

Як пізнати свої здібності

Підготуйте проєкт «Як розвинути увагу й спостережливість» (за матеріалами Поліхун Н. І. «Як стати дослідником : Навчально-методичний посібник для учнів»).

Необхідно тренувати й розвивати свою увагу. Тренувати увагу можна навіть тоді, коли це важко зробити, наприклад, під час нецікавої лекції. Змініть свій психологічний стан. Уявіть себе слідчим, якому необхідно зібрати інформацію, щоб розкрити злочин, або розвідником у ворожому стані, якому треба вивчити, запам'ятати, а потім надіслати кодовану інформацію, або маленькою дитиною, яка ставить безліч запитань та намагається знайти зв'язок між почутим і тим, що вона вже знає. Після таких ігрових вправ ви вже точно запам'ятаєте матеріал! Спробуйте зранку або посеред дня зупинитися на хвилинку, відчути запахи, звуки, світлові потоки. Доторкніться до предмета, відчуйте його форми, матеріал, а також усі сенсорні характеристики. Розважтеся й назвіть усе, що бачили, звуки, які чули, слова, які прочитали, або щось, що добре усвідомили, в алфавітному порядку. *Наприклад:* А — автомобіль, Б — білий, В — виїхав, Г — грізно, Д — ..., Я — яблуко.

Можна скористатися вправами «Дев'ятнадцять простих та успішних методик розвитку уваги і спостережливості», які запропонував О. В. Козловський. Виконуючи ці вправи між справами, під час перерв чи на відпочинку, ви значно розвинете стійкість і обсяг своєї довільної уваги.

Вправа 1

Подивіться на незнайому картинку протягом 3–4 секунд.

Перелічіть деталі (предмети), які запам'яталися.

Ключ:

запам'ятав менше ніж 5 деталей — погано;

запам'ятав від 5 до 9 деталей — добре;

запам'ятав більше ніж 9 деталей — відмінно.

Вправа 2

З наведеного переліку оберіть кількість груп із трьох послідовних цифр, щоб у сумі отримати п'ятнадцять: 489561348526419569724194195.

Вправа 3

Скільки цифр із наведеного переліку одночасно діляться на 3 і на 2?

33; 74; 56; 66; 18.

Вправа 4

Поставте будильник перед телевізором під час будь-якої цікавої програми. Протягом 2 хвилин утримуйте увагу тільки на секундній стрілці, не відволікаючись на телевізійну передачу.

Вправа 5

Візьміть два фломастери. Спробуйте малювати одночасно обома руками, причому одночасно починаючи й закінчуючи. Однією рукою — коло, другою — трикутник. Коло має бути за можливості рівним, а трикутник — з гострими кутами. А потім спробуйте намалювати за 1 хвилину якнайбільше кіл і трикутників.

Ключ:

менше ніж 5 — погано;
5–7 — непогано;
8–10 — добре;
більше ніж 10 — відмінно.

Вправа 6

Намалюйте одночасно коло і трикутник різними пальцями однієї руки. Придумайте, як закріпити фломастери, потренуйтеся. Скільки кіл і трикутників ви намалюєте за 5 хвилин?

Ключ:

жодного — погано;
1–3 — непогано;
4–5 — добре;
більше ніж 5 — відмінно.

Вправа 7

Тепер малюйте так само, але різні цифри: 1 і 2, або 2 і 3, або 3 і 4 тощо.

Вправа 8

Поставте перед собою який-небудь предмет. Спокійно й уважно дивіться на нього кілька хвилин. Заплющіть очі й згадайте усі деталі предмета, а потім розплющіть очі й знайдіть те, що пропустили. Заплющіть очі. Повторюйте так доти, поки не будете спроможні абсолютно точно відтворити предмет у своїй пам'яті.

Вправа 9

Сховайте використану в попередній вправі річ. Намалюйте її в деталях. Порівняйте оригінал з малюнком.

Вправа 10

Перед сном згадайте всіх осіб і предмети, з якими мали справу впродовж дня. Пригадайте слова, звернені до вас протягом минулого дня. Дослівно повторіть те, що було сказано. Відновіть у пам'яті останні розмови, лекцію тощо. Згадайте інтонацію, манери й жести співрозмовників, проаналізуйте їх. Дайте оцінку своєї спостережливості та пам'яті.

Вправа 11

Коротко погляньте на яскраво освітлену сторінку з метою побачити й розпізнати якомога більше інформації.

Вправа 12

Покладіть на стіл сім різних предметів, накрийте їх чимось. Зніміть покривало, полічіть повільно до десяти, знову накрийте предмети й опишіть предмети на папері якомога повніше. Збільшуйте кількість предметів.

Вправа 13

Зайдіть до незнайомої кімнати. Швидко огляньте кімнату й «сфотографуйте» в думках якомога більшу кількість характерних рис і предметів. Вийдіть і запишіть все, що побачили. Порівняйте записане з оригіналом.

Вправа 14

Уявіть, що вивчаєте зображення, наприклад, автомобіля, що рухається. Уявіть при цьому характерні звуки. Робіть це завжди, коли потрібно щось ґрунтовно запам'ятати.

Вправа 15

Візьміть будь-який вірш. Виділіть у ньому фрази. До кожної фрази поставте декілька запитань. Робіть це кожного разу, коли вам потрібно щось добре запам'ятати.

Вправа 16

Визначте собі маршрут руху від пункту А до пункту Б. Пройдіть пішки цей шлях, помічаючи всі яскраві прикмети. Складіть карту незвичайних прикмет.

Вправа 17

Спостерігайте одночасно за кількома об'єктами, однаково добре сприймаючи кожен із них, при цьому концентруйте увагу на тому предметі, який ви оберете головним.