**Вправи для усвідомленого управління своєю увагою**

Автор: Поліна Сухова,  
студентка  Університету практичної психології

За матеріалами статті психолога і оратора [Дмитра Устинова](http://psychologis.com.ua/ustinovzpt_dmitriy_yurevich.htm) «Сила концентрації або Головне якість великих людей».

**Другий ряд вправ з «Концентрації уваги».**

Рефлексія – це умова для усвідомленого управління своєю увагою і своїм життям.

Рефлексія – це вміння бачити і віддавати собі звіт не тільки про спрямованість уваги, але і про свій психологічний стан, думки, почуття, відчуття. Це вміння спостерігати самого себе ніби з боку, як ніби це спостерігає сторонній чоловік. Це вміння бачити, де саме знаходиться власна увага, куди вона спрямована. Нерефлексуюча людина живе, пливучи за течією – куди занесе. Рефлексія допомагає особистості усвідомити, де вона знаходиться, що робить, і що необхідно робити далі.

Вчитися усвідомленості життя, безсумнівно, краще у знаменитих. Із щоденника Л. Н.Толстого, запис 1 березня 1897 року:

*«Я витирав порох в кімнаті, і, обійшовши навколо, підійшов до дивана, і не зміг пригадати, витирав його чи ні. Так як рухи ці звичні і без свідомі, я відчував, що це вже неможливо згадати. Так що, якщо я протирав і забув це, тобто діяв несвідомо, то це все одно, як не було. Якби хто свідомий бачив, то можна було б відновити. Якщо ж ніхто не бачив, або бачив, але несвідомо; якщо ціле життя багатьох пройдене свідомо, то цього життя ніби не було».*

**ВЧІТЬСЯ БАЧИТИ, КУДИ НАПРАВЛЕНО ВАШУ УВАГУ І ВАША ЕНЕРГІЯ!**

**Вправа «Куди направлено мою увагу»**

Час від часу запитуйте себе самого:

Що я зараз роблю?

Навіщо я це роблю?

Туди я зараз витрачаю свої ресурси?

Я впевнений, що це мені треба робити?

На що зараз йде мій час?

Варто мені продовжувати тратити на це час?

Це дійсно мені зараз потрібно?

Для того, щоб не забувати це робити, корисно повісити великими літерами перед очима кілька таких питань з цього списку. Ви мимоволі будете згадувати і контролювати свої ресурси і увагу. Вчіться бачити себе самого!

**Вправа «Рефлексивне читання»**

Ви коли-небудь контролювали власний процес читання? Помічали, що часто-густо пробігаєте очима по рядках, але думки десь далеко, вже думають про щось буденне? Увага – річ примхлива, а особливо при слабкій концентрації людина постійно відволікається, і навіть потім вже не може пригадати, про що він читав. ККД такого читання, зрозуміло, невелика. Уважне читання передбачає розуміння не лише загального змісту, але й усієї глибини, закладеної в текст автором, всіх деталей і нюансів - зрозуміло, якщо це не газета для швидкого читання і не бульварно-детективне чтиво для вбивства часу. Є сенс тренуватися цій вправі не на бездарному матеріалі, а на книгах, гідних того, щоб у них вчитуватися і бачити у них глибину.

Вправа полягає в тому, щоб повністю зосередитися на тексті, повністю зануритися в нього своєю увагою, вчитуватися без відволікання в кожний рядок, шукати і знаходити все, що сюди заклав письменник. Читайте у зручному темпі, не ставте рекордів, а ставте завдання вдуматися у зміст і нюанси.

Одночасно – частина уваги на саморефлексії. Помітили, що відволікаєтеся – включаєте вольові якості і знову направляєте промінь уваги на головну задачу. Вправа нагадує вправу з секундною стрілкою, тільки замість того, чим цікава стрілка - шукаєте, чим цікавий текст. Якщо вам буде вистачати вольових якостей і концентроване і рефлексивне читання увійде в звичку, ви зможете в будь-якому тексті бачити більше, ніж бачать звичайні читачі, які сприймають книги як розвагу в метро.

**Вправи на емоційну рівновагу**

*Третій ряд вправ з «Концентрації уваги»*

*Емоційна рівновага*

Чим корисно:

*Мінуси:* Емоції, як і будь-яке занепокоєння значно заважають керувати концентрацією уваги. У збудженому стані людина не здатна на чомусь зосередитися. Сильне хвилювання при публічному виступі позбавляє людину залишків пам'яті. Роздратування блокує конструктивне мислення. Стресовий стан позбавляє людину здатності володіти собою. Душевна або фізична біль заважає людині виконувати навіть повсякденні справи.

*Плюси:* Тільки при урівноваженому стані ми повністю здатні направляти фокус уваги без втрат на відволікаючі фактори.

*Показовий приклад* - люди *холеричного темпераменту*, як люди з найвищим рівнем емоцій, концентрують свою увагу на будь-яких об'єктах вкрай нетривалий час, з тим, щоб знову переключитись на черговий об'єкт. Тому працювати над досягненням емоційної рівноваги, зниження емоційного фону, за допомогою наведених нижче вправ, я рекомендую холерикам в першу чергу. Це дозволить їм нівелювати слабкі місця свого темпераменту і краще використовувати сильні (швидкість розуму, високу енергетику, артистизм).

Людям інших («нормальних») темпераментів тактичне зниження рівня емоцій рекомендується в особливо значущих ситуаціях - перед важливою бесідою, іспитами, діловими переговорами, відповідальною зустріччю – це розминка і внутрішня зосередженість. Так і ми, нехай не всі спортсмени, але у своїй справі, сподіваюся – всі професіонали.

Найкраще зосередиться на простих, але ефективних вправах на емоційну рівновагу, на збільшення зібраності і підвищення концентрації уваги. Тоді на самих переговорах ваше мислення і увага будуть працювати на всі сто відсотків і ви проявите всі свої найкращі якості.

**Вправа «Дихання»**

Це хороша вправа не тільки для підвищення зосередженості перед важливою справою, але і для оперативного усунення зайвого хвилювання, наприклад, перед публічним виступом. Трохи більш глибоко дихаючи, концентруєтеся на процесі дихання. Уважно слідкуйте уявним поглядом, як повітря проникає через дихальні шляхи в легені, повільно наповнює і розширює їх. А потім, після паузи, настільки ж повільно покидає, проходячи в зворотному напрямку. Час виконання - за обставинами. Працювати 3-5 хвилин.

**Вправа «Гладь озера»**

Особливо ефективно для зниження зайвої емоційності і підвищення внутрішньої зосередженості. Уявляєте перед уявним поглядом абсолютно тиху безвітряну гладь озера. Поверхня озера абсолютно спокійна, безтурботна, гладка, відображає прекрасний берег водойми. Вода озера дзеркальна, чиста, рівна, відбиває синє небо, білі хмари і високі дерева. Ви просто милуєтеся гладдю озера, налаштовуючись на його спокій і безтурботність. Працювати 5-10 хвилин, можна описувати картинку подумки перераховуючи все, що на ній намальовано.

**Вправа «Чотки»**

Старовинний східний спосіб зосередження і усунення тривожних думок. Не поспішаючи перебирає чотки, повністю зосередившись на цьому занятті, спрямовуючи свій фокус уваги тільки на сам процес. Слухаєте свої відчуття в районі контакту з пальцями і занурюєтеся в них, досягаючи спокою та усвідомленості. Якщо немає чоток, можна їх замінити прокручуванням великих пальців. Схрестіть пальці разом, як це в задумі роблять багато людей, і прокручуйте великі пальці, сконцентрувавшись лише на цьому процесі.

**Вправа «Кінострічка»**

На внутрішню зосередженість і впорядкування емоційності.

Уявіть, що ви дивитесь відеозапис сьогоднішнього (або вчорашнього) дня свого життя - з боку, як у кінозалі. Згадуйте у всіх найдрібніших подробицях, як пройшов день. Як встали, що робили вранці, готувалися до виходу з будинку, як вийшли, які були дрібні і значущі події дня, з ким і про що говорили, що було ближче до вечора. Згадуйте ретельно і детально, намагаючись не упустити жодної картинки. Якщо зараз вас чекає важлива зустріч або переговори, ще раз подумки прокрутіть найважливіші, ключові тези та позиції, на яких ви будете будувати свою бесіду.

**Вправа «Уявне розслаблення»**

Розташуйтеся на стільці (кріслі) зручно, але по-можливості прямо, спираючись на спинку. Внутрішнім поглядом почніть переглядати і розслабляти частини свого тіла, на яке ви надсилаєте свій уявний фокус уваги. Спочатку направте увагу в самий низ - на ступню правої ноги, зупиняєтеся на цій частині тіла на кілька секунд, внутрішнім наказом повністю розслабте її, піднімайтеся вище. Далі фіксуєте увагу на литковій області правої ноги, повністю розслабте. Далі піднімаєтеся до області коліна, відчуйте і розслабте його. Ще вище. Далі ліву ногу. Потім область статевих органів. Область живота. Грудної клітки. І так далі. Не поспішаючи, з мінімальним пересуванням вгору. Домагайтеся повної послідовної розслабленості частин тіла, але ще не падаючи зі стільця, мінімальний контроль все одно залишається. Це хороший спосіб не тільки тренувати концентрацію, але і відпочити непомітно для оточення. Зазвичай на цю вправу потрібно 5-7 хвилин.

**Вправа «Сфінкс»**

При зовнішній простоті це більш важка вправа, ніж попередня. Необхідно перебувати на стільці абсолютно спокійно, абсолютно нерухомо, не ворушачись, зупиняючи будь-які мимовільні м'язові рухи. Стан розслаблений, напружуватися не потрібно. Думки відпустіть, дозвольте їм також розслаблено приходити і йти, спеціально нікуди не направляючи. Добре, якщо ви досягнете комфортного нерухомого стану мудрого сфінкса протягом 15 хвилин.

**Вправа «Скульптура»**

Ви не раз спостерігали на туристських вулицях людей у спеціальній фарбі, які працюють живими скульптурами. Часто це актори, яким розвинена концентрація дозволяє знаходитися нерухомо в непростих позах досить тривалий час. Не дай бог працювати манекеном, але це корисна вправа на перевірку і розвиток довільної концентрації. Найпростіший рівень - звичайна пряма поза. Якщо ви зможете перебувати в стані повної нерухомості, але у відносно розслабленому комфортному стані 10 хвилин – це добрий результат. Ускладніть позу - підніміть руки, нахиліть голову, поверніть корпус і знову домагайтеся повної нерухомості. Зрозуміло, що чим складніше поза, тим важче вправа і менше контрольний час. Мінус цієї вправи в тому, що його можна зробити на людях тільки один раз - до приїзду швидкої допомоги.