

Серия «Практика психологии»

**Маргарита Шевченко**

**РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ ЗА 21 ДЕНЬ**

Книга-тренинг с тестами,  
упражнениями и рисунками



Издательство АСТ

Москва

УДК 159.9.072.423  
ББК 88.53  
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день. Книга-тренинг с тестами, упражнениями и рисунками / М.А. Шевченко – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 112 с.: ил. – (Практика психологии).

ISBN 978-5-17-106361-0

УДК 159.9.072.423  
ББК 88.53

6+

Пособие для развивающего обучения  
Серия «Практика психологии»

**Шевченко Маргарита Александровна**

Рисуночные тесты для развития внимания за 21 день.  
Книга-тренинг с тестами, упражнениями и рисунками

Заведующая редакцией *Я. Радаева*  
Ведущий редактор *Е. Пилипенко*  
Компьютерная верстка *С. Арутюнян*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерный дизайн обложки *Е. Вороникова*

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953 000 – книги и брошюры

Подписано в печать 24.01.2018.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,51.  
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»  
129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 39

ISBN 978-5-17-106361-0

© М.А. Шевченко, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# Содержание

Предисловие .....	4
Глава 1. Узнаем больше о внимании .....	5
Глава 2. Медитация, или как за 5 минут в день улучшить свое внимание.....	12
Глава 3. Хорошие внимание и память в любом возрасте.....	18
Глава 4. Проверяем и развиваем внимание по рисункам .....	22
Глава 5. Как еще можно проверить, насколько вы внимательны?.....	56
Глава 6. Упражнения для развития и тренировки внимания .....	63
Приложения с 1-22 .....	78
Глава 7. Тесты на креативность.....	85
Глава 8. 21 день креатива.....	89
Приложения с 23-27 .....	111

# Предисловие

Известно, что хорошее внимание – залог многих благ в нашей жизни. Без внимания наша исключительная память и другие интеллектуальные способности ничего не значат. Наше развитое внимание важно при ведении деловых переговоров, поиске оптимального кредита, вождении автомобиля и т.п. Поэтому развивать и тренировать внимание нужно обязательно. Это поможет вам не только избежать многих неприятностей в обыденных и внештатных ситуациях, но и стать намного успешнее в учебе, спорте, работе. Нужно помнить, что внимание всегда необходимо нам в повседневной жизни, поэтому важно уметь сосредотачиваться на простых вещах, замечая даже самые мелкие подробности.

Листая книгу, вы заметите, что в ней множество интересных, увлекательных упражнений и рисунков, по которым вы можете тренировать свое внимание и таким образом улучшить свое качество жизни.

Многие из рисунков, которые вы встретите в книге, выполнены мною в стиле дудлинг, и это не случайно. Дело в том, что такое простое занятие, как рисование извилистых линий, всевозможных закорючек, узоров и различных абстрактных фигур, улучшает концентрацию внимания и не дает нашему мозгу лениться. То же самое происходит, когда мы просто сосредоточенно смотрим на такие рисунки.

Приступая к тренировкам, старайтесь заниматься каждый день, и тогда вы успешно достигните своей цели.

Я очень надеюсь, что эта книга даст вам хороший стимул к развитию вашего внимания.

## Как пользоваться книгой

- Проверьте уровень своего внимания по рисуночным тестам.
- Ежедневно тренируйте внимание, выполняя упражнения по 10–15 минут в день. И медитируйте. Начните хотя бы с пяти минут.
- Через две недели вернитесь к тестам и снова проверьте уровень своего внимания. Если результаты тестов будут показывать совсем незначительные улучшения или их не будет вовсе, продолжите тренировки (вернитесь к заданиям и рисункам, повторите их). Вы должны знать, что любые упражнения на развитие внимания будут эффективны только при их постоянном повторении. Главное – занимайтесь с удовольствием!

# Глава 1.

## УЗНАЕМ БОЛЬШЕ О ВНИМАНИИ

### Что такое внимание?

*Внимание* – это сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо предмете, образе, событии, рассуждении и т.п.

### Виды внимания

Внимание бывает: *непроизвольным* (пассивным, эмоциональным), *произвольным* (активным, волевым) и *последпроизвольным*.

*Непроизвольное* внимание – это само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданно-го раздражителя, вызывающего его эмоциональный отклик.

В случае, когда говорят о пассивности, оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться.

Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. Большое значение для возникновения непроизвольного эмоционального внимания имеют интеллектуальные, эстетические, мо-

ральные чувства, а также познавательный процесс каких-либо предметов (насыщенные цвета, мелодичные звуки и т.п.).

Непроизвольное внимание может быть полезным как в работе, так и в быту, так как дает возможность своевременно выявить появление раздражителя и принять необходимые меры. В то же время непроизвольное внимание может иметь отрицательное значение для успеха и эффективности выполняемой работы, например, когда вдруг возникает необычный шум, громкие выкрики, яркие вспышки света и т.п.

*Основными условиями для возникновения непроизвольного внимания являются:*

- новизна раздражителя;
- неожиданность раздражителя;
- относительная сила раздражителя;
- движущиеся предметы;
- контрастность предметов или явлений;
- внутреннее состояние человека.

*Произвольное* внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте. Когда человек сосредотачивается не на том, что для него интересно и ново, а на том, что должен делать. Поэтому этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредоточиваясь на объекте, человек прилагает волевое усилие, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Произвольное внимание возникает, когда человек ставит перед собой цель, выполнение которой требует сосредоточенности, волевого усилия, напряжения, мобилизации сил на решение поставленной задачи. Несмотря на качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное также связано с чувствами и эмоциями человека.

*Основными условиями для возникновения произвольного внимания являются:*

- нормальное психическое и физическое состояние;
- планомерная организация работы и создание благоприятных условий для ее выполнения;

- четкая постановка цели;
- сочетание умственных и физических действий, например конспектирование при чтении;
- чередование видов деятельности, например попеременное чтение учебника и романа.

Послепроизвольное внимание возникает в тех случаях, когда происходящее не сразу заинтересовало человека. Если вначале человек использовал значительные волевые усилия, чтобы сосредоточить сознание на выполнении этой деятельности, то, когда появился интерес, уже не требуется дополнительных волевых усилий для дальнейшего поддержания внимания. Внимание удерживается непроизвольно (само собой). Само название этого вида внимания указывает на то, что оно возникает после произвольного внимания как его новое качество, которое формируется за счет увлеченности объектом внимания.

## **Запоминаем**

**Внимание непроизвольное** – не имеет цели и волевого усилия.

**Внимание произвольное** – имеет цель и волевые усилия по активному ее поддержанию.

**Внимание послепроизвольное** – цель сохраняется, но нет волевого усилия.

## **Основные свойства внимания**

К свойствам внимания относится концентрация, объем, распределение, переключаемость, устойчивость, избирательность.

**Концентрация** внимания определяет, насколько сильно человек может сосредоточиться на объекте, насколько способен сопротивляться отвлекающим обстоятельствам и случайным помехам. Концентрацию внимания можно успешно развивать благодаря тренировкам по специальным методикам и упражнениям.

**Объем** внимания зависит от количества объектов, которые одновременно человек может воспринять, «схватить» с одинаковой ясностью.

Доказано, что в среднем взрослый человек сосредоточивает свое внимание не более чем на семи объектах. Для увеличения объема внимания и облегчения восприятия нужно научиться рационально группировать предметы по различным признакам.

**Распределение** внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов. Именно это свойство дает возможность совершать сразу несколько действий, сохранив их в поле внимания. Это свойство внимания можно развить. Переключаемость внимания определяется скоростью преднамеренного перехода человека с одного объекта или вида деятельности на другой. При этом перевод внимания всегда сопровождается некоторым нервным напряжением, которое реализуется волевым усилием. Легкость переключения внимания неодинакова у разных людей и зависит от целого ряда условий, например, от соотношения между предшествующей и последующей деятельностью и отношения человека к каждой из них. Чем интереснее деятельность, тем легче переключиться. Плохая переключаемость внимания иногда может проявляться в таком широко распространенном явлении, как рассеянность. Чаще всего это бывает у очень впечатлительных, глубоко увлеченных, а иногда и творческих людей. Такой человек не может переключить свое внимание на другие занятия или деятельность, становится невнимательным ко всему. Переключаемость внимания хорошо тренируется.

**Устойчивость** внимания показывает, как долго человек может поддерживать достаточный уровень сосредоточенности психики на объекте или выполняемой деятельности. Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений и действий, их однообразие снижает устойчивость внимания.

**Избирательность** внимания определяется расстановкой приоритетов в зависимости от поставленных задач и личной важностью.

## **Запоминаем**

- **Концентрация** – уровень сосредоточенности человека при наличии шума или других помех.
- **Объем** – число предметов, на которых может сосредоточить внимание человек в доли секунды.

- **Распределение** – возможность направлять внимание одновременно на несколько разнохарактерных объектов.
- **Переключаемость** – способность быстро перейти от одного вида деятельности к другому.
- **Устойчивость** – способность длительное время сохранять концентрированность на определенном объекте или виде деятельности.
- **Избирательность** – это расстановка приоритетов в зависимости от поставленных задач и их важности.

## Функции внимания

### Внимание выполняет ряд функций:

- определение информации, необходимой для обработки – селективность;
- функция контроля и оценки деятельности;
- функция прогноза и программирования.

## Основные методы развития внимания

В настоящее время существует множество самых различных приемов развития внимания, позволяющих добиться высоких результатов. Рассмотрим некоторые из основных методов.

### Метод развития концентрации внимания

Для того, чтобы развить концентрацию внимания, выполняются упражнения по выбору объекта (предмета) для наблюдения. В течение определенного промежутка времени следует сосредотачивать на нем свое внимание. Причем чем проще будет этот предмет, тем лучше и эффективнее будет тренировка. Например, вы кладете на стол книгу

и представляете себе, о чем она написана, каковы главные действующие лица. Можно думать о книге только как о предмете, сделанном из бумаги и картона, воображать, сколько деревьев понадобилось для ее изготовления, а можно просто обратить внимание на ее цвет и форму. Какое направление вы изберете – решать вам. Данное упражнение и аналогичные ему отлично тренируют сам фокус внимания, позволяют развить длительность концентрации на одном объекте. Можно попробовать потренироваться и удерживать в поле своего зрения сразу два или более предмета. Тогда ко всему перечисленному у вас прибавится еще и умение переключать внимание с одного объекта на другой, запоминая и отмечая значимые особенности каждого из них.

Человек способен распределять свое внимание в нескольких плоскостях. Например, во время игры в лото или карты вы можете подпевать играющей музыке и параллельно поглядывать на часы, боясь опоздать на встречу с друзьями. С физиологической точки зрения этот процесс не одновременный – действия следуют друг за другом, но при этом сохраняется внешнее ощущение единства. Известно, Юлий Цезарь был способен одновременно что-то писать, слушать кого-нибудь и вдобавок с кем-то разговаривать.

## **Метод развития зрительного внимания**

Для тренировки выполняются упражнения, которые направлены на расширение ваших возможностей сосредоточиваться на объекте. Например, положите перед собой предмет и поставьте перед собой задачу рассматривать его, не отвлекаясь в течение 3 – 5 минут, выделяя как можно больше деталей. Сначала у вас начнет складываться общее представление о предмете, его цвете, форме, величине, высоте. Однако постепенно, чем больше вы будете концентрироваться, рассматривая этот предмет, тем яснее начнут появляться новые подробности: мелкие детали, незначительные приспособления и т.д. Их тоже обязательно нужно увидеть и отметить про себя.

## **Метод развития слухового внимания**

Для совершенствования этого вида внимания вам необходимо поставить себе цель: около десяти минут концентрироваться на звучащем

голосе. Лучше всего, если это будет осмысленная человеческая речь, однако, если вам хочется отдохнуть, можно включить пение птиц или любую мелодию релаксирующей музыки. Тогда во время прослушивания музыки важно улавливать уровни колебания звуковой волны, постараться «подключиться» к воспроизводимым эмоциям и представлять себе детали чего-либо.

При звучании человеческой речи, во время прослушивания, отмечайте про себя ее скорость, степень эмоциональности, субъективную полезность информации. Также вполне допустимо слушать в записи сказки, рассказы, а после пытаться вспомнить и воспроизвести их содержание.