**Как тренировать концентрацию внимания**

Многие ученики сталкиваются с проблемами концентрации внимания. Это может быть связано как с врожденными особенностями, так и с эффектами стресса, напряженной учебы, быстрой смены режима и питания. Кроме того, с возрастом у подростков происходят когнитивные изменения, которые делают поддержание внимания все сложнее, независимо от внешних факторов. Рассмотрим несколько советов и приёмов, чтобы сохранить и тренировать способность к концентрации.

01

**Тренируйте, но не торопитесь.**

Важно постепенно увеличивать время, которое вы тратите на выполнение задач. Это спорту: если вы начнете слишком интенсивные тренировки после длительного перерыва, то это может только навредить. Лучше всего начать с небольшой нагрузки и постепенно увеличивать ее.

02

**Попробуйте метод помидора.**

Этот метод был предложен всемирно известным экспертом по управлению временем Франческо Чирилло в конце 80-х годов. Он основан на принципе работы над задачей в течение 25 минут, а затем на 5-минутном перерыве. После четырех таких 25-минутных периодов, рекомендуется увеличить перерыв до 20-30 минут.

03

**Пишите списки «отвлекалок»**

Например, когда возникают мысли о проверке соцсетей или чего-то еще, лучше записать их на бумажке и вернуться к ним в перерыве или после завершения основной задачи. Это поможет сократить время, которое тратится на возвращение к основной задаче после отвлечений.

**Тренируйте силу воли**

С помощью силы воли мы можем сосредоточиться на задаче, игнорируя отвлекающие факторы. Насколько развита ваша сила воли? Вы способны выполнять обещания, данные себе? Вы можете избавиться от плохих привычек и изменить образ жизни? Вы регулярно занимаетесь спортом или саморазвитием? Все эти навыки связаны с силой воли и их можно развивать. Работайте над собой и укрепляйте свою силу воли.

04

05

**Занимайтесь спортом.**

Ученые провели эксперимент среди школьников и обнаружили, что те, кто занимается спортом, имеют более длительные интервалы концентрации на задачах. Физические упражнения помогают мозгу игнорировать отвлекающие факторы, хотя научное объяснение этому эффекту пока не найдено. Возможно, спортивная дисциплина положительно влияет на силу воли, которая, как известно, влияет на нашу способность фокусироваться.

06

**Читайте.**

В наше время, когда информация передается быстро и в сокращенной форме в социальных сетях, исследование Slate и Chartbeart показало, что только 5% людей дочитывают интернет-статьи до конца, а 38% ограничиваются первыми парами абзацев. Мы потеряли навык сосредотачиваться на чтении текста. Чтобы развить эту способность, подросткам рекомендуется читать интересные книги.

Педагог-психолог

Зайцева Д. П.