

## **Игры на концентрацию внимания**

**1.** Участники сидят в кругу. Один из них держит перед собой воображаемый игральный шестигранный кубик. Его можно перекачивать на одну грань в любом направлении: вправо, влево, вперед и назад, к себе. Сейчас он лежит вверх единицей. Справа грань с цифрой 2, снизу — 3, слева — 4, ближе к игроку грань с цифрой 5, противоположна ей грань — 6. Игроки по очереди делают ходы, поворачивают кубик на одну грань в любом направлении. Каждый третий (а потом — каждый пятый) участник говорят, какой гранью кубик лежит вверх. Ну, например: 1-й участник: «вправо», 2-й участник: «вперед», 3-й участник: «вверх» пятерка, вперед», 4-й участник: «влево», 5-й участник: «назад», 6-й участник: «сверху пятерка, влево». Так продолжается игра. Если участник неправильно называет верхнюю грань, то группа должна это заметить и исправить ошибку, и игра продолжается. В случае невозможности прийти к единому мнению, игра начинается заново. Игра продолжается до тех пор, пока участники не научатся катить кубик без ошибок, или же до тех пор, пока не надоест. Для того, чтобы иметь возможность разрешать игровые споры, тренер может взять в руку настоящий кубик и поворачивать его не в уме, а в реальности. Но это допустимо только на первой стадии игры, пока участники учат правила, вырабатывают собственные алгоритмы запоминания движений кубика. Потом тренер должен отложить макет и играть в уме, как все. Чтобы не ударить в грязь лицом, следует заранее хорошенько потренироваться.

**2.** Тренер называет одно из математических действий: сложение, вычитание, умножение, деление, возведение в степень или извлечение корня. Участники должны дать ответ пальцами рук. Пример: Тренер говорит: «Двенадцать, произведение». Каждый участник показывает 3 пальца на левой руке и 4 пальца на правой руке (впрочем, в этом случае можно и наоборот). Произведение 3 и 4 дает 12, т. е. число, названное тренером. Тренер продолжает игру. Он говорит: «Шестьсот двадцать пять. Возведение в степень». Участники показывают 5 пальцев на левой руке и 4 пальца на правой. Пять в четвертой степени дает нам 625.

Если число, которое называет тренер, нельзя получить посредством показа на пальцах (например, тренер говорит: «Семнадцать, вычитание»), то группа отвечает хором: «Ошибка», стараясь говорить синхронно.

После того, как задание освоено и стало получаться хорошо у большинства участников, можно усложнить правила. Теперь тренер просто называет число, не указывая действие. Если между цифрами, показываемыми на пальцах, должен стоять знак «+», то руки опускают вниз, если «2», то вверх, если умножить, то руки вперед, если разделить, то встают и руки вперед, если возвести в степень, то встают и руки вниз, а если извлечь корень, то встают и руки вверх!

**3.** Предложите участникам сесть поудобнее, расслабиться, попробовать услышать самые далекие и тихие звуки, которые доносятся издалека. Можно услышать тиканье наручных часов, шум ветра за окном, стук колес трамвая, шорох шин автомобиля и т. д. Через две-три минуты предложите участникам перестать слышать сначала самые тихие звуки, потом более сильные звуки, потом отключить некоторые детали зрительного ряда, наконец, сосредоточиться на одном каком-нибудь видимом объекте: световом пятне на полу или, например, блестящей пуговице сидящего напротив. Пусть участники постараются не слышать и не видеть ничего, кроме выбранного предмета. Как только они достигнут такого состояния, пусть разом, толчком возвращаются к обычному восприятию.

Все упражнение длится 5-6 минут.

**4.** Участники сидят в кругу. Один из них начинает считать и говорит: «Единица». Его сосед говорит первую букву алфавита: «А». Сидящий следом говорит: «Двойка», а следующий участник — «Б» и т. д. Все нечетные игроки называют цифру по порядку, а все четные — буквы по алфавиту. Предложите участникам действовать быстрее, еще быстрее. Усложните игру. Пусть первый участник говорит 1, второй — А, третий — 100, четвертый — Я, пятый — 2, шестой продолжает дело второго участника и говорит Б, седьмой говорит 99, а восьмой, как Вы уже догадались, Ю.

Можно еще более усложнить игру, пустив волны в разные стороны. Пусть вправо от

участника, начавшего игру, будут говорить числа в порядке возрастания и буквы по алфавиту, а влево от первого участника — числа в обратном порядке, начиная со ста, и буквы от конца алфавита, начиная с «Я» к его началу. Остановите игру в тот момент, когда участники почувствуют, что у них стало хорошо получаться.

5. Предложите группе разделиться пополам. Члены одной из подгрупп садятся в свой отдельный круг, и им выдаются листки с простейшими математическими задачками, взять которые можно из любого учебника по математике. Задачки типа: «У Васи было яблоко. Он ел по одной пятой части яблока каждые полчаса. Через сколько минут он съел яблоко целиком?» Лучше всего брать задачи из книги Г. Остера «Задачник ненаглядного пособия по математике». Участники — члены первой подгруппы должны обсудить задачи и найти ответы. Задач много, а время ограничено. Изюминка упражнения в том, что члены другой подгруппы стоят за спинами решающих задачи и мешают им как могут (кроме побоев и истерического визга, который делает ведение тренинга невозможным), отвлекают от решения задач. Затем подгруппы меняются местами. После выполнения задания в таких условиях участники тренинга научатся любить тишину, а их внимание изодрится, пробудится умение отфильтровывать полезные сигналы от шума.

6. Все участники ходят по комнате, изображая Броуновское движение. Трое из них, стоя в разных углах, медленно вращаются на месте, вытянув перед собой руку. Сделав несколько оборотов, один из них показывает рукой, как указкой, на кого-либо из присутствующих. Прогуливающийся должен заметить, что на него показали, хлопнуть в ладоши и начать вращаться с протянутой рукой, а тот, кто указывал, включается в движение. Если участник не замечает, что на него направлен указывающий перст, то обладатель перста хлопает в ладоши через пять секунд после того, как он начал указывать, называет имя невнимательного участника, и тот несет наказание (например, должен сделать несколько приседаний), а уж потом начинает вращаться. Время от времени участники могут менять направление вращения, чтобы голова не закружилась.

7. Первый из участников, сидящих в круге, говорит слово, в котором три буквы А. Это должно быть имя существительное в единственном числе и именительном падеже. Потом он указывает на любого участника тренинга, и тот, на кого пал выбор, должен придумать и сказать слово с двумя буквами Б и указать на другого участника и т. д. Если встретилась гласная буква, то слово должно содержать три таких буквы, а если согласная — то две. Выбрасываются из игры буквы Е, И, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я, так как я, как ни старался, не смог придумать слов, в которых эти буквы повторялись бы нужное число раз. Желающие могут подумать на досуге над этим вопросом, и если Вам улыбнется удача, смело вычеркивайте соответствующую букву из списка исключений.