

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ

Методика выполнения концентрационных упражнений:

Помещение, в котором предполагается заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений — провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться.

Варианты концентрационных упражнений

Упражнение 1. «Концентрация на счете»

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. «Концентрация на слове»

Инструкция преподавателя:

Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете»

Инструкция преподавателя:

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор — ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2—3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки...

Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке»

Инструкция преподавателя:

А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушаемся к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях»

Инструкция преподавателя:

Сосредоточьтесь на Ваших телесных ощущениях. Направьте луч Вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения.

Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку.

Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом.

Сосредоточьте внимание на лице — нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение 6. «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция преподавателя:

Сосредоточьтесь на внутренней речи.

Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении.

Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на Ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия Вашего эмоционального состояния.

Упражнение 7. «Сосредоточение на чувствах»

Инструкция преподавателя:

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь - это может быть Ваш сосед, друг или любой другой человек из группы.

Какие чувства Вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, Вам он нравится, Вы его не переносите, он Вам безразличен?

Осмыслите Ваши чувства, осознайте их.

Упражнение 8. «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрируйте свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут: запомнить те качества, которые Вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них. Рефлексия ощущений:
- Удалось ли Вам длительно сосредоточить свое внимание на одном объекте?
- На чем легче удерживать внимание: на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Гаджиева Н.М., Никитина Н.Н., Кислчнская Н.В. Основы самосовершенствования. Тренинг самосознания. Екатеринбург, 1998. Психология делового общения/Авт.-сост. Ю.А. Фомин. Минск, 1999. Стресс жизни: Сборник. СПб., 1994.