Управление по вопросам семьи и демографического развития

Администрации городского округа Новокуйбышевск

**Муниципальное казенное учреждение**

**городского округа Новокуйбышевск Самарской области**

**«Реабилитационный центр для детей и подростков**

**с ограниченными возможностями «Светлячок»**



***Информационный лист***

**Тема: «Рекомендации: как сохранить внимание!»**

**Февраль, 2014 год**

Думаю, что Вы сумеете узнать среди перечисленного, те возможные причины и пути  коррекции, которые подойдут к Вашему случаю.

1) Внимание существенно зависит от тех эмоций, которые связаны у нас с конкретным делом. Та информация или деятельность, которая окрашена яркими эмоциями, способна дольше удерживать наше внимание без особого напряжения, следовательно, и утомляемость при таком процессе меньше. Если речь идёт о работе, то понятно, что в процессе её выполнения в большой степени задействовано произвольное, т. е. «волевое» внимание. Однако, в любом деле, в любом процессе можно найти какую-то «изюминку», какой-то свой внутренний, личный интерес. Это позволит окрасить всю работу в эмоционально более привлекательные тона. Таким образом, будет уменьшен момент волевого удержания внимания, и уставать Вы будете меньше. Иными словами, старайтесь выполнять работу не механически, а с осознанием самого процесса работы.

2) Говоря об эмоциях, полезно всмотреться в ту жизненную ситуацию, в которой Вы сейчас находитесь. Возможно, она даёт не самый благоприятный эмоциональный фон. Не разрешив сложные моменты в одной сфере жизни, многим бывает трудно благополучно перестроиться на другую сферу. Довольно распространённый случай, когда человек домашние проблемы тащит на работу, а рабочие отыгрывает дома. Естественно, подобный образ действий не лучшим образом сказывается на всём, что человек делает. В том числе и внимание во время работы может «улетать» совсем в другие сферы. В таком случае, нужно перестать прятать голову в песок (некоторые стараются отвлечься с помощью работы), и решать основную проблему.

3) Человеку легче удерживать внимание на той деятельности, нужность которой он осознаёт. Для этого деятельность должна быть целенаправленной. Причём цель эта должна быть актуальной для Вас. Так, например, учёные способны выполнять массу неинтересной и рутинной работы ради достижения ясно поставленной самому себе цели. Вспомните истории археологических открытий, к которым люди идут годами, порой невероятно трудным и даже опасным путём и всё ради цели. Найдите, какая цель в Вашей деятельности важна лично для Вас. Она может быть любой: интеллектуальной, эмоциональной, развивающей личностные качества, финансовой. Главное, чтобы Вы её для себя выявили, и время от времени вспоминали. Тогда работа перестанет быть просто «нагрузкой», и сосредоточиваться на её выполнении станет легче.

  4) Внимание может ослабевать и при переутомлении. Наш организм не машина, он нуждается в бережном и грамотном отношении к себе. Кстати, хорошие машины — тоже. Почему-то в жизни мы часто наблюдаем, что человек машине уделяет внимание — ставит её на профилактику, что-то там меняет, чистит, а про свой организм забывает. С физиологической точки зрения, на процесс внимания оказывает влияние — режим работы, точнее труда и отдыха, режим физической нагрузки, качество работы сердечно-сосудистой системы в целом и в, частности, качество мозгового кровообращения.

Чтобы мозг работал эффективно, следовательно, был в состоянии большее время удерживать внимание на необходимой нам деятельности, нужно научиться делать паузы в работе. Длительная монотонная работа вредна для мозга, поэтому нужно ненадолго переключаться на что-нибудь другое. Часто мы делаем это инстинктивно, устраивая себе небольшие чайные перерывы на рабочем месте. Ничто не мешает Вам поступать также и дома приблизительно раз в час. Единственное, что следует иметь в виду — перерыв не стоит делать слишком большим. Десяти минут вполне достаточно. И ещё, не стоит включать во время перерыва телевизор, в котором как назло может идти занятная передача, погружаться в чтение интересного романа или детектива. Существует такая особенность, как конкурентность информации. Если ваша «передышка» будет насыщена какой-то яркой, захватывающей информацией, есть большая доля вероятности, что вернуться к работе через 10 минут у Вас не получится. Наверное, многие могут вспомнить в своей жизни опыт, когда легко удавалось уговорить себя на тему: «Вот ещё 1, нет, 3 странички прочитаю, и буду работать дальше, или ещё 5 минут посмотрю, узнаю, чем дело закончилось — и за работу». Результатом, как правило, была не выполненная или сильно затянутая по времени работа. На что переключиться? Можно действительно выпить чашечку чая и посмотреть в окно, можно послушать музыку, можно сделать несколько простых физических упражнений.

Кстати, последний вариант перерыва весьма полезен. Человеческий мозг формировался в условиях непрерывного движения. Наши предки проходили примерно 20 километров в день — каждый день, круглый год. Ученые выяснили, что умеренные физические нагрузки увеличивают приток кислорода к мозгу. Упражнения воздействуют на мозг на молекулярном уровне, в частности, повышая уровень кислорода. Кроме того, размяться бывает полезно и для того, чтобы не возникало мышечных зажимов в результате долгого нахождения в одной позе. Наверняка многие, кому приходится долго работать за столом или на компьютере замечали, как в конце дня начинает болеть и затекать шея. Если человек из раза в раз игнорирует подобные сигналы своего тела, у него начинает формироваться шейный остеохондроз. Болезненные ощущения не способствуют лучшему сосредоточению на работе. Кроме того, часто из-за долгого нахождения в неестественной, вынужденной позе, нарушается приток крови к головному мозгу. Одно из следствий — ослабление внимания.

Как видите, всё в нашем организме взаимосвязано. И уважительное отношение к своей телесности может откликнуться улучшением психических функций, в частности, внимания.

Вообще лучший способ сделать свою работу эффективнее — заранее составить для себя график работы — с какого и до какого времени Вы работаете, и какое время у Вас на все прочие дела. А также план, в который внести необходимые для восстановления паузы, и стараться придерживаться его. Это особенно важно для тех, кто работает дома. Ведь здесь нет в непосредственной близости начальника, который силовым методом «соберёт» сотрудника и направит его внимание на выполнение нужного задания.

5) Ещё один момент, который нуждается в осмыслении — сколько дел одновременно Вы делаете в процессе работы. Человек может совершать одновременно несколько примитивных рефлекторных действий — например: есть, дышать, и при этом смотреть телевизор, не особенно вдумываясь в суть происходящего. Но когда дело касается «высшей нервной деятельности» — мозг способен выполнять только одно дело. Поэтому неплохой способ повысить свою продуктивность — просто выключить мобильный телефон. Хотя бы на время.

Надеемся, эти советы помогут Вам существенно увеличить резервы своего внимания. Главное действительно осознать их разумность и начать применять на практике. Последний пункт — практика — самый важный!

С уважением, психолог Ольга Николаевна Шешуева

По материалам сайта: [psy-rehab.ru](http://www.psy-rehab.ru/)›[online/spec.php…](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B%2Fweb%2Fitem%2Furlnav%2Cpos%2Cp2%2Csource%2Cweb%2Curl%2Cp0&text=&etext=322.gBh1qkvObzZplJP6v1pPlIYpqd4E54bFz1Cqf2Pcwn8waympC8kQOTTcSX_H_4wSv5QPa002wDwTjx2CrfWwfr6XeNClyggDM-Y_0lWRdHBu7aiiMvFTFX6rPVUwhA0B0fA34ld3K8BMJTK_-oE7ccGNfXmv8dv0AhupPvAdok0L-sMx_e-cm1f1P7r8wpetzyktHXhaQ4P0x_lhpfZXjM9U3O5QOtj6iP4zH-ihQyw33vsY0QiadllOeKo5yCftEKHaLDabWxQm7NN_866O9M7j6u7VL8ndHi4SePYkbpE.c2f94e965435e06d481d66e549aa2a5ce9d6391b&uuid=&state=AiuY0DBWFJ4ePaEse6rgeKdnI0e4oXuRYo0IEhrXr7zk7-LazHAr5Rwrl5F4jVTbvY6-a5YkcN7FdvDY0DevRhQA3ihgf4luk70w8H0-YekCgAOIh8Qq56OujyOOOQrZ_u2pMGReWOpjoqYqJJ5FcCUS2CarV35ulFltov3zkGEiyM89cDCNNENVuqrdQuOrtk02cwLpAGAW_YXkUIpNsqymXURqxcsKakn_TiCOLLcNwGiDwohtrG73Zy22aMZcQSUWqAvqCGWJph0bqHc3azNnGf_zCvgciqdAfEAH-jrocgjvbGC0d5FjEdqtQSO9KWVVNU0HPtQ&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxa3pIY0dxX0FRLTBNRWN5LW1kUnBsWWRPcXp0a0NYWFFqMkNoUWZCMVNUbTE0RUpsb25PMGt6RFp1NmJyUDVKb2Z1RnM2UUhlUnp6Uy1XRm5YWFpCY2NDVUZrbk1fejlfQUR4blFhVHNSM2p6N3oyckgxb09ESnd1RzBmWkFaeDZB&b64e=2&sign=16ab186ed4ffdca8176ed0247a9c2575&keyno=0&l10n=ru&mc=0)