

# ДЕВЯТНАДЦАТЬ ПРОСТЫХ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

**Ключевые слова:** внимание, здоровье, интеллект, концентрация, мышление, Обсуждение с сообществом, память, тренировки, упражнения.



*Выполняя эти упражнения между делом, при перерывах в работе или во время отдыха, вы значительно разовьете устойчивость и объем вашего произвольного внимания.*

**Внимание – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т. д.) У большинства людей объем внимания составляет  $7 \pm 2$  единицы.**

**Внимание характеризуется:**

1. Объемом, интенсивностью, устойчивостью;
2. Колебаниями, переключаемостью.

**Внимание бывает:**

1. Непроизвольным (пассивным, эмоциональным);
2. Произвольным (активным, волевым).

**Условия, благоприятствующие развитию произвольного внимания:**

1. Нормальное физическое и психическое состояние.
2. Планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий).
3. Четкая постановка цели.
4. Сочетание умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении).
5. Чередование видов деятельности (например, попеременное чтение учебника и детектива).

**Упражнение 1**

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 2**

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

**Упражнение 3**

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33; 74; 56; 66; 18

**Упражнение 4**

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 5**

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 равной окружностью, а треугольник – с острыми кончиками углов.

3. Теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

4. Система оценивания:

1. меньше 5 – плохо;
2. 5-7 – средне;
3. 8-10 – хорошо;
4. больше 10 – отлично.
- 5.



**Упражнение 6**

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.

2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.

3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников таким образом за 5 минут?

4. Оцените себя:

- ни одного – плохо;
- 1-3 – неплохо;
- 4-5 – хорошо;
- более 5 – отлично.

**Упражнение 7**

Теперь рисуйте так же, но разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т. д.

**Упражнение 8**

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» – Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие – в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

4. Ковал я железо ярким днем.

**Упражнение 9**

1. Перед собой поставьте какой-нибудь предмет.

2. Спокойно и внимательно смотрите на него несколько минут.

3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.

4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали.

5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести предмет в своей памяти.

**Упражнение 10**

1. Спрячьте использованную в предыдущем упражнении вещь.

2. Нарисуйте ее во всех деталях.

3. Сравните оригинал с рисунком.

**Упражнение 11**

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.

2. Припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Дословно повторите то, что было сказано.

3. Восстановите в памяти последнее совещание, лекцию и т. п. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

4. Дайте оценку своей наблюдательности и памяти.

**Упражнение 12**

«Симультанное» означает «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации. Как этого добиться? Тренировками.

Бросьте короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации. Тренируйтесь и сравнивайте результаты последующих попыток.

**Упражнение 13**

1. Положите на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.

2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно полнее.

3. Увеличивайте количество предметов.

**Упражнение 14**

1. Зайдите в незнакомую комнату.

2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее количество характерных черт и предметов.

3. Выйдите и запишите все, что видели. Сравните записанное с оригиналом.

**Упражнение 15**

1. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля.

2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.

3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

**Упражнение 16**

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 17**

1. Определите себе маршрут движения от пункта А до пункта Б.

2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.

3. Составьте карту необычных примет.

### Упражнение 18

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на том предмете, который вы выберете главным.



### Упражнение 19

Станиславский все пространство внимания разделил на три круга:

- *большой* – все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре – весь зрительный зал);

- *средний* – круг непосредственного общения и ориентировки (в театре – сцена с актерами);

- *малый* – сам человек и ближайшее пространство (в театре – сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль).

Добавим четвертый круг: внутреннее психологическое пространство человека.

1. Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.

2. Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.

3. Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой и обратно. При этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.

