



Методы сосредоточения внимания

Помогают вам сконцентрироваться

В этой брошюре объяснены 4 типа внимания. В ней также описаны методы, которые помогут вам сконцентрироваться, если у вас есть нарушения внимания.

Что такое внимание?

Внимание – это способность сконцентрироваться на идее или действии и справляться с отвлекающими моментами, пока мы этим занимаемся. Внимание – это сложный вид деятельности, который позволяет нам общаться с другими людьми, выполнять ежедневные задания, а также узнавать и вспоминать новую информацию.

Степень ослабления внимания может быть различной. Существуют различные виды внимания, которых это может касаться.

Типы внимания

- **Устойчивое внимание:** способность сконцентрироваться на одном деле в течение продолжительного периода времени, например, просмотре фильма или чтении книги.
- **Избирательное внимание:** способность сконцентрироваться на одном деле, когда есть другие отвлекающие моменты. Примером является способность читать, когда другой человек говорит по телефону.
- **Переключение внимания:** способность перевести внимание с одного задания на другое и вернуться к выполнению задания после прерывания. Например, зазвонил телефон, когда вы оплачивали счета – вы ответили на звонок и вернулись к оплате счетов.
- **Разделенное внимание:** способность сконцентрироваться в одно и то же время на двух или более действиях. Например, когда вы управляете автомобилем и разговариваете с пассажиром.

Как можно повысить концентрацию внимания

- Уменьшите число отвлекающих факторов вокруг вас:
 - Выключите телевизор или радио.
 - Закройте дверь, если из другой комнаты слышны звуки или там есть движение.
 - Выключите звонок телефона.



Один из способов повысить концентрацию внимания – выключить телевизор и радио.

- Уйдите в более спокойное место или попросите других людей уйти из комнаты, когда вы стараетесь сконцентрироваться.
- Подберите освещение, чтобы оно соответствовало вашим потребностям.
- Занимайтесь делами по очереди:
 - Уберите ненужные вещи.
 - У вас должно быть своё постоянное рабочее место, где работаете только вы.
- В ежедневный распорядок дня включите такие действия, как проснуться утром, съесть завтрак и принять лекарства.
- Делайте перерывы:
 - Запланируйте регулярные перерывы.
 - Остановитесь и отдохните, если вы начали делать ошибки или расстроились.
 - Во время перерыва вы можете поспать, сделать упражнения, послушать музыку или закрыть глаза и отдохнуть.
- Запланируйте трудные задания на “самое лучшее” время дня, когда ваш мозг работает лучше всего.
- Скажите себе, что нужно умственно “сфокусироваться”.
- Сначала работайте понемногу, постепенно увеличивая время, в течение которого вы работаете, по мере повышения выносливости.
- Помните о том, что чувство усталости и боль могут ослабить ваше внимание. Если вы устали или испытываете боль, вам будет труднее сосредоточиться.
- Помните о действии принимаемых вами лекарств. Некоторые лекарства могут подействовать на способность сфокусироваться.
- Когда вы слушаете других людей, поддерживайте с ними хороший визуальный контакт.
- В группе, попросите разговаривающих людей говорить по очереди.

Вопросы?

Ваши вопросы важны. Если у вас есть вопросы, пожалуйста, обратитесь к вашему логопеду.

Attention Strategies

Helping you focus

This handout explains the 4 types of attention. It also gives strategies to help you focus when your attention is impaired.

What is attention?

Attention is your ability to focus on an idea or activity and to manage interruptions while you are doing this. Attention is a complex activity that allows you to interact with others, complete daily tasks, and learn and recall new information.

Attention may be impaired to varying degrees. And, there are different types of attention that can be affected.

Types of Attention

- **Sustained attention:** the ability to focus on one thing for an extended amount of time, such as watching a movie or reading a book.
- **Selective attention:** the ability to focus on one thing when there are other distractions. An example is reading while someone else is talking on the phone.
- **Shifting attention:** the ability to shift your attention from one task to another and return your attention to a task after an interruption. An example is when the phone rings while you are paying bills – you answer it and then return to your bills.
- **Divided attention:** the ability to focus on two or more activities at the same time. An example is when you are driving a car and talking with a passenger.

How to Help Improve Your Attention

- Decrease distractions around you:
 - Turn off the TV and radio.
 - Close the door if there is sound or movement in another room.
 - Turn off the phone ringer.
 - Go to a quieter area or ask others to leave the room when you are trying to focus.



One way to help improve your attention is to turn off the TV and radio.

- Adjust lighting to fit your needs.
- Do one project at a time:
 - Clear away clutter.
 - Maintain a clear workspace that is just for you.
- Include routines in your daily schedule, such as a morning routine of waking up, eating breakfast, and taking your medicines.
- Take breaks:
 - Schedule regular breaks.
 - Stop and rest when you start making mistakes or feel frustrated.
 - Breaks can include naps, exercise, listening to music, or closing your eyes and resting.
- Schedule difficult tasks at your “best” time of day, when your mind is sharpest.
- Tell yourself to mentally “focus.”
- At first, work for shorter periods, then lengthen your work time as your endurance improves.
- Be aware of the effects of fatigue and pain. When you are tired or in pain, this could affect your ability to focus.
- Be aware of the effects of your medicines. Some medicines can affect your ability to focus.
- Keep good eye contact when you are listening to others.
- In a group, ask people who are talking to speak one at a time.

Questions?

Your questions are important. If you have questions or concerns, please call your Speech and Language Pathologist:
