗХЩГЦЦЛРЦ
 ЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШ
 ГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦ
 ГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЦОАЦГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУ
 УЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩРУЦЗЙЦХЗ
 ОЛЭХХЩУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗ
 ЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦГЦЗХЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры
Нут (турецкий горох)
Чернослив
Йогурт
Кофе
Чистящее средство
Подсолнечное масло
Брынза
Ржаные хлебцы
Апельсиновый сок
Мука

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К _____ Р

Г _____ Д

К _____ Н

Б _____ Я

З _____ Н

Т _____ Р

Р _____ Т

Н _____ З

Я _____ Б

Н _____ К

Д _____ Г

Р _____ К

По материалам сайта " 108 шагов к успеху"