

# Эмоции, внимание и выбор

Эмоции влияют на внимание, а внимание — на выбор действий.



# Зачем разбираться в ЭТИХ СВЯЗЯХ

Эти три вещи работают вместе каждый день: на уроке, дома, в спорте и в общении. Эмоция может сбить с цели, внимание помогает её удержать, а воля помогает сделать нужный шаг.



# Четыре причины отвлечения

# 1

## Посторонние раздражители

Телефон, шум или разговоры рядом быстро делят внимание на части. Тогда труднее услышать объяснение и удержать в памяти, что именно нужно делать прямо сейчас.

# 2

## Сильная эмоция

Замечание, обида или страх ошибки запускают внутренний спор. Мы начинаем думать не о задаче, а о том, как ответить, оправдаться или избежать неприятного момента.

# 3

## Нежелание начинать

Когда задача кажется скучной, сложной или слишком длинной, появляется желание отложить её. Внимание уходит к более простым и приятным действиям, например к телефону.

# 4

## Усталость и перегрузка

Если усталость накапливается, мозгу труднее переключаться и удерживать цель. В таком состоянии даже простое задание требует больше усилий и быстрее вызывает отвлечение.



# Что означают эти слова

---

## Внимание



Это способность выбрать, на чём держать ум сейчас. Внимание помогает замечать важное и не теряться среди лишних звуков, мыслей и движений вокруг.

---

## Эмоции



Эмоции сообщают, что для человека важно именно сейчас. Радость, злость, страх и интерес могут помогать, но иногда они слишком сильно захватывают мысли.

---

## Воля



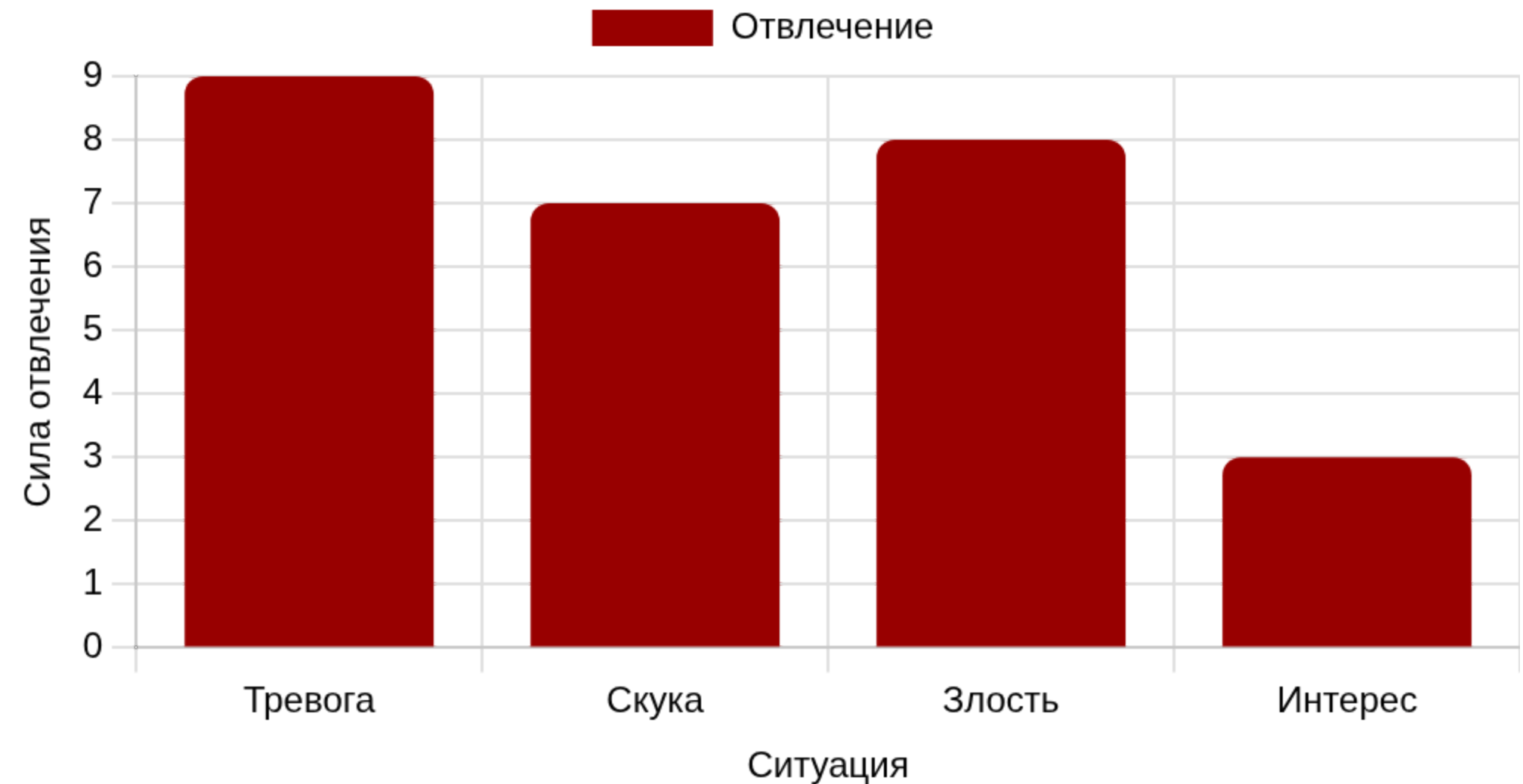
Воля помогает не остановиться на первом импульсе. Она нужна, чтобы продолжить дело, даже если хочется отвлечься, поспорить или отложить задачу на потом.

---

# Почему эмоции забирают внимание

На графике показано, как разные эмоции по-разному уменьшают доступное внимание к учебной задаче.

Тревога, злость и скука сильнее оттягивают внимание от задачи, чем интерес. Чем выше напряжение, тем сложнее слушать и действовать последовательно.



Авторская схема на основе типичных школьных ситуаций.

# От паузы к действию

## Пошаговая схема самоконтроля в учебной ситуации



# Что стоит проверить в своих представлениях

## **Миф о суперсиле**

Воля — это не одна большая сила, которая работает всегда одинаково. Она проявляется в конкретных действиях: остановиться, подумать, выбрать и продолжить.

## **Миф об ошибке**

Ошибка не доказывает слабость характера. Чаще она означает, что человек устал, расстроен, спешит или взял на себя слишком сложную задачу без поддержки.

## **Реальность тренировки**

Самоконтроль развивается через маленькие повторения. Когда человек часто тренируется делать паузу и возвращаться к делу, нужное поведение становится привычнее.

## **Реальность срыва**

Срыв не всегда связан с отсутствием воли. Иногда причина в сильном стрессе, перегрузке или нехватке сна, когда ресурсов внимания просто меньше.

# Типичные триггеры отвлечения

| Триггер      | Поведение        | Что помогает  |
|--------------|------------------|---------------|
| Скука        | откладываю       | маленький шаг |
| Страх ошибки | замираю          | пауза и план  |
| Злость       | спорю            | дыхание       |
| Усталость    | тянет к телефону | перерыв       |

У разных отвлечений разные признаки. Если заметить свой тип реакции, легче выбрать подходящий способ вернуть внимание.

Одинаковое отвлечение может выглядеть по-разному. Наблюдение за собой помогает понять, что именно мешает: эмоция, усталость или страх ошибки.

Авторская классификация типичных школьных отвлечений.

# Простая техника для первых секунд



## Дышать медленнее

Сделайте медленный вдох и длинный выдох в течение 30–60 секунд. Такой ритм помогает снизить внутреннее напряжение и выиграть время для более спокойного решения.



## Назвать эмоцию

Назовите своё состояние коротко и точно: «Я злюсь», «Я волнуюсь», «Я устал». Когда эмоция становится словом, её легче отделить от поступка.



## Перейти к делу

После короткой паузы не спорьте с чувством, а вернитесь к делу. Даже один спокойный шаг лучше, чем попытка действовать на сильном раздражении.

# Оценка эмоции по шкале

Одна и та же ситуация может ощущаться по-разному в разные дни. Поэтому важно не угадывать, а быстро оценить своё состояние.

Чем выше напряжение, тем нужнее пауза и помощь. При низком уровне достаточно короткого переключения, при высоком важнее сначала стабилизироваться.



Авторская шкала по типичным школьным ситуациям.

# Как запустить внимание заново



## Одна задача вместо трёх

После шумной перемены легко начать с трёх дел сразу: открыть учебник, ответить в чате и искать ручку. Но внимание быстрее возвращается, когда перед глазами только одна задача. Один маленький шаг запускает работу и снимает лишнее напряжение.



## Короткий рабочий отрезок

На уроке это выглядит просто: ставишь таймер на 10–15 минут и работаешь без переключений. Короткая пауза потом помогает не устать раньше времени. Такой ритм делает сложное задание понятнее и помогает дойти до конца.



## Первый маленький шаг

Самый трудный момент — старт. Поэтому полезно выбрать действие, которое занимает меньше минуты: открыть тетрадь, написать дату, решить первый пример. Когда первый шаг сделан, продолжать намного легче.

# Как начать без откладывания

## 1. Освободить место

Сначала убери со стола всё, что не нужно прямо сейчас. Когда вокруг меньше предметов, глазу проще не цепляться за лишнее, а голове — не переключаться на случайные дела.

## 2. Ограничить время

Затем поставь таймер на ближайшие 10 минут. Ограничение по времени делает задачу конкретной и помогает не думать о всём уроке сразу, а сосредоточиться на коротком отрезке работы.

## 3. Выбрать результат

В конце назови один результат, который должен быть готов к сигналу таймера. Это может быть решённый номер, заполненная строка или прочитанный абзац. Один ясный результат проще начать и проверить.



# Как обращаться с липучими мыслями

## Отложить мысль

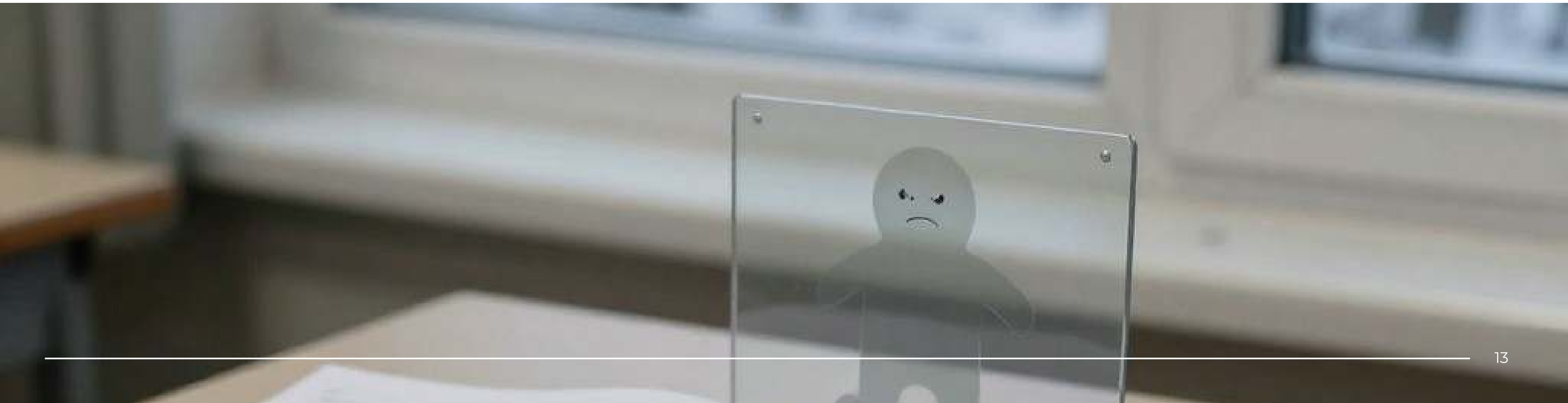
Иногда мысль о плохой оценке или ошибке прилипает сильнее самого задания. Тогда полезно не спорить с ней, а коротко отметить её и вернуться к делу позже.

## Снять напряжение

Фраза «потом подумаю» помогает не застрять в тревоге. Если записать мешающую мысль на листок, мозгу легче отпустить её и снова заняться тем, что нужно сейчас.

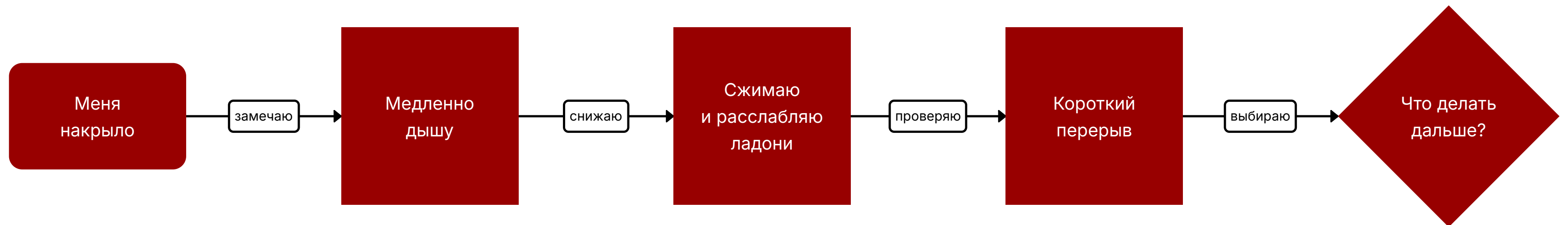
## Сузить цель

Полезно напомнить себе, что задача не обязана решаться целиком за один раз. Сначала нужен только первый шаг, а не идеальный ответ сразу.



# Стоп-план для сильных эмоций

Последовательность действий при сильном эмоциональном напряжении



# Что помогает сосредоточиться

---



## Убрать телефон

Если телефон лежит вне стола, рука тянется к нему реже. Когда уведомления выключены, внимание не рвётся на короткие сигналы, и работать становится спокойнее.

---



## Подготовить всё заранее

Когда тетрадь, учебник и ручка уже на месте, старт требует меньше усилий. Не приходится отвлекаться на поиски, а значит, проще остаться в рабочем состоянии.

---



## Видеть план

Записанный на листе план из трёх пунктов помогает не теряться. Видно, с чего начать и что будет следующим, поэтому задача кажется короче и понятнее.

---

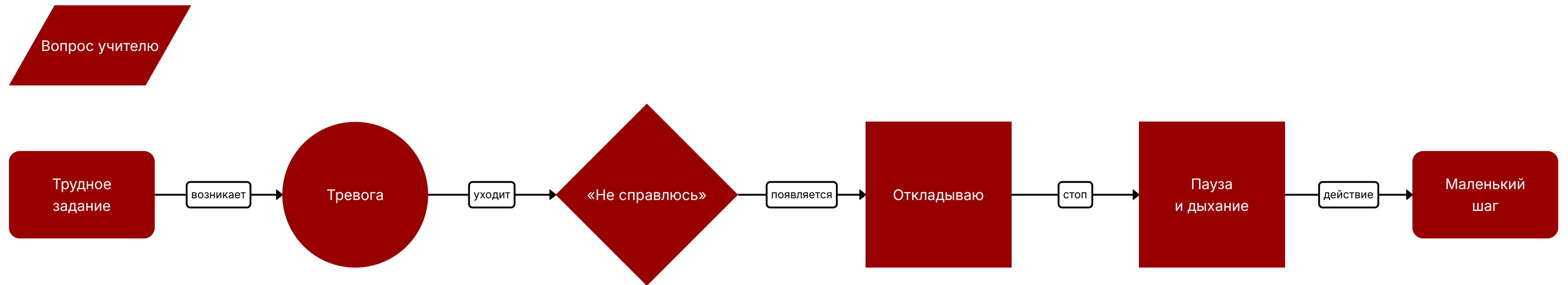


## Сделать среду проще

Чем меньше вокруг случайных отвлекающих вещей, тем легче удержать внимание. Простая, спокойная обстановка снижает количество лишних решений и поддерживает самоконтроль.

# Разбор ситуации по шагам

Пример показывает, как эмоция может увести от работы и как вернуть управление через короткую паузу и один шаг



# Чек-лист самоконтроля

| Шаг                  | Да/нет |
|----------------------|--------|
| Замечаю эмоцию       |        |
| Делаю паузу          |        |
| Возвращаюсь к задаче |        |

Самопроверка поведения на уроке и дома

Чек-лист помогает увидеть, как меняется самоконтроль в обычных школьных ситуациях. Отмечая каждый пункт, можно понять, что уже получается, а что ещё требует тренировки.

Если пункты выполняются всё чаще, саморегуляция укрепляется; если какой-то шаг пропадает, стоит потренировать именно его.

# Мини-упражнение на внимание

## 1. Пауза

Закрой глаза и спокойно посиди полминуты. Не старайся ничего изменить — просто заметить дыхание уже помогает переключиться с лишних мыслей на настоящий момент.

## 3. Начать дело

Теперь выбери одно дело на ближайшие две минуты. Начни с самого простого шага — открыть тетрадь, записать дату или решить один пример.

---

## 2. Назвать эмоцию

Потом назови свою текущую эмоцию одним словом: спокойствие, тревога, злость, усталость. Это помогает отделить чувство от действия и понять, что именно мешает сосредоточиться.

# Три ключа к саморегуляции

# 1

## Пауза

Сначала остановись на несколько секунд. Пауза не решает проблему сама, но даёт время не действовать автоматически и не усиливать эмоцию поспешным поступком.

# 2

## Выбор

Потом выбери следующий шаг. Когда есть понятное действие, внимание перестаёт метаться, а у тебя снова появляется чувство контроля над ситуацией.

# 3

## План

Затем держись плана хотя бы короткое время. План помогает не забыть цель и довести начатое до результата, даже если настроение меняется.



# Что помогает каждый день

Саморегуляция начинается с простых вещей: заметить эмоцию, сделать паузу, выбрать шаг и вернуться к делу. Этот навык не появляется сразу, но каждый день делает учёбу и общение чуть легче.

---