ЗАГАДКА-ДРУДЛ
И РАЗВИТИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ.

Автор: Губко Елена Александровна

Загадка-друдл

Знакомство с этим приемом интересно: как физминутка для памяти поможет немного переключить внимание. Предлагаю попробовать решить эту загадку.

Многие знают, что друдл – это визуальная загадка, предполагающая много ответов.
Для поиска отгадок можно мысленно добавлять любые элементы к изображению, смотреть на него под любым углом.
Главное – давать волю своему воображению.

Загадка-друдл

Для иллюстрации посмотрите фото 1. Здесь можно разглядеть плавник акулы над волной или нос человека, если мысленно повернуть фото на 90 градусов. Потренируйтесь пару минут в создании образов.

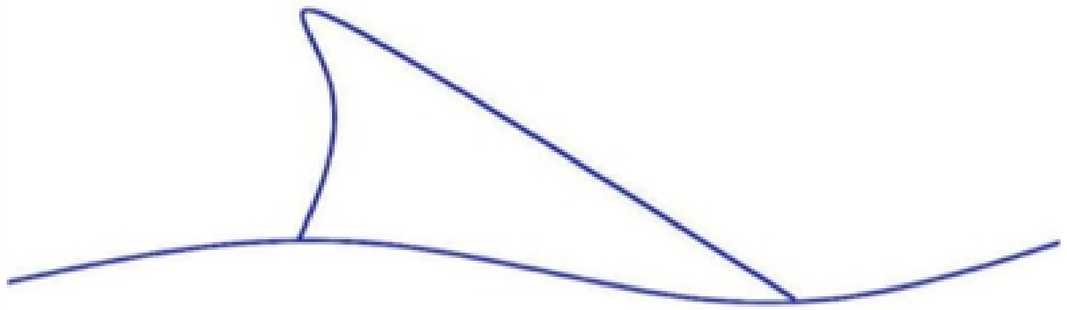

Фото 1.

Загадка-друдл

Затем переходите к фото 2 и ровно за 1 минуту (не больше) постарайтесь подобрать максимально возможное количество отгадок к нему.

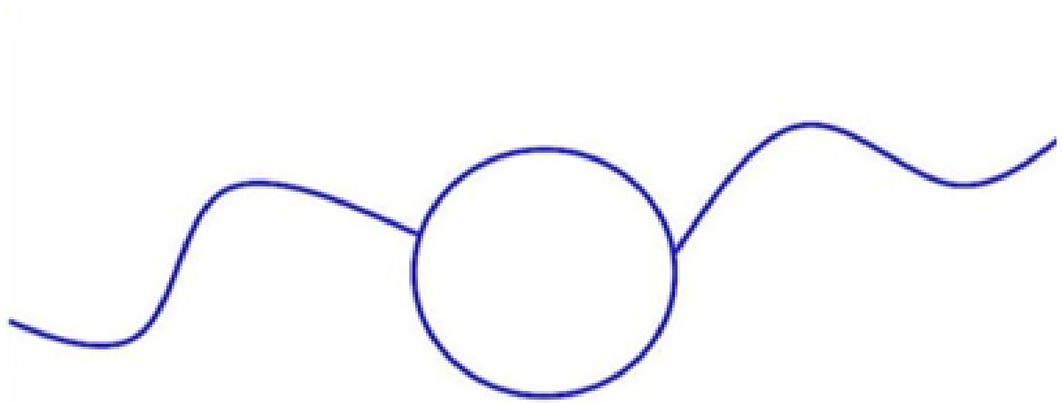

Фото 2.

Результаты

Полученные результаты 2-го теста можно описать так:

• более 6 образов – очень хороший показатель, мышление на высоком уровне;

• 5-6 образов – всё в порядке. Это оптимальный показатель для человека с нагруженным и сильным интеллектом;

• менее 5 образов – очень желательно добавить работы вашему интеллекту.

Независимо от того, насколько развитым ассоциативным мышлением вы обладаете, развить **концентрацию внимания** и память помогут 3 упражнения.

3 упражнения для концентрации внимания

1 - На развитие устойчивости внимания.

Слежение за кончиком движущейся секундной стрелки в течение 3-5 минут. Возможно, что это покажется простым. Но на практике Вы столкнетесь, скорее всего, с тем, что слежение на 2-ой минуте становится скачкообразным. Не давайте отвлекать Вас мыслям, какими бы важными они не были. Выполнять упражнение лучше всего 2 раза в день. Начинайте с 2-х минут. На следующей неделе время слежения нужно увеличить. Добавляя каждую неделю по 20-30 секунд, Вы постепенно можете увеличить общее время слежения за стрелкой до 6-7 минут. Это одно из самых простых и в то же время эффективных упражнений для самостоятельного развития концентрации и устойчивости внимания.

3 упражнения для концентрации внимания

2 - На развитие зрительной памяти.

Фотографическая память (её также называют эйдетической) – это такой вид памяти, когда запоминается образ нужного объекта с точностью до 100%. Считается, что известный художник Иван Константинович Айвазовский обладал развитой фотографической памяти. Метод Айвазовского – это не приём мнемотехники. Но один из эффективных способов тренировки зрительной памяти.

Суть приёма:

- в течение 1-5 минут внимательно разглядывайте нужный объект;
- закрыв глаза, мысленно представляйте его максимально подробно;
- открыв глаза, сравнивайте реальный объект с его образом в нашем сознании.

3 упражнения для концентрации внимания

3 - На развитие оперативной памяти.

Одним из эффективных способов развития памяти можно назвать метод Пифагора. Как утверждают разные источники, Пифагор перед сном вспоминал всё, что с ним произошло за день. Стараясь делать это максимально подробно, со всеми деталями.

На практике рекомендуем двигаться в этом направлении постепенно увеличивая объём:

- сначала нужно восстанавливать события по временным блокам: до обеда, после обеда в общих чертах;
- затем с деталями;
- на следующем этапе вспоминаем события дня позавчерашнего.

Побочным приятным эффектом этого будет улучшение наблюдательности, усиление концентрации внимания.