

*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:*

- *во-первых: объемом, интенсивностью, устойчивостью;*
- *во-вторых: колебаниями, переключаемостью.*

*Внимание бывает:*

- ❖ *непроизвольным (пассивным, эмоциональным);*
- ❖ *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).

### Упражнения для развития внимания

## Упражнение 1

---

Посмотрите на незнакомую картинку в течение 3-4 сек.

Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

запомнил менее 5 деталей — плохо;

запомнил от 5 до 9 деталей — хорошо;

запомнил 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 ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

3. А 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.

## 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

---

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 13

---

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 14

---

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 15

---

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 16

---

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 17

---

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

## Упражнение 18

---

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).

Владимир Леви добавил 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.