

## До розділу поради психологів

### ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ

В основі багатьох вправ з управління увагою лежить схема, яку запропонував К.С.Станіславський. Він розділив увесь **простір уваги на три кола**:

- *велике коло* – весь простір, що оглядається і сприймається (в театрі – вся глядацька зала);
- *середнє коло* – коло безпосереднього спілкування і орієнтування (в театрі – сцена з партнерами, що задіяні у грі);
- *мале коло* – сам актор і найближчий простір, в якому він рухається і діє.

Це хоча і вкрай спрощена схема, зате дуже зручна. У повсякденному житті наша увага практично орієнтується приблизно на ті ж кола. Єдине – сюди треба додати ще *внутрішнє коло* – частина уваги, що зайнята подіями, які відбуваються всередині самої людини (своїми думками, якимись відчуттями...).

Установка уваги більш за все залежить від діяльності у конкретній ситуації. Наприклад, на полюванні увага встановлена, в основному, на велике коло, в магазині – на середнє, в ванній кімнаті – на мале, за обіднім і письмовим столом – на мале і внутрішнє, але, звичайно, по-різному. Під час засинання коло уваги стає мінімальним.

Існують і деякі психічні стани, і певні типи людей з домінуючою установкою уваги на те чи інше коло (інтроверти-екстраверти).

Важливо вміти управляти установкою своєї уваги. Далі пропонуємо вправи, які спрямовані на формування навичок концентрації уваги:

#### **Вправа 1. “Ліхтар”**

*“Увага! В моїй голові знаходиться ліхтар. Його промінь може освітити що завгодно, з колосальною силою і яскравістю. Коли він націлений на що-небудь, нічого іншого вже не існує, все інше занурюється у пільму. Цей ліхтар – моя Увага! Я управляю її променем як завгодно, він всюдисущий, він пронизливий. Легко рухаючись, він з величезною яскравістю і силою освітлює необхідне...”*

Таке самонавіювання повинно передувати всім вправам зосередження. “Ліхтар” – суто службовий образ, можна придумати щось інше.

*Виберіть якусь точку у великому колі: скажімо, далекий-далекий вогник чи зірку (можна і звукову точку – який-небудь глухий віддалений шум). Візьміть другу точку на межі малого і внутрішнього кола: можна палець чи невидимий вам кінчик підборіддя. Тепер здійснійте “помахи” “ліхтарем” уваги від точки до точки і назад. Вправу можна виконувати і з розплющеними очима і з заплющеними (тобто “помахи” робити подумки).*

*Не забудьте: “ліхтар” охоплює кожну точку з максимальною концентрацією і на одній і на іншій!*

*Впивайтесь у ці точки всіма своїми відчуттями, ніби ви їх пожираєте, спопеляєте, гіпнотизуєте, самі входите в них.*

*А тепер спокійно... Ви міцно, надійно, непорушно пов’язані з ними, це вже не вимагає від вас ніякого зусилля... Темпоритми “помахів”: по секунді на кожен, на вдих-видих, по 10 секунд, по хвилині – варіюйте.*

Дуже важливо навчитися усвідомлювати установку своєї свідомості і міняти її довільно.

Якщо, наприклад, ваша увага довго була в межах малого кола (напружені заняття, робота на ПК тощо), то відпочинок повинен переключати її на велике (прогулянка, милування природою) чи, у крайньому випадку, на середнє (рухливі спортивні ігри). Такі ігри, як шахи, карти, чи навіть відносно рухливий більярд, де увага залишається в основному у малому колі, не годяться.

Відпочинком буде також і переключення на внутрішнє коло: аутотренінг, розслаблення, сон.

## **Вправа 2. “Вчусь дивитись” (безперервне споглядання)**

*В зручній, вільній, розслабленій позі протягом 1-2-3 (до 5) хвилин прискіплюво розглядайте – освітлюйте “ліхтарем” уваги – будь-який предмет (монету, олівець, свій палець, чашку тощо). При цьому можна моргати скільки завгодно. Але погляд повинен залишатися в межах предмету. Ви, можливо, помітите, що увага, не дивлячись на те, що ви продовжуєте дивитись, прагне відитовхнутись від предмета, піти кудись по ланцюжкам внутрішніх асоціацій – повертайте її знову і знову. Розглядайте предмет вздовж і впоперек, знаходьте нові й нові найдрібніші деталі... Повторюйте цю вправу, поки увага ваша не буде утримуватись на предметі легко. (Це означає, що вона сама знайшла свій оптимальний ритм).*

## **Вправа 2а. “Вчусь вдивлятись” (ритмічне споглядання)**

*Оберіть будь-який предмет. Увага! Впивайтесь в нього “ліхтарем” і робіть спокійний вдих. Потім так само спокійно видихайте. На видиху заплющуйте очі – “стирайте” враження. На вдиху знову розплющуйте очі і знову впивайтесь, дивіться. Так – до 50 разів. Зробіть навпаки: споглядання на видиху, “стирання” на вдиху. Візьміть будь-який інший ритм, наприклад: на п’ять внутрішніх рахунків очі розплющені – ви дивитесь на предмет, на два наступні – очі заплющуються. Можна суміщати рахунок з диханням. Ви помітите, що ритмічне зосередження дається набагато легше.*

## **Вправа 3. “Вчусь вбирати” (мисленнєве споглядання)**

*Безперервно чи ритмічно споглядайте будь-який предмет протягом 3-4 чи більше хвилин. Потім на 3-4 хвилини заплющте очі і зробіть спробу викликати мисленнєво-зоровий образ предмету, цілком і в усіх деталях. Розплющивши очі, порівняйте мисленнєве “фото” з реальним предметом. Повторюйте так по 5-10 разів в кожній вправі. Ваше завдання – добитися чіткого внутрішнього бачення. Звичайно, воно не буде таким яскравим, як наяву – образ буде спочатку схожим на розмитий силует в глибоких сутінках, але невідступність зробить свою справу.*

*Навчившись “вбирати” і мисленнєво споглядати нескладні предмети і фігури, ви можете перейти до більш обширних картин і текстів. Ваша зорова пам’ять стане набагато потужнішою. Дробними послідовними мисленнєвими спогляданнями ви зможете швидко і міцно засвоювати будь-який матеріал.*

## **Вправа 4. “Внутрішній відеоскоп”**

*Від півхвилини до 2-3 хвилин “вбирайте” поглядом один предмет, наприклад, ручку, потім інший, наприклад, стакан. Нехай обидва чітко “відпечатаються” в мозку. Потім подумки покладіть ручку в стакан. Накладання може бути подвійним, потрійним, ритмічно-перемінним тощо.*

**Останні три вправи** особливо корисні тим, хто хоче розвинути сильну зорово-просторову уяву. Їх засвоєння відкриває шлях до вільного оперування образами і створення внутрішнього “відеоскопа” – сильної зброї самонавіювання і інтелекту.

## **Вправа 5. “Як увійти у власний палець”**

*Поверхня тіла, як зазначено вище, є межею між зовнішнім і внутрішнім колом уваги. На будь-якій точці цієї поверхні може бути зосереджена увага, як це і відбувається мимовільно при болях, свербінні, чуттєвих насолодах тощо. Наше завдання – навчитися легко діставати свідомою позитивною увагою будь-яку точку тіла і так само легко від неї відключатися.*

*Фіксація пальця – одна з найпростіших вправ.*

Перші вправи проводяться із вказівним пальцем правої (для ліворуких – лівої) руки.

### **Варіант з розплющеними очима (підготовчий)**

*Подивіться уважно на кінчик свого вказівного пальця так, ніби бачите його вперше і маєте намір ґрунтовно вивчити, словом, споглядайте як зовнішній об'єкт (як у вправі 3). Можна застосовувати і ритмічне споглядання (вправа 2а). Буде добре, якщо вже при такому спогляданні ви відчуєте в пальці потепління і пульсацію.*

### **Варіант з заплющеними очима (основний)**

*Прийміть вільну, зручну позу, сидячи чи лежачи, але обов'язково так, щоб вказівний палець не висів у повітрі, а знаходився на чомусь: на вашому коліні, на ліжку, чи на ручці крісла – все рівно. Заплющте очі і, ні про що не роздумуючи, відразу ж спрямовуйте увагу до кінчика вказівного пальця. Вас цікавить тільки вона, ця невеличка діляночка поверхні шкіри, що доторкається до своєї опори. Вона займає тепер усю вашу увагу, в ній все зібралось, і більше нічого цікавого у світі на цей час не існує; тільки ваша зосереджена увага і кінчик пальця. Тепер це єдина точка вашого контакту зі світом, через неї ви сприймаєте все. Це величезна сприймаюча поверхня...*

*Дихайте вільніше, не напружуйте руку і палець, не рухайте ними, але й не старайтесь зберегти абсолютну нерухомість. Палець, тільки кінчик пальця... Вам приємно відчувати його контакт з іншою матерією... Намагайтесь уявляти собі через зорові образи кожен міліметр, кожен мікрон поверхні шкіри, лінію доторкання, ніби ви розглядаєте їх під мікроскопом, уявляйте, як від неї йдуть імпульси, струми в мозок... На цьому місці тліє вогник... Імпровізуйте, винаходьте що завгодно, щоб увага продовжувала утримуватись...*

Кінцева фаза вправи – чітке відчуття тепла і пульсу в пальці, нерідко – ілюзії збільшення і навіть зміни форми.

**Розфіксація.** Щоб прибрати вибірково фіксацію уваги в точці тіла, зробіть помах "ліхтарем" у велике коло.

Засвоївши фіксацію пальця до такого ступеню, що пульс починає відчуватися в межах півхвилини і так само швидко зникає при розфіксації, таким же чином позаймайтесь з іншими пальцями обох рук, ніг, почергово і разом, в різних поєднаннях.

Далі можна переходити до тренувань зосереджень на інших точках. Тут можна безкінечно імпровізувати.

### **Вправа 6. "Вчування в слова і вживання в уявлення"**

Вправу краще робити в стані попереднього розслаблення. На кожному уявленні зосереджуватись від 1 до 10 хвилин.

**1. Зробіть спробу якомога яскравіше, аж до галюцинаторності, побачити і втримати внутрішнім поглядом:**

білі-білі білила;  
синю-синю синьку;  
коричневу коряву кірку;  
жовтий-жовтий жовток;  
красиву червону фарбу;  
зелену траву.

**2. Викличте образ, відчуйте смак:**

лимон: кислий-кислий, щойно розрізаний;  
ікра: червона, іскриста.

**3. Викличте образ і усвідомлене відчуття:**

колюча голка;  
м'яка вата;  
ніжний пух.

(Від останніх двох уявлень можна переходити до уявлення занурення в м'яку пухову перину – це гарний додаток до загального розслаблення. “Занурюйтесь” в ванну, “похитуйтеся” в човні, який повільно, ліниво пливе, в гамаку тощо.

**4. Досягніть максимально яскравих образних уявлень:**

гаряча пара;  
холодне сталеве лезо ножа;  
хмиз, що з тріском горить у багатті;  
холодна волога хустина на лобі.

**5. Сюжетні уявлення, що самі розвиваються – приклад:**

Пляж біля моря. Спекотний день. Пече сонце. Ви з насолодою витягуєтесь на піску. Дивитесь поперед себе в море.

Роздивіться краще лінію горизонту. Що там з'являється (силует корабля, хмаринки, в небі літак...)?

Подивіться, що відбувається навколо, на березі (грають діти, собака, м'яч...).

Вас розігріває сонце, приходиться перевертатися з боку на бік, хочеться покупатися. Входите в воду. Вода прохолодна...

**Вправа 7. “Як не думати ні про що” (спеціальні вправи розсосередження)**

Завдання таких вправ – прямо протилежні попереднім: створити повну розсосередженість, блукання уваги. Не дозволити їй ні на чому зупинитися – щось на кшталт того стану, який нормально буває у немовлят під час неспання, коли їм нічого не потрібно.

Тривалість вправ від 1 до 5 хвилин.

**Перший варіант. З розплющеними очима (“Ковзання”)**

*Лягти чи сісти, втупившись в одну точку (наприклад, на стіні, відстань до котрої два метри). Очіма окреслити коло перед собою з центром у цій точці діаметром близько метра. Приблизно через секунду перевести очі на будь-яку іншу точку цього кола, ще через секунду – на іншу і так далі – в хаотичному броунівському русі. Всі думки і уявлення відганяються: ви зайняті лише зісковзуванням з однієї точки на іншу.*

**Другий варіант:** те ж саме, але до зісковзування ви свій погляд не спонукаєте. Нехай він сам ковзає куди хоче, в межах кола. Вас нічого більше не цікавить.

**Третій варіант. З заплющеними очима – сидячи чи лежачи.**

*Ви просто заплющуєте очі і намагаєтесь ні про що не думати. Це не вдається, оскільки виникають мимовільні думки, уявлення, згадування тощо. Тоді ви робите те саме, що і в першому варіанті: щойно виникла якась думка, образ, ви намагаєтесь м'яко “зісковзнути” на що-небудь інше, з цього на ще інше тощо (“кішка... шарф... підощва...”). Тепер ви думаєте ні про що, тому що думаєте про все. Увага біжить від уявлення до уявлення “в один дотик”. Зробивши все це протягом 2-3 хвилин, знову повністю звільніть увагу, дайте їй іти куди завгодно. Ще раз, за черговістю, те саме. Під час виконання таких вправ може виникнути сонливість, декому вони прекрасно допоможуть засинати.*

**Четвертий варіант. “Народження знову”**

*Заплющте очі. Інтенсивно накажіть собі: “Я все забув. Я нічого не знаю. Все незнайоме”. Далі протягом 2-3 хвилин проробіть внутрішнє “торкання” потім швидко розплющте очі.*

У випадку, якщо самонавіювання спрацює, ви побачите знайому обстановку ніби заново, відчужено. Повторіть це **разів 5** – з кожним разом ефект посилюється, ви в якійсь мірі наближаєтесь до того первозданного бачення, вірніше першовідчуття речей, яке було у вас у віці немовляти і яке властиве дорослому лише в перші долі секунди після раптового пробудження – чисті поверхні, форми, фарби, з невизначеним значенням, з незрозумілим взаємним зв'язком... Таке бачення довго утримати неможливо – добре, якщо воно триватиме декілька секунд.

Вправи розсосередження, особливо “Народження знову” допомагають при напруженій творчій роботі, сприяючи і відпочинку, і впливанню із підсвідомості нових

ідей. Прекрасні результати дає ритмічне чергування зосередження і роззосередження. Ось один із варіантів.

**Вправа 7а. “Пульсація уваги” (Ритмічне чергування зосередження і роззосередження)**

(!!! Спеціальна вправа для працівників розумової праці, тренує психічну рухливість)

*Зосередьтесь на будь-якому предметі, уявленні чи внутрішній дії. Нехай це буде хоча б “рівнобедрений трикутник” чи перемноження 395 на 648. Протягом 15-20-30 секунд – інтенсивне зосередження, після чого різкий обрив, кидок у стан повної прострації і розслаблення, приблизно на 10 секунд. Потім знову зосередження і знову обрив – так до 10 разів.*

Імпровізуйте. Ця вправа розрахована на мобілізацію підсвідомих резервів зосередження.

**УСПІХІВ!!!**