

Упражнения для развития сценического внимания

Сценическое внимание – сосредоточенность на человеке или предмете в рамках сценической среды. Внимание неразрывно связано с концентрацией. Вот несколько простых упражнений для её развития:

1. Не отвлекаясь, сосчитайте в уме до 10. Суть упражнения в том, что каждую цифру вы должны «рисовать» в своем воображении. Образ нужно создавать устойчивый, обращая внимания на детали – цифра может быть написана мелом на доске или в форме восковой свечи для торта (здесь уж как ваша фантазия подскажет). После того как удастся сосредоточиться, переходите к следующей цифре. Она должна сменять предыдущую, стирая ее, или выталкивая за рамки нарисованной картинке.
2. Упражнение, которое можно выполнять где угодно: на работе, дома, в кафе. Найдите глазами в непосредственной близости от вас какой-нибудь предмет (чашка, компьютерная мышка, горшок с кактусом) и полностью сконцентрируйте на нём своё внимание. Внимательно рассмотрите его, отметьте все детали. Переключитесь на среднее расстояние (цветы на столе коллеги, подставка для канцелярских принадлежностей, книга на полке), потом на дальнюю часть помещения (картина на стене, вешалка возле входа, дверная ручка). Повторите задание, концентрируясь на предметах в обратном порядке.
3. Возьмите чистый лист и поставьте в его центре точку – это «привязка» для внимания. В течение 10 минут смотрите на точку и ни на что не отвлекайтесь. Это сложнее, чем кажется. Когда выполнение упражнения станет лёгким, усложните его – поставьте точку на окне и сосредоточьтесь на ней, не обращая внимания на звуки и события за окном.

Развитие разных видов сенсорного внимания

Включите любимую передачу, фильм, выступление. Внимательно следите за движениями героя и повторяйте их. Но делать это нужно в зеркальном отражении: когда у актера поднята правая рука, вы поднимаете левую, когда он склоняет голову налево, вы повторяете направо.

Придя в парк или кафе, наблюдайте за случайными прохожими или другими посетителями. Бросьте быстрый взгляд на любого из них и закройте глаза. У вас в памяти остался образ, первое впечатление. Постарайтесь его «оживить». Куда идет этот человек? Кого он ждет? Какая музыка играет в его наушниках? Он пишет сообщение или читает новости со своего телефона?

Включите любимую музыку. При прослушивании старайтесь определять партии различных инструментов, особенности их звучания, смены.

Сидя в помещении, откройте окно и по доносящимся звукам составьте в воображении картину происходящего. Если вы на работе, не отвлекайтесь на шум офиса. Закройте окно. Прислушиваясь к звукам, которыми наполнен кабинет, или которые доносятся из соседнего офиса, коридора, также представьте происходящее.

Как альтернативный вариант можно включить фильм, который вы раньше не видели, а самому уйти в другую комнату или сесть так, чтоб не видеть экран, а только слышать. На основе этого воссоздать происходящие события.

Для тренировки осязательного внимания можно попробовать отделить 1 волосок от пряди волос, используя при этом пальцы одной руки.

Попросите кого-нибудь спрятать под скатерть стола различные небольшие предметы – ключ, мелочь, исписавшийся карандаш и т. д. Ваша задача: на ощупь определить, что именно находится под скатертью.

Всегда и везде старайтесь чувствовать разные запахи. Не только духи прохожих или горячую выпечку в магазине, но и «особенные» запахи: весны, приближающейся грозы и дождя, сырости подвала, лиственного леса, скошенной травы.

Уделяйте окружающим вас запахам чуть более внимания, чем всегда. Анализируйте их, представляйте, как и откуда они распространяются, что служит их источником. Сосредоточьтесь на всех ощущениях, которые они у вас вызывают: аппетит, раздражение, отвращение.

Зрительное внимание и память хорошо развивают специальные игры. Вот одна из них.

Развитие многоплоскостного внимания

1. Возьмите два многозначных числа (например, 937 и 16 или 525 и 43) и постарайтесь устно их умножить. Но это не главная сложность. Считая в уме, вы должны параллельно на листе бумаги записывать выученный когда-то стих. Вариацией может быть счёт на бумаге и одновременное прочтение стиха вслух.

2. Более сложное упражнение. Производя вычисления в уме или на бумаге, переписывайте или читайте сложный текст, например, из медицинского справочника. Утруднить задачу можно, если использовать для переписывания текст на абсолютно незнакомом языке. В случае и с первым, и со вторым упражнением дополнительно разнообразить и усложнить выполнение поможет включенное радио или музыкальный канал.