

# Як удосконалити свою увагу

*(поради психолога)*

1. Готуй все необхідне до початку заняття. Твоя організованість сконцентрує твою увагу.
2. Увага є і умовою, і результатом твоєї діяльності.
3. Якщо ти уважний – засвоїш матеріал, концентрація уваги потребує твоїх свідомих дій.
4. Якщо ти неуважний, це означає, що твоя увага спрямована на щось інше. Визнач її об'єкт. Подолай суперника. Спрямуй силу уваги, куди слід.
5. Став своїй увазі чіткі завдання: на що саме вона має бути спрямована.
6. Оскільки при втомі керування увагою погіршується, для її відновлення потрібно вчасно відпочивати, займатися аутотренінгом, використовувати спеціальні вправи.
7. Якщо ти виявив, що твоя увага розсіюється, достатньо буває одного запитання: «Про що я думаю?». Якщо не допомогло – зміни положення тіла, або почитай вголос, підсилюючи чи зменшуючи силу звуку.
8. Зосередженню уваги допоможуть і прості запитання, які ти можеш ставити собі час від часу: «На яке запитання щойно відповідав одногрупник?», «Яке запитання щойно поставив викладач?».
9. Якщо ти не зміг зосередитися на виконанні завдання – просто повтори його, можна вголос.
10. Структуруй матеріал конспекту, підручника (створюй таблиці, схеми тощо). Тоді обсяг уваги збільшується.
11. Намагайся набути максимальну кількість навчальних навичок, вони здійснюються без участі уваги. Вона потрібна тобі для нового, цікавого, важливого.
12. Перевіряйте з сусідом по парті роботи один одного, це сприяє розвитку уваги.
13. Щоб повернути свою увагу до матеріалу уроку, знаходь те, чим він пов'язаний з твоїм досвідом, інтересами.
14. Більше працюй з підручниками, оскільки це тренує увагу.
15. Не поспішай при зміні видів роботи. Зважай на те, що внаслідок неповного, незавершеного переключення уваги можуть виникати помилки.
16. Не намагайся робити багато справ одночасно, бо частий перехід від однієї діяльності до іншої зменшує увагу.
17. Враховуй, що ступінь та обсяг уваги пов'язані зворотною залежністю – збільшення обсягу елементів, що сприймається, викликає зменшення уваги і навпаки. Тому важливий матеріал повторюй окремо.
18. Знаходь чинники, які сприяють підсиленню твоєї уваги (легка музика при читанні, відповідне освітлення тощо).
19. Враховуй вплив природних чинників: в дощовий день концентрація уваги зменшується, а отже тобі потрібно приділити більше часу (повторень) для виконання завдань.