

Правила самоорганізації уваги під час засвоєння навчального матеріалу

1. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб у процесі занять ніщо не відвертало вашої уваги (візити товаришів, телефонні дзвінки тощо).
2. Стаючи до праці, заздалегідь організуйте своє робоче місце.
3. Розпочинаючи заняття, максимально мобілізуйте свою волю, намагайтеся не думати про те, що було перед цим предметом ваших роздумів. Попередньо перегляньте матеріал завдання, складіть план майбутньої роботи.
4. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте матеріал, який вивчаєте.
5. Якщо зосередженню на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога через майбутній іспит, сторонні думки тощо, займіться конспектуванням (записами). Такий самий ефект дає читання тексту вголос. Після того, як ви зосередилися на матеріалі, його можна знову читати подумки.
6. Читайте новий матеріал так, щоб глибоко усвідомлювати його. Водночас треба пам'ятати, що надто повільний темп відволікає увагу на сторонні об'єкти.
7. Чергуйте читання з обміркуванням і переказуванням, наведенням власних прикладів, оскільки це запобігає появі психологічного стану монотонності, коли стійкість уваги різко знижується.
8. Контролюйте, стримуйте мимовільні переключення уваги на сторонні об'єкти, зумовлені дією як зовнішніх подразників, так і внутрішніх стимулів (асоціації). Усвідомивши, що відбувається мимовільне перемикання уваги, намагайтеся вольовим зусиллям відповідно її спрямувати.
9. Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на певний час «відключилися», змусьте себе одразу повернутися на те місце, де зупинилися. Визначити його легко: весь попередній текст під час повторного читання сприймається як незнайомий. Такі обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння навчального матеріалу, а й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.
10. Пам'ятайте про гігієну розумової праці, нормальне освітлення і температуру повітря, про регулярні перерви, під час яких корисно виконати кілька гімнастичних вправ.

(за Ю. Гільбухом)

