«Как бороться с невнимательностью» Гребень Наталия Федоровна

http://www.lovebody.ru/pi-Kak-borotjsja-s-nevnimateljnostjju/LoveBody.html

Запоминать умеет тот, кто умеет быть внимательным.
Сэмюэл Джонсон

Рассмотрим достаточно банальную ситуацию. Жена попросила мужа купить мясо, масло, мыло, вино и спички. Муж выполнил просьбу и купил мясо, пиво, масло, сало и спички. Что же забыл купить муж, и что сделал не так?

Как вы уже догадались, речь пойдёт о невнимательности, которая является камнем преткновения не только в супружеских, но и профессиональных, дружеских и интимных отношениях. Действительно, многие беды взрослых и детей порождаются этой чертой характера. Попробуем разобраться в причинах и способах преодоления невнимательности, доставляющей столько хлопот как самому носителю черты, так и окружающим его людям.

Дело в том, что в человеческий мозг ежесекундно поступают тысячи сигналов из внешнего мира. Благодаря такому психическому процессу как внимание происходит отбор нужной информации и отбрасывание лишней. Если бы не существовало внимания (своеобразного фильтра), то наш мозг не смог бы избежать перегрузки.

Невнимательность или, другими словами, мнимая рассеянность у здорового человека является качеством личности. Она обусловлена наличием у него ряда привычек, затрудняющих качественный отбор нужной информации.

Привычки, связанные с невнимательностью

Привычка №1. Выполнение нескольких дел сразу.
Привычка №2. Создание внешнего вида слушания или созерцания, когда мысли где-то далеко.
Привычка №3. Эмоциональное восприятие информации.
Привычка №4. Слушание вполуха, т.к. решили, что текущая информация уже известна.
Привычка №5. Предпочтение визуальной информации в ущерб аудиальной.

Как оценить уровень внимательности?

Узнать о том, насколько вы внимательны, можно, пройдя тест «Внимательный или невнимательный», а также поинтересовавшись на этот счёт у ваших близких.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Способы преодоления невнимательности:

- концентрируйте внимание на главном объекте деятельности, устранив при этом посторонние раздражители: радио, телевизор, разговоры и прочее;
- правильно организуйте своё рабочее пространство: всё необходимое должно быть под рукой, т.к. поиски нужных предметов отвлекают внимание;
- приступайте к выполнению серьёзных и ответственных дел, будучи хорошо отдохнувшим;
- при появлении усталости в процессе труда используйте приёмы расслабления или двигательную разрядку, эффективным также будет и переключение внимания на другой предмет или деятельность (посмотрите в окно, пару минут посидите с закрытыми глазами, выпейте чашку чая и т.п.);
- при восприятии информации пытайтесь уловить её смысл, сдерживая при этом свой эмоциональный отклик на увиденное или услышанное, иначе транслируемое содержание будет искажено;
- записывайте нужную информацию, в особенности ту, которая является просьбой или важной рекомендацией к действиям;
- сформируйте у себя хорошую привычку задавать уточняющие вопросы, что позволит вам более осознанно вникнуть в суть дела;
- борясь с рассеянностью, попросите родственников или друзей осуществлять внешний контроль за вашим вниманием и своевременно давать полезные подсказки. Главное, чтобы близкие не переусердствовали в своём желании помочь, были доброжелательными, а не навязчивыми;
- используйте специальные упражнения, развивающие способность к сосредоточению, повышающие устойчивость и объём внимания, умение переключаться. Таких упражнений достаточно много, но они должны быть интересными. Например, известные нам с детства картинки с отличиями:

Как бороться с невнимательностью

- помните, что лучший способ стать внимательным — это никогда не позволять себе делать никакой работы невнимательно.

Литература:

1. Гонолобин Ф.Н. Внимание и его воспитание. — М., «Педагогика», 1972.
2. Пекелис В.Д. Твои возможности человек! Изд. 5-ое, перераб. и доп. — М.: Знание, 1986.
3. Психологические тесты для работы и отдыха / Авт.-сост. Н.Ф. Гребень. — Минск: Совр. шк., 2007.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ