

Как повысить концентрацию внимания?

Внимание - очень сложный психический процесс. Оно предполагает повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Почему важна концентрация внимания

Концентрация внимания-это свойство внимания, которое представляет собой удержание информации о каком-либо объекте в кратковременной памяти.

Концентрация важна для успешного выполнения задач, особенно, если речь идет о новой деятельности.

Если внимание или концентрация нарушены, то могут возникнуть следующие проблемы:

- ✓ сложно запоминать информацию (в тот момент, когда внимание отвлекается, мозг «не подгружает» новые сведения);
- ✓ трудно удерживать внимание при чтении (человек сразу забывает прочитанное); сложно выполнять знакомые задачи (человек забывает, сколько ложек сахара он уже положил в чай);
- ✓ невозможно сосредоточиться, если не созданы идеальные условия (люди вокруг говорят или смотрят телевизор);
- ✓ невозможно довести начатое дело до конца (человек начинает мыть посуду, но отвлекается на звонок и забывает, что делал до этого).

Напротив, при хорошей концентрации:

- ✓ человек выполняет задачи быстрее и более творчески, повышая общую производительность;
- ✓ работает качественнее и с меньшим количеством ошибок;
- ✓ становится более стрессоустойчив.

Внимание необходимо развивать. И не просто развивать, а охватывать при этом все его свойства. Тогда человек сможет включаться в работу быстрее, станет усидчивее, станет легче контролировать себя и свои действия.

Как и через какие свойства развивать внимание?

Объем внимания:

- Запоминание 10 слов
- Запоминание предложения или короткого рассказа
- Таблицы Шульте
- Запоминание ряда чисел

Распределение внимания:

- Поиск слов или определенных букв в потоке буквенных сочетаний
- Поиск одинаковых предметов среды множества
- Одновременное выполнение нескольких действий. Например, слушать текст, при этом считая количество ударов карандаша об стол. Затем назвать количество ударов и попробовать пересказать текст

Концентрация и устойчивость внимания:

- Различные лабиринты.
- Срисовывание последовательности фигур, буквенных сочетаний, узоров по образцу.
- Поиск отличий.
- Поиск ошибок в рисунках.

Каждое из этих свойств очень важно для полноценного умения сосредоточиться.