

## Свойства внимания, которые можно улучшить

- \*Удерживать в фокусе необходимые задачи длительное время.
- \*Концентрация во время изучения нового.
- \*Улучшить продуктивность и точность в работе.
- \*Предотвратить отвлечение внимания.

### *Прежде чем приступить к упражнениям:*

1. Расслабьтесь, пару раз глубоко вдохните и выдохните.
2. Забудьте обо всем. Погрузитесь в здесь и сейчас.

### *Тренировка концентрации внимания.*

- Будьте всегда осознанны. Что происходит вокруг, что делаете, где находитесь.
- Простые действия. Концентрируйте свое внимание на простых действиях
- Бегающий взгляд. Быстро переводите взгляд с предмета на предмет или части предмета. Замечайте детали
- Установка. Дайте себе установку смотреть на предмет, пока внимание не повысится
- Заметить скрытое. Смотря на предметы старайтесь заметить новые свойства, формы, грани
- Медитация. Умение правильно медитировать помогает в фокусировке внимания

**Внимание** обладает особым статусом по сравнению с другими психическими процессами – это сквозной психический процесс, который интегрирует психическую деятельность человека, он пронизывает, и когнитивную и эмоциональную и регуляторно-волевую сферы психики. Интегрирует все психические процессы.



Составитель: Пономаренко Т.И.  
Зав. кафедры прикладной и практической психологии, к.пс.н.

## Как подготовиться к ГИА( советы выпускникам)



Чита, 2015 г.

## Как развивать внимание:

### **Как настроить внимание**

\*Во время выполнения упражнений в голове не должно быть ни одной мысли. Что нам дает "пустота" в голове? Мысль есть энергия. Когда энергия не спокойна, а "носится" в хаосе, то в таком состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата. При этом человек быстро устает, забывает, т.е. теряет ход мыслей, информацию.

\*Для начала соотнесём состояние "пустоты" в голове и яркости воображения. Выбери предмет или точку. Он должен вызывать приятное или безразличное отношение. Смотри на него, ни о чем не думая (взгляд концентрируется в центре и охватывает весь предмет), сколько это будет возможно, впитывая в воображение предмет. Как только почувствуешь, что вот-вот возникнет отвлекающая мысль, закрывай глаза и старайся максимально ярко увидеть предмет.

\*В течение дня всегда есть множество возможностей упражняться. Неожиданно для себя остановись, бросив взгляд на картину перед глазами, и закрой их. Постарайся восстановить в воображении только что виденное

При проведении ГИА у выпускников возникает ряд проблем, связанных с недостаточным развитием внимания (его видами и свойствами) и внимательностью.

- ◆ пропуск заданий в КИМах (имеется ввиду случайный, несознательный);
- ◆ невыполнение инструкций по работе с КИМами (ошибки в заполнении, в технике исправлений, и т. д.);
- ◆ неполное прочтение задания;
- ◆ неумение концентрировать и правильно распределять внимание;
- ◆ быстрая утомляемость и др..

**Внимание** - это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

**Внимание** можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определенного периода времени.

### **Тренировка внимания**

\*В удобном положении, расслабившись, рассматривай кисть руки, стараясь почувствовать каждый миллиметр. Смотреть только на кисть (можно моргать). Если внимание пытается "уйти", постарайся его вернуть. Каждый новый подход делать по-разному (под разным углом зрения, в разном положении, в другом кресле, в другом настроении и т.д.). Удерживай взгляд ни о чем не думая.

#### **\*Скрытая камера**

Сядь где-либо на лавочке или в другом месте, выбери прохожего, брось на него взгляд, закрой глаза. У тебя получилось "мгновенное фото", но ты постарайся не останавливать ситуацию в воображении, а увидеть с закрытыми глазами, как и куда продолжает двигаться человек.

#### **\*Метод патриция**

Он заключается в том, что ты запоминаешь предметы, расставляя их на заранее запомненных объектах. Это может быть твоя квартира, путь на работу, запомненные ранее слова. Суть метода: к каждому отдельному объекту (в углах квартиры, на улицах города, к отдельным словам) ты привязываешь запоминаемую информацию.

\*Перед каждым упражнением закрывай глаза и проигрывай в воображении до мельчайших деталей его выполнение, воображая нужный тебе результат. Этот способ позволяет повысить эффективность интеллектуальных и физических упражнений в два-три раза. .

