

Как научиться концентрироваться на работе

Поощряйте себя

Хвалите себя, когда вам удастся довести начатое дело до конца. Покупайте себе что-нибудь приятное, когда осознанно проявляли целенаправленность и сосредоточенность в работе весь день.

Интересуйтесь

Стремитесь выполнять даже рутинные обязанности с интересом.

Учитесь прислушиваться

Развивайте слуховое внимание с помощью звуков окружающего мира, сосредоточивайтесь на звуках. По возможности выезжайте на природу с детьми, побуждайте их прислушиваться к голосам природы.

Практикуйтесь

Тренируйте внимание. Например, зачеркивайте карандашом на странице газеты все буквы «а» и старайтесь не пропустить ни одной.

Развивайтесь

Читайте книги с упражнениями и играми, которые помогают развивать внимание.