



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Люси Джо Палладино

Максимальная концентрация

Как сохранить эффективность в эпоху
клипового мышления



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления

Оригинальное название:

Find new focus zone:
an effective new plan to defeat distraction and overload

Автор:

Люси Джо Палладино

Тема:

Личная эффективность



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг

Введение

Наша жизнь ускоряется день ото дня: мы суетимся, стараемся сделать как можно больше дел за короткий промежуток времени и... ничего не успеваем. Современные технические средства помогают всегда быть на связи: отвечать на деловые письма во время воскресного семейного обеда, делать уроки с детьми и просматривать котировки акций, встречаться с друзьями и пересылать файлы боссу, однако, как ни странно, дел становится все больше. Мозг современного человека работает в режиме, который называют непрерывным частичным вниманием: мы перегружены информацией, которую не в силах усвоить, потому что не можем сосредоточиться.

В цифровую эпоху отвлекающие факторы подстерегают нас повсюду. Согласно исследованию, проведенному в Калифорнийском университете, мировой запас информации увеличивается на 30 % ежегодно. Так, в 2002 году в мире ежедневно отправлялось 5 миллиардов SMS, насчитывалось 20 тысяч телевизионных каналов, производящих более 30 миллионов часов уникального контента в год. Свободное время и личное пространство исчезли, потребность в сне и отдыхе увеличились, но время на них сократилось, а кофеин и сахар стали лучшими друзьями современного человека.

Именно сейчас умение сосредоточиться важно как никогда. Только эффективно управляя собственным вниманием, можно достичь гармонии и успеха в жизни. Книга «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления» предлагает эффективные способы

- борьбы с прокрастинацией;
- сокращения эмоциональных и умственных перегрузок;
- построения доверительных отношений с близкими;
- обретения уверенности в себе;
- увеличения эффективности и продуктивности труда.

Прокрастинация (от лат. *crastinus* — завтра, *pro* — на) — склонность к постоянному откладыванию неприятных дел.

1. Концентрация внимания: проблемы XXI века

1.1. Зона концентрации

Зона концентрации — расслабленно-сосредоточенное состояние, когда мышцы расслаблены, а сознание максимально мобилизовано для того или иного вида интеллектуальной активности. Психологи, занимающиеся вопросами внимания, называют это состояние оптимальным возбуждением. В таком состоянии вы имеете адекватную стимуляцию и нужный уровень адреналина, чувствуете себя уверенным и сосредоточенным.

Находиться в зоне концентрации приятно, нервная система остается в ровном, достаточно возбужденном состоянии, вы чувствуете в себе силы и эффективно выполняете дела, способны внимательно слушать, планировать, принимать разумные решения и доводить начатое до конца.



Перевернутая парабола используется в психологической литературе на протяжении 100 лет. Она демонстрирует закон Йеркса — Додсона, который был выведен американскими психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном в 1908 году для объяснения результатов проведенной ими серии экспериментов. Закон гласит, что результат (в данном случае, внимание) улучшается при повышении мотивации (или возбужденности) до известного предела. Когда уровень мотивации становится слишком высоким, результат ухудшается.

Вершина параболы — пиковое состояние, в котором соотношение возбужденности и внимания оптимально. Зоны концентрации различаются в зависимости от вида деятельности: для физической активности свойственен больший уровень возбужденности, в то время как умственная деятельность требует большего внимания.

Непросто находиться в зоне концентрации длительное время, но вам по силам контролировать это состояние.

Шаг 1: Остановитесь и осознайте, что вышли из зоны концентрации.

Шаг 2: Выберите одну из восьми стратегий, чтобы взбодриться или успокоиться.

1.2. Когнитивная перегрузка

Слишком большой поток информации и постоянная смена деятельности ведут к перегрузке мозга: он пытается экономить энергию, замедляя работу и принятие решений. Однако это не всегда

Когнитивная перегрузка — это трудности в понимании проблемы, концентрации внимания и принятии решений, причиной которых является избыток информации.

срабатывает, и система полностью выходит из строя: вы больше не можете концентрировать внимание и принимать решения либо теряете самообладание. В любом случае вы отдаляетесь от своей зоны концентрации, где внимание работает наилучшим образом. Чем больше личного времени вы тратите на работу, тем сильнее страдает ваша семья. Постоянно отвлекаясь, вы успеваете еще меньше. В результате наступает когнитивная перегрузка.

1.3. Скука

Скука (или апатия) тоже мешает концентрации. С 1960-х годов средняя продолжительность анонса новостей сократилась с сорока двух секунд до восьми. Современный зритель уснул бы во время неспешной новостной передачи того времени. Если два-три десятилетия назад смерть в телесериале заставляла людей вздрогнуть, то сейчас передачи о преступлениях, подробности насилия в новостях и море крови в популярных видеоиграх стали обычны. Сегодня сериал, идущий в прайм-тайм, кажется несерьезным, если в нем никто не умирает. Раньше словом «сексуальная» описывали женщину в коротком платье или узких джинсах, потом появились девушки в бикини из «Спасателей Малибу», эротические музыкальные клипы и полуголые красотки из рекламы женского белья. Наша восприимчивость к изображениям на экране и огромных рекламных щитах, которые еще недавно казались провокационными, снижается.

Предыдущее поколение еще могло спокойно сидеть на одном месте какое-то время. Сегодня клики мышкой, удаленный доступ и многоканальное телевидение ускорили привычный темп жизни. Стоит убраться на время спецэффекты, и нас одолевает скука.

Апатия стала эпидемией. Школьные учителя не в силах конкурировать со спецэффектами, которые предоставляют молодежи Интернет, видеоигры и телевидение. С одной стороны, апатия не дает детям усваивать материал, в то же время страх получить плохую оценку не позволяет сосредоточиться во время контрольной работы или устного ответа. Эти две крайности мешают им длительно находиться в зоне концентрации.

Человеку под силу находиться в зоне концентрации длительное время: изучите восемь стратегий и найдите методики концентрации внимания, эффективные для вас.

2. Стратегии для концентрации внимания

Автор предлагает восемь стратегий, способствующих вхождению в зону концентрации и длительному пребыванию в ней. Каждая стратегия включает три техники, закрепляющие эмоциональные, ментальные и поведенческие навыки. Некоторые из них окажутся действенными для вас лично и помогут выработать собственную стратегию.

2.1. Стратегии для совершенствования эмоциональных навыков

Эмоциональный интеллект — это способность осознавать свои чувства и, насколько возможно, управлять ими себе во благо. Однако случается, что чувства управляют вами и мешают оставаться в зоне сосредоточенности. Обычно люди не пытаются контролировать свои эмоции, полагая, что это невозможно. По большому счету так и есть, но чувствами можно управлять опосредованно. **Вы не можете изменить сами эмоции, но вы в состоянии изменить мышление, которое повлияет на восприятие.**

Стратегия 1. Самосознание

Дэниел Гоулман, автор книги «Эмоциональный интеллект», утверждал: «Самосознание — понимание имеющегося чувства — является основой эмоционального интеллекта». Самосознание — непростой навык. В современном мире легко потерять себя, постоянно отвлекаясь на занятия, провоцирующие большой выброс адреналина, и забывая, что необходимо сосредоточиться на деле. Мы неосознанно стараемся избегать неприятных эмоций, обязанностей и отношений. В то же время эти чувства мешают использовать силу внимания в полной мере. Стратегия самосознания состоит из трех важных аспектов: способности самонаблюдения, оценки уровня адреналина и ответа на вопрос «Чего я сейчас не делаю?».

***Самонаблюдение.** Вы работаете и вдруг слышите приятный голос в конце коридора. Вы вскакиваете со стула и уже готовы присоединиться к разговору, но останавливаетесь и заглядываете внутрь себя. Ваш внутренний наблюдатель замечает, что вы заскучали, но непременно должны закончить работу сегодня. Переключившись в режим самонаблюдения, вы установили связь между частью мозга, отвечающей за чувства, и его думающей частью. Перед вами стоит выбор: сделать над собой усилие и продолжить работу либо ненадолго отвлечься и пойти поздороваться с коллегами, чтобы взбодриться и тем самым стимулировать себя на дальнейшую деятельность. Если вы будете просто сидеть и прислушиваться к разговору или импульсивно присоединитесь к беседе, то непременно опоздаете домой к ужину. Однако если вы включите самонаблюдение, то будете действовать осознанно и наверняка уложитесь в сроки.*

***Оценка уровня адреналина.** Приблизительно оцените свой уровень адреналина по шкале от 0 до 10, где 0 — полностью расслабленное состояние, 5 — расслабленно-сосредоточенное, а 10 — крайнее напряжение. В зависимости от вида деятельности в рабочем состоянии оптимальный уровень*

адреналина должен быть от 3 до 7. Показатель от 0 до 2 хорош лишь в случае, если вы отдыхаете у бассейна, а от 8 до 10, если вы выступаете за клуб НХЛ. Если вас не привлекают цифры, используйте для оценки эмоционального состояния собственные зрительные образы. Кто-то может представить кипящую кастрюлю или бешено крутящийся барабан стиральной машинки. Так или иначе, важно понять, нужно ли вам успокоиться или, наоборот, найти источник дополнительной стимуляции.

Вопрос «Чего я сейчас не делаю?». Нередко за внешней занятостью скрывается избегание чего-то неприятного. Постоянно спрашивайте себя: «Чего я сейчас не делаю?» Например, если вы все время беретесь помогать другим, не означает ли это, что вы таким образом прячетесь от каких-то проблем?

Стратегия 2. Изменение состояния

Порой вы проводите на работе долгие часы, а работа, кажется, стоит на месте. В этом случае **изменение состояния — лучший способ борьбы с рутинной и сохранения концентрации.** Автор предлагает три универсальных техники изменения состояния: дыхание по квадрату, восстановительная передышка и осознанная многозадачность.

Дыхание по квадрату. Найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно или дверь. Посмотрите на левый верхний угол и вдохните, а затем досчитайте до четырех, переведите взгляд на правый верхний угол, задержите дыхание и досчитайте до четырех, переведите взгляд в правый нижний угол и выдохните, считая до четырех, посмотрите в левый нижний угол и произнесите: «Расслабился, улыбнулся». Если вы оценили свой уровень адреналина как слишком низкий или высокий, дышите по квадрату, пока не сдвинетесь в сторону улучшения хотя бы на 1.

Восстановительная передышка. Иногда вы слишком заведены или у вас не хватает энергии, чтобы сконцентрироваться. В этом случае вы можете взять перерыв, четко определив, сколько он продлится и на что вы его потратите: можно проехаться на машине, включив громкую музыку, лечь на пол и поиграть с собакой, выйти в ближайший парк, сесть на скамейку и понаблюдать за птицами. Восстановительная передышка отличается от избегания тем, что она кратковременна, и вы обязательно возвращаетесь к работе. Вот несколько советов, как сделать это возвращение приятным:

- Выберите дело, которое вам нравится больше остальных, и выполните его в первую очередь.
- Прихватите на рабочее место что-нибудь вкусное.

— Сразу запланируйте следующий перерыв: когда он произойдет и как вы его проведете.

Осознанная многозадачность. Вы начинаете делать несколько дел одновременно, осознавая, что временно снижаете продуктивность, но таким образом боретесь с апатией: включаете музыку, смотрите смешное видео, читаете почту. Делать это надо целенаправленно и стратегически, ограничивая себя во времени (пять-десять минут — и вы возвращаетесь к основной задаче).

Мы часто не можем физически уйти от раздражителя или провокации, но пытаемся убежать мысленно. В результате возникает одно из трех состояний: прокрастинация, тревожность и злость.

Стратегия 3. Борьба с прокрастинацией

Пирс Стил опубликовал работу, в которой проанализировал проблему прокрастинации и выяснил, что она становится все более массовой. Если в 1978 году только 5 % американцев считали себя хроническими прокрастинаторами, то к 2006 году цифра выросла до 26 %. Доктор Стил также выявил взаимосвязь прокрастинации с импульсивностью и отвлекаемостью человека. Современные технологии создают невероятный соблазн откладывать дела на потом.

Другой специалист по прокрастинации, Джейн Бурка, называет три основные причины этого явления:

- страх неудачи;
- страх успеха;
- страх оказаться под контролем.

Чтобы побороть эти страхи, госпожа Палладино предлагает три приема: развить уверенность, разжечь огонь и переписать прошлое.

Существует 2 способа развить уверенность в себе:

1) Обеспечьте себе успех. Определите цели, которые вы можете достичь, и условия их достижения. Важен прогресс, а не совершенство:

- разделите работу на части;
- набросайте несложный план;
- включите в план перерывы и поощрения;
- если вы зашли в тупик, разбейте данный этап на 2 части;
- не критикуйте, а подбадривайте себя.

2) Хвалить себя за приложенные усилия, вне зависимости от того, добились вы успеха или нет. Запишите одну или несколько установок и носите с собой:

- цените свои усилия: «Я горжусь тем, что имел этот опыт»;
- не стремитесь к совершенству: «Я не идеален, и мне это нравится»;
- напоминайте себе, что сможете справиться с дискомфортом ради цели: «Это непросто, но я сильный (-ая)»;
- вспоминайте прошлые удачи: «Тот проект я закончил раньше срока!»;
- напоминайте себе, что в любом случае заслуживаете уважения: «Даже если что-то не получилось, я горжусь тем, что пытался».

Чтобы **разжечь огонь**, нужно научиться относиться к делу как к чему-то личному. Определите причину, по которой вы делаете это, и повторяйте ее как мантру, когда вам не хватает стимуляции: «заработать денег», «гордиться своей работой», «заслужить одобрение босса». Неплохо выписать на карточки мотивирующие цитаты, например: «Промедление — вор времени» (Э. Янг).

Иногда прокрастинация имеет корни в далеком прошлом: вы откладывали дела, боясь наказания отца, или претворялись больным, чтобы не писать контрольную работу. Пора повзрослеть, **переписать прошлое** и изменить привычную модель поведения! Совершайте «мысленную тренировку», многократно возвращаясь в прошлое и представляя, как можно было изменить ситуацию, поступив по-другому.

Стратегия 4. Подавление тревожности

В стремлении держать внимание под контролем волнение работает против нас. Беспокойство снижает концентрацию внимания, а рассеянность вызывает волнение. Каждому знакома ситуация: вы отвлеклись и не слышали, о чем говорят. От незнания того, что упустили, вы чувствуете волнение, а оно делает вас еще менее собранным. Стратегия подавления тревожности состоит из трех техник: осознать реальность, составить план и заместить мысль.

Прежде всего, необходимо **осознать реальность** вашего страха, определив его рациональные и иррациональные причины. Затем нужно сказать себе, что бояться — это нормально для любого человека.

После того как вы осознали свой страх, необходимо **составить краткий письменный план** по выходу из ситуации. Например, человек, который боится экзаменов, может написать: 1) сократить давление извне, 2) сосредоточиться на учебе, 3) мысленно тренироваться, как вести себя во время экзамена. Затем план можно дополнить, указав подробности

работы над проблемой, записав внутренние диалоги и методики, которые могут помочь.

*Не пытайтесь избавиться от пугающей мысли. Как только вы запрещаете себе думать о чем-то, мысль становится более навязчивой. Лучше подумайте о чем-то другом, **заместив** пугающую **мысль**: займитесь чем-то, что вам нравится, и мысли сами поменяют направление.*

Стратегия 5. Контроль напряженности

Когда человек злится, ему кажется, что он сосредоточен как никогда. На самом деле он пропускает нечто важное, вредит себе и обижает других. Чем вы злее, тем больше оправдываете свою злобу. Если при этом вы спорите с кем-то, то злость возрастает у обоих. Стратегия контроля напряженности состоит из трех техник самоконтроля: остыть, обнаружить страх и настоять на своем.

Если вы ушиблись, то прикладываете лед к воспаленному месту для того, чтобы снять боль и предупредить воспаление. В случае эмоционального перенапряжения также необходимо остыть, изолировавшись от источника раздражения. Только так можно снизить уровень адреналина и вернуться в разумное состояние. Есть много способов успокоиться, нужно лишь выбрать тот, что подходит вам:

- медленно досчитайте до десяти или быстро — от ста до нуля;*
- начните напевать про себя любимую песню;*
- крепко сожмите руки и сосредоточьтесь на том, как напряжены пальцы;*
- закройте глаза и представьте себя в своем любимом месте на природе;*
- вспомните, какое сегодня число и что вы ели вчера на ужин.*

Если вы на грани срыва и не в состоянии о чем-то думать, просто уйдите в безлюдное место (закройтесь в машине) и включите музыку.

*Злость — это замаскированный страх. Когда вы немного остынете, то сможете **обнаружить свой страх**. На работе люди, как правило, боятся потерять деньги (не дадут премию), уважение, время, статус. Когда вы злитесь на ребенка, то боитесь за его безопасность, за то, что он не добьется успеха или повторит ваши ошибки. Ссорящиеся пары боятся*

расставания или потери свободы. Признание страха помогает обрести контроль над ситуацией.

Проявлять настойчивость следует по определенной схеме: признайте факты, оцените свои чувства, посмотрите на ситуацию глазами собеседника и требуйте желаемого, предлагая конкретные решения.

Например, вам нужно поговорить с упрямым начальником.

«В проекте возникли сложности, и цена стала выше, чем указано в коммерческом предложении».

«Мне непросто сказать об этом клиенту, потому что я заинтересован в сотрудничестве».

«Я понимаю, что вы считаете этот проект перспективным».

«Давайте соберем совещание и выслушаем мнения членов рабочей группы».

2.2. Стратегии для совершенствования ментальных навыков

Ментальный навык — это способность использовать свое мышление для достижения цели. Стратегии 6 и 7 способствуют тому, чтобы **заменить ненужные мысли нужными и создать устойчивую мотивацию**.

Стратегия 6. Самомотивация

Достижение долгосрочной цели можно сравнить с марафоном. На старте вы полны энтузиазма и энергии, а когда видите финиш, открывается второе дыхание. Тем не менее, большую часть пути вы должны убеждать себя продолжать бег, несмотря на усталость и скуку. Автор книги предлагает три техники для достижения личной победы: ставить значимые цели, быть уверенным в себе и периодически испытывать себя смертным одром.

Прежде всего, ставьте **значимые цели**, способные вас по-настоящему увлечь.

Будьте уверены в себе.

— Поставленные цели должны зависеть от ваших усилий, а не от внешних обстоятельств, которые вы не можете контролировать.

— Точно определите, куда вы идете и когда планируете прийти. Запи-

шите свои планы, сделав их более осязаемыми.

- Помните: цель должна вести вас, а не управлять вами.
- Когда становится трудно: вам не хватает сил, времени, вы теряете мотивацию, — представьте себя в виде высокого дерева с мощными корнями, которое в бурю гнется, но не ломается.

Испытание смертным одром — одна из самых сильных мотивирующих техник. Когда вам нужно принять важное решение, задайте себе вопрос: «Если бы на смертном одре я вспомнил об этом моменте, за какое решение я бы себя похвалил?»

Стратегия 7. Следование курсу

Чтобы оставаться в зоне концентрации, необходима структура — расписание, планы, списки задач. В ином случае вы либо будете чувствовать себя неуверенно (на одном конце графика перевернутой параболы), либо будете пребывать в ярости (на другом конце). Установка крайнего срока, возможно, на короткое время улучшит ваше внимание, но в целом вы будете хуже сосредоточены. Данная стратегия состоит из трех техник: внутренний диалог, изменение отношения и умственная тренировка.

Внутренний диалог помогает направлять себя на выполнение задач с помощью специально подобранных слов и выражений и бывает пяти видов:

- список из трех дел: упрощайте планы и выделяйте главные пункты;
- саморегуляция: если не можете забыть о работе, по дороге домой многократно повторяйте: «Я дома»;
- якоря: вспоминайте прошлые успехи и людей, которые в вас верят — это придаст вам уверенности;
- аффирмации: фокусируйтесь на своих способностях и сильных сторонах: «У меня все получается», «Я смогу закончить сегодня», «Я умный и сообразительный»;
- замещение мысли: ненужная мысль — «Я слишком устал, чтобы думать»; полезная замена — «Посмотрим, на что я способен, но если сильно устану, сделаю небольшой перерыв».

Изменение отношения предполагает переосмысление ситуации:

- избавьтесь от негативного отношения к планам, расписаниям, будильникам и органайзерам, воспринимайте их как союзников;
- выходите из зоны комфорта, чтобы обрести концентрацию;
- не бойтесь упустить что-то важное.

Мысленная тренировка: проводите неоднократные репетиции перед важным мероприятием (экзамен, публичное выступление), и вы будете чувствовать себя увереннее, когда наступит «час X».

2.3. Стратегия для совершенствования поведенческих навыков

Поведенческие навыки — это регулярно совершаемые действия, которые со временем входят в привычку. Правильные привычки помогают людям быть более собранными.

Стратегия 8. Хорошие привычки

Не торопите себя, когда решите изменить образ жизни. Новым привычкам нужно время, настойчивость, энтузиазм и самопрощение. Хорошие привычки формируются в три этапа: спокойное и сосредоточенное поведение; дружба с людьми, которые вас понимают, и освобождение от лишнего в жизни.

Для достижения спокойствия и сосредоточенности необходимы: хороший сон, правильное питание, спорт, развлечения, отдых и отказ от злоупотребления стимуляторами (сахар, кофеин, алкоголь).

Чтобы приобрести и закрепить хорошие привычки, необходимо **общаться с правильными людьми**. Мы воздействуем на окружающих и подвергаемся их влиянию, поэтому, если жизнь наших друзей упорядочена и структурирована, это поможет нам сделать собственную жизнь более логичной и размеренной. Если у вас есть цель или проект, для которого нужен мотивирующий толчок, позвоните приятелю со схожими интересами. Лучший способ обрести друга, готового прийти на помощь — стать таким самому:

- регулярно общайтесь с друзьями;
- говорите им о том, как дорожите вашей дружбой;
- будьте внимательным слушателем.

Лишние вещи отвлекают. Однако боязнь потери затрудняет процесс **расставания с ненужными вещами**. Порой мы не можем определиться, что имеет ценность, а что — нет. Чтобы разобрать завалы и избавиться от ненужного хлама, нужно меньше думать о том, что вы теряете, а больше — о том, что приобретаете взамен.

«Когда на рабочем месте порядок, порядок и в моей голове».

«Я буду быстрее находить необходимое».

«Мне нравится чувство свободы. Я владею вещами, а не они мной».

3. Дети и внимание

3.1. Как научить детей быть внимательными

Мы не можем контролировать своих детей, но можем научить их самоконтролю. В разном возрасте детей обучают самоконтролю различными методами. Маленьким детям требуются простые, доходчивые правила: меньше объяснений, а больше дела. Составьте простую схему: изобразите в картинках главные обязанности ребенка. Отмечайте их выполнение наклейками.

Обучайте детей самодисциплине, следуя следующим принципам:

Будьте хорошим образцом для подражания.

Сара плохо училась и не могла подолгу заниматься одним видом деятельности. Ее мать Джеки, привыкшая существовать в условиях многозадачности, не знала, как быть. Проблему удалось решить, когда женици-на стала находить время спокойно заниматься делами, требующими концентрации (оплата счетов, разбор почты), в то время, когда дочь делала уроки.

Поощряйте внимательность, а не рассеянность.

Когда Саре задавали сложное задание, Джеки мыла посуду, незаметно следя за действиями дочери и поощряя ее после выполнения каждого этапа: «Ты хорошо справляешься». В средней школе Сара уже делала уроки в своей комнате, а Джеки время от времени приносила ей яблоко или лимонад, не забывая хвалить.

Научите ребенка техникам концентрации внимания. Вместе с ребенком запишите три техники, которые эффективны именно для него.

Установите границы. У ребенка должен быть режим дня, соответствующий возрастным нормам, ограничения в питании, просмотре телевизора и использовании компьютера.

Верьте в своего ребенка. Этим вы создаете фундамент для его успеха в будущем. Научитесь правильно реагировать на возникающие трудности. Если вы разозлились или потеряли энтузиазм, напомните себе, что детство ребенка пройдет очень быстро. Оставьте негативные эмоции и радуйтесь этим бесценным мгновениям. Цените себя, свои усилия и гордитесь тем, как вы справляетесь с родительскими обязанностями.

Принято считать, что современные дети крайне невнимательны. На самом деле, они лишь копируют образ жизни и поведение взрослых, которые не могут сконцентрироваться в многозадачном мире.

3.2. Синдром дефицита внимания

Синдром дефицита внимания (СДВ) — относительно новый диагноз, вокруг которого не утихают споры. Даже само название недуга вводит нас в заблуждение: на самом деле, люди с этим синдромом временами могут быть настолько сосредоточены, что не видят ничего вокруг. Однако у них возникают сложности с управлением своим вниманием, им трудно расставлять приоритеты, подстраиваться под ритм других людей при совместной деятельности и работать в ровном темпе.

Тем не менее, существует ряд гипотез о том, что СДВ — не болезнь и не психическое расстройство, а индивидуальная особенность: у таких людей высоко развит ориентировочный рефлекс, их привлекает все новое, что помогает им стать блестящими исследователями и успешными предпринимателями.

Старшеклассник Бен страдал СДВ. Учился он плохо, и учителя считали его лентяем. Летом он отправился в Китай в составе группы школьников. В то время как его одноклассники тяготились экзотическими реалиями и обедали в Макдоналдсе, Бен погрузился в быт и культуру Китая: работал в полях, ел палочками, с удовольствием пробовал блюда из черепашек и рыбьих голов. Он стал исследователем: изучал язык и жил жизнью настоящего китайца.

Если у вас или вашего ребенка СДВ, вы можете облегчить себе жизнь, соблюдая режим дня, сбалансировано питаясь и занимаясь спортом. Кроме того, настраиваясь на работу, нужно вести внутренний диалог, в ходе которого признать проблему и выбрать подходящую стратегию.

Признать: «Я откладываю работу». Использовать стратегию: «Запланирую больше времени на ее выполнение».

Признать: «Мне нужна дополнительная стимуляция». Использовать стратегию: «Пойду позанимаюсь в кафе».

Признать: «Мне нужна тишина». Использовать стратегию: «Отправлюсь поработать в библиотеку».

Ориентировочный рефлекс — комплекс реакций организма на новые раздражители, который дает преимущества охотникам, но бесполезен в земледелии.

Заключение

Книга «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления» не только объясняет происхождение проблем с концентрацией внимания, но и предлагает эффективные методы для того, чтобы перестать тратить время зря, дожидаясь вдохновения, и начать действовать.

Прежде всего, необходимо научиться находить свою зону концентрации — расслабленно-сосредоточенное состояние, в котором сознание максимально готово к выполнению работы. Длительно находиться в зоне концентрации нам мешают когнитивная перегрузка, скука и внешние раздражители.

Автор предлагает восемь эффективных стратегий для достижения и удержания максимальной концентрации: **самосознание, изменение состояния, борьба с прокрастинацией, подавление тревожности, контроль напряженности, самомотивация, следование курсу и хорошие привычки.** Каждая стратегия включает 3 техники для закрепления эмоциональных, ментальных и поведенческих навыков, внимательно изучив которые можно разработать собственную стратегию концентрации внимания и эффективной деятельности.

Родители не могут постоянно контролировать своих детей, но их долг — научить сына или дочь самоконтролю. От того, насколько хорошо ребенок научится концентрировать внимание, зависит его успех как в учебной и профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Даже детей с синдромом дефицита внимания можно научить организовывать свою жизнь максимально эффективно. Родителям следует быть хорошими образцами для подражания, поощрять внимательность, учить ребенка техникам концентрации, устанавливать четкие границы и правила, а главное — верить в него.

Вы можете купить полную версию книги в электронном виде у нашего партнера — компании Литрес