

## "Как стать внимательным?"

«Когда моешь чашку - думай о чашке».

(китайская пословица)

Как научиться быть внимательным, и что такое внимание? Внимание — это умение концентрировать, сосредотачивать свои мысли на каком-либо одном объекте. Оно дает нам возможность ясно мыслить, принимать правильные решения, контролировать и осознавать то, что с нами происходит.

Обратимся к притче:

«Однажды человек спросил Мудреца:

— В чём ваш секрет? Какова ваша дисциплина? Он ответил:

— Я живу обычной жизнью — это моя дисциплина. Я ем, когда ем, сплю, когда сплю, танцую, когда танцую и занимаюсь делом, когда занимаюсь делом.

Человек был озадачен: — Но я не вижу в этом ничего особенного.

Мудрец сказал:

— В этом вся суть. Нет ничего особенного.

Спрашивающий человек всё ещё был озадачен:

— Но это делают все: едят, когда едят; спят, когда спят.

Мудрец рассмеялся и сказал:

— Нет. Когда вы едите, то вы делаете тысячу вещей одновременно и потому ни одну в совершенстве: вы думаете, мечтаете, воображаете, вспоминаете и даже разговариваете. Вы не только едите. Когда я ем, то я просто ем: тогда существует только еда и ничего больше. Когда я гуляю, я гуляю и получаю удовольствие от прогулки. Существует только прогулка – и ничего больше!»

Последствия рассеянности, невнимательности могут быть разными, начиная от мелких неприятностей, некачественно выполненной работы, заканчивая различными травмами, ДТП (дорожно-транспортными происшествиями) и т.д.

Необходимо знать о том, что внимание занимает 80% всего объема сознания и памяти. Высокая концентрация внимания, как правило, помогает принять верное решение, внимание концентрируется только в том случае, если мозг находится в состоянии спокойствия и ничем другим не занят. Чем меньше дел мы делаем одновременно, тем лучшего результата мы можем достичь.

В школьные и студенческие годы наш мозг постоянно трудился. Мы учили стихи и правила, запоминали иностранные слова, писали изложения. Но, став взрослыми, резко перестали заниматься всем этим. А ведь память нуждается в регулярной тренировке.

Стать более внимательными вам помогут следующие упражнения.

**Внимание, только внимание!** Следите за секундной стрелкой в течение 2 минут. Не отвлекаясь, одновременно фоном включите какую-нибудь увлекательную телевизионную передачу. Более сложный вариант: нарисуйте на листе бумаги точку. Смотрите на нее, не отрываясь, в течение 10–30 минут. Посторонние мысли гоните прочь!

Ограничьте лишнюю информацию. Ведь ее переизбыток, как известно, приводит к поверхностному восприятию.

Увлечитесь ребусами, кроссвордами, собирайте пазлы, выполняйте задания на повышение внимательности – все это отличная тренировка для вашей головы.

**Не отвлекайтесь!** Напишите на белом листе 10 слов, обозначающих цвета. Но смысл слова и цвет, которым оно написано, не должны совпадать. То есть слово «желтый», допустим, пишите красным фломастером, а слово «синий» – «зеленым». Теперь попробуйте быстро и не спотыкаясь прочитать названия цветов, не обращая внимания на цвет слова.

**Круги и треугольники.** За 1 минуту на листе бумаги правой рукой нарисуйте пять треугольников, и одновременно левой рукой – пять кругов. Это упражнение – для тренировки обеих полушарий головного мозга.

**Придирчивый зритель.** Внимательно посмотрите на репродукцию картины. Затем подробно опишите все, что запомнили: где что находится, в какой позе герои, во что одеты-обуты, что в руках. Сверьте с изображением. Это и следующее упражнение хорошо тренирует зрительную память.

**Что пропало?** Попросите кого-либо разложить на подносе 20 предметов. Посмотрите на них в течение минуты, зажмурьтесь. В это время пусть с подноса уберут 1 или 2 предмета. Назовите пропажу. Если не получилось, сократите число предметов. Задание можно и усложнить: пусть предметы всего лишь меняют положение. Данное упражнение можно делать и с детьми, даже с самыми маленькими. На столе разложить игрушки. Дать время ребенку запомнить, затем убирать один-два предмета и ребенок должен отгадать, что пропало.

Чаще вспоминайте пословицу: «Когда моешь чашку-думай о чашке». Будьте внимательными, от этого зависит качество вашей жизни. Внимательными во всем, а также друг к другу. Но внимание во взаимоотношениях между людьми - это уже другая тема и к ней мы вернемся в следующий раз.

С уважением психолог Павлова Альфина.