

*Здравствуйте, равнодушные родители!*

## **Как преодолеть рассеянность и невнимательность?**

Прошёл почти месяц учёбы, но Ваш сын до сих пор не может настроиться на учебный лад? Рассказываю, как справиться с забывчивостью, рассеянностью, перестать терять вещи и ошибаться по невнимательности.



***Внимание** — психическая функция, которая помогает нам замечать детали окружающего мира, концентрироваться на выполнении учебных и других задач, помнить о запланированных делах. Разумеется, все люди могут иногда что-нибудь забыть или перепутать. Проблема появляется, если человек постоянно рассеян и не собран, это мешает и в учёбе, и в быту.*

### **Признаки проблем с концентрацией внимания:**

- невозможность надолго сосредоточиться на одном деле;
- забывчивость;
- потеря вещей (ручек, учебников, ...);
- необязательные ошибки в учебных работах (зная материал, вы записываете неправильные цифры, пропускаете важные условия задач, путаете буквы в словах, неверно выполняете вычисления).

**Как правило, у хронической рассеянности обязательно есть причина или несколько причин. Достаточно их найти и устранить, чтобы стать более внимательным и собранным.**

## **Основные причины невнимательности и рассеянности**

### **1. Переутомление**

К ослаблению внимания часто приводят хронический недостаток сна или большие физические и умственные нагрузки в течение длительного времени. Наверняка вы и сами замечали: если за уроки сесть на свежую голову, помарок и ошибок в задачах возникает намного меньше, а в состоянии усталости и сонливости порой трудно вникнуть в условие задачи.



#### **Как бороться:**

- 1. Спите не меньше 7–8 часов в сутки даже в самые напряжённые учебные дни.** Сделайте спокойный здоровый сон своей привычкой: следите за режимом дня, ложитесь и вставайте примерно в одно и то же время; если не выспались ночью, найдите возможность поспать днём 1-2 часа.
- 2. Регулярно проводите время на свежем воздухе.** Благодаря прогулкам и спорту на свежем воздухе клетки мозга получают больше кислорода, в результате повышаются активность и работоспособность, улучшаются память и внимание.
- 3. Делайте паузы в учебе.** Чтобы избежать переутомления во время занятий, применяйте технику 45×15. Через 45 минут занятий на 15 минут переключайтесь на какую-либо другую деятельность, не связанную с концентрацией внимания: домашние дела, разговор по телефону, зарядку. Повторите цикл 45×15 несколько раз — до полного завершения запланированных на сегодня задач. Отдых и переключение помогают вновь сосредоточиться на умственной деятельности.

### **2. Нежелание действовать**

На степень рассеянности и забывчивости сильно влияет уровень мотивации. Если мы подсознательно не хотим куда-то идти или что-то делать, мозг помогает нам избавиться от неприятной обязанности и как бы «вычеркивает» информацию о ней из памяти. Если вы часто забываете о встречах, договорённостях, обещаниях, записи домашнего задания или сроках выполнения реферата, возможно, проблема не в рассеянности как таковой, а в отсутствии желания.



#### **Как бороться:**

- 1. Пересмотрите свои дела и задачи с точки зрения приоритетов.** Составьте список дел и ситуаций, в которых вы особенно часто проявляете рассеянность,

и ответьте на вопрос, почему вам так трудно удерживать внимание на этих задачах, насколько вам необходимо этим заниматься и почему. Не исключено, что по итогам анализа список уменьшится на несколько пунктов, зато про остальные пункты вы забывать перестанете.

**2. Переформулируйте свои планы так, чтобы их хотелось выполнять.** Проще всего достигать тех целей, которые сулят нам вознаграждение, моральное или материальное. Чем конкретнее поставлена цель, тем более ясно вы можете представить положительный эффект от неё. Формулируйте свои задачи таким образом, чтобы вам захотелось добиться результата. Например, вместо цели «Хочу выучить иностранный язык» поставьте цель «Научиться общаться на иностранном языке со сверстниками в интернете», и сосредоточиться на ней станет проще.

**3. Убедитесь, что поставленная цель реальна и достижима.** Если наш мозг считает, что достичь цели невозможно, он перестаёт выделять энергию на ее достижение и концентрироваться на ней. В результате мы либо постоянно забываем о цели, либо не можем сосредоточиться на выполнении нужных действий. Если цель слишком большая, разбейте её на промежуточные шаги и двигайтесь поэтапно. К примеру, ваша цель — сдать ЕГЭ на 90+ баллов. Запишите все темы, которые нужно для этого освоить, изучайте их последовательно, на каждом этапе проверяйте себя и только после этого двигайтесь дальше. *Подробные шаги по подготовке к экзаменам читайте на сайте в кабинете психолога.*

### 3. Сбой «автопилота»

Многие бытовые действия мы совершаем автоматически, не задумываясь: уходя, закрываем дверь квартиры, выключаем свет, плиту, собираем учебники. Если в момент совершения автоматического действия нас что-то отвлекает, программа может дать сбой. По этой причине люди часто теряют вещи, забывают выключить утюг, взять с собой нужные вещи.



#### **Как бороться:**

**1. Хотя бы раз в день делать медитацию осознанности.** Техника выполнения медитации: сесть или лечь в удобную позу и сосредоточиться на своем теле, его положении и ощущениях внутри себя, на коже, в мышцах. Не отвлекаться на любые внешние раздражители, не думать ни о чём другом. Продолжительность медитации: 5–10 минут.

**2. Чаще менять алгоритм привычных действий.** Меняйте последовательность утренних ритуалов, по-другому складывайте вещи на столе и на полках. Когда вы меняете алгоритм поведения, мозг отключает «автопилот» и начинает выстраивать новые нейронные связи. Это развивает интеллект и улучшает концентрацию.

#### **3. Избыточное количество задач**

Когда нужно выполнять несколько дел одновременно или удерживать в памяти несколько задач, внимание рассеивается, а концентрация снижается. Неудивительно, что про одну или несколько задач можно забыть, а другие выполнить некачественно. Избыток задач негативно сказывается на эффективности работы или учёбы.



### Как бороться:

1. **Выбрать одно дело и сосредоточиться на нём.** При этом важно по максимуму устранить отвлекающие факторы — убрать лишние предметы с рабочего стола, закрыть ненужные игры и программы на компьютере, отключить звук или уведомления на телефоне, выключить музыку, телевизор, попросить, чтобы вас не отвлекали и не беспокоили.

2. **Разбираться с поступающими задачами сразу, не откладывая на потом.** Если делать возникающие новые дела сразу, меньше риск, что из-за обилия задач вы о чем-то забудете. Этот способ лучше всего работает с мелкими учебными и бытовыми делами.

3. **Использовать методики эффективного планирования:**

- Составляйте **списки задач** (они помогут удерживать нужные дела в памяти).
- Освойте систему **канбан**. Запишите дела и задачи на цветные карточки и распределите на специальной доске в графы «Нужно сделать», «Делается» и «Сделано». Можно использовать цветные стикеры. По мере выполнения задач передвигайте карточки в нужную графу. Таким образом, вы всегда можете следить за процессом и корректировать последовательность действий.
- Применяйте визуальные подсказки. Кладите записки с напоминанием о важных делах в дневник или вешайте на видном месте над столом, если вы дома, положите на стол какую-нибудь вещь — ручку, карандаш, книгу — которая сразу же напомнит вам о запланированной задаче. Скачайте приложение в телефон, например «AAPS OF THE DAU»/

### **4. Дефицит внимания**

Синдром дефицита внимания встречается у людей любого возраста. При этом синдроме человеку сложно в течение длительного времени концентрироваться на одной и той же задаче.



### Как бороться:

Справиться с проблемой помогут упражнения на улучшение концентрации. Делать их нужно регулярно — как минимум раз в день на протяжении 2–3 недель. Вот несколько примеров упражнений.

- **Взгляд на пальцы.** Сядьте с прямой спиной на стул или кресло, расправьте плечи. Поднимите правую руку на уровень плеча и отведите её в сторону, поверните голову и сфокусируйте взгляд на пальцах правой руки. Удерживайте взгляд на пальцах в течение 1 минуты, после чего повторите упражнение с левой рукой.
- **Прямая линия.** Ведите ручкой по бумаге прямую линию, удерживая внимание только на этом действии. Как только вы заметили, что внимание рассеялось, нарисуйте на линии маленькую зазубрину и продолжайте дальше. Чем меньше

получилось зазубрин, тем выше уровень вашей концентрации. Старайтесь не отвлекаться и не уходить в свои мысли хотя бы 2–3 минуты.

• **Секундная стрелка.** Положите перед собой часы с секундной стрелкой и, не отрываясь, следите взглядом за её движением. Удерживайте внимание на стрелке в течение 5 минут, не отвлекаясь и не погружаясь в свои мысли.



### Что запомнить



1. Мы становимся рассеянными, забывчивыми и невнимательными по разным причинам. Правильно определив причину, можно быстро и эффективно вернуть себе концентрацию.

2. Основные причины невнимательности: переутомление, нежелание выполнять намеченные задачи, сбой «автопилота», избыточное количество задач и дефицит внимания.

3. Избегайте переутомления: высыпайтесь, гуляйте на свежем воздухе, делайте паузы во время учёбы. Используйте систему 45×15: 45 минут занятий — 15 минут любой другой деятельности.

4. Разберитесь с мотивацией: расставьте приоритеты, переоцените ваши цели и приведите их в соответствие со своими желаниями, сформулируйте задачи таким образом, чтобы они звучали более привлекательно. Это поможет избавиться от постоянной забывчивости.

5. Старайтесь не полагаться на «автопилот» в повседневных делах, тренируйте осознанность, замечайте детали окружающего мира, меняйте алгоритмы рутинных действий.

6. Минимизируйте количество задач, выполняйте их последовательно одну за другой, старайтесь делать мелкие дела сразу, чтобы они не накапливались. Если задач всё равно осталось много, применяйте разные методики эффективного планирования — составляйте списки, визуализируйте задачи.

7. Работайте над концентрацией внимания с помощью специальных упражнений.

*Педагог – психолог, Инна Александровна Попова*

