

Как развивать внимание

Внимание – это избирательная направленность восприятия на определенный объект (любой внешний предмет или явления окружающего человека внешнего мира, их отдельные свойства, а также внутренний мир самого человека, его мысли, чувства и пр.). Практически все профессии предъявляют повышенные требования к тем или иным свойствам внимания работающего. Поэтому очень важно развивать у себя внимательность. Вот несколько рекомендаций, как это лучше сделать.

1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке. Надо постараться не замечать того, что мешает работе.
2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких предметов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.
3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны идти по трем направлениям: быстро переключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных; изменять порядок переключения - образно это называется выработкой “восприятия”.
4. Развивайте у себя волевые качества - это способствует развитию устойчивости внимания. Надо дисциплинировать себя, приучайте себя сосредотачиваться, даже когда этого не хочется. Начинать работу с трудного и интересного, старайтесь выполнить те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные.
5. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам и спортивным играм. В прогулках по городу, быстро проходя мимо витрин магазинов, старайтесь заметить, а потом описать большее число предметов.
6. Постоянно тренируйте свою способность к сосредоточению концентрации внимания. Поза, состояние мускулов связаны с вниманием, человек собран, не двигается, напряжен, сдвинуты брови - и внимание его само собой обостряется. Чем более напряжен и собран человек, тем он внимательнее.
7. Внимание нужно развивать именно в той деятельности, для которой нам внимание нужно. Тем не менее, вспомните важную закономерность: чем больше по душе ваша деятельность, чем более она соответствует вашим интересам, потребностям, способностям, тем быстрее будет развиваться ваше внимание. Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.

8. Лучший способ развивать внимание - научить себя быть внимательным к людям.

Будьте внимательны и результат порадует Вас!