

# Почему необходимо развивать внимание?

Говорят, что слабая память – это слабое внимание. Все неудачи, которые мы привыкли «сваливать» на плохую память, чаще всего оказываются лишь недостатками внимания (неумение сосредоточиться, вовремя переключиться, неумение рассматривать и наблюдать и т.д.) Память всегда следует за вниманием.

## От чего зависит хорошее внимание (основные свойства внимания)

Если человек невнимателен, его ждет множество неудач, а иногда он рискует оказаться в ситуации, опасной для жизни (по невнимательности станет переходить дорогу на красный свет светофора, проглотит не то лекарство, легко заблудиться в малознакомом месте, не заметит ошибки в важных документах и т.д.)

Уровень внимания во многом зависит от слаженной работы всех составляющих: концентрированности, объема, устойчивости, переключаемости и распределяемости. Если хотя бы одно из перечисленных свойств внимания ослаблено, это неминуемо скажется и на работоспособности вашего ребенка, и на его школьных успехах.

## Концентрированность внимания

**Концентрация внимания** - это сосредоточенность на определенном объекте или стороне действительности.

Интенсивность внимания – степень сконцентрированности внимания на том или ином объекте.

Главным свойством внимания исследователи единодушно называют концентрированность. Концентрация – это конкретная направленность «лучика» внимания, выхватывающего из массы объектов только один (или небольшое количество), словно фонарик, освещающий один или несколько предметов в темноте.

Внимание устроено так, что мы можем воспринимать информацию только из одного источника. Поскольку внимание наше ограничено, мы должны использовать его разумно и настраиваться на самый важный для нас источник информации, «отфильтровывая» все ненужное. Эти два взаимосвязанных процесса (отбор существенной и отбрасывание несущественной информации) и составляют основу концентрации.

В тех случаях, когда нам предстоит запомнить разрозненный набор букв или цифр, ряд не связанных друг с другом картинок или геометрических фигур, психологи отмечают любопытную закономерность: концентрированность внимания и его объем обратно пропорциональны друг другу, т.е. чем выше концентрированность внимания, тем меньше предметов оно способно вместить.

В тех случаях, когда для запоминания предлагается перечень элементы которого объединены смысловой связью (слово или предметы одной категории, например, животные, цветы или игрушки), наблюдается совершенно иная ситуация. Происходит «расширение» внимания за счет дополнительных смысловых (логических, ассоциативных) связей, которые

образуют между собой эти предметы. При этом концентрированность внимания не только не снижается, но иногда даже повышается.

## Объем внимания

**Следующее важное свойство внимания – его объем, т.е. способность запечатлеть определенное количество объектов за короткий промежуток времени.**

Согласно ряду исследований, объем внимания взрослого человека достигает примерно 4-5, максимум 6 объектов за 0,1 секунды; у ребенка он равен в среднем 2-3 объектам. При этом берутся объекты, не связанные между собой (случайный набор чисел, букв и т.д.)

Более ста лет назад существовал любопытный способ определения объема внимания. Для этого использовалась тарелка, помещенная в центр подноса. На тарелку бросали горсть черных бобов, и испытуемому необходимо было сразу же назвать их количество, не считая. Как раз в умении схватить единым взглядом и удержать во внимании всю картинку и раскрывается хороший объем внимания.

Имеются сведения, что похожий метод использовали в Японии для подготовки разведчиков высокого класса. На столе раскладывали десяток различных предметов и прикрывали их платком. На несколько секунд платок приподнимали, и обучающийся был без промедления пересчитать все увиденные предметы. Постепенно количество предметов увеличивалось до нескольких десятков, при этом время их демонстрации сокращалось. После нескольких лет серьезных тренировок разведчик мог по памяти восстановить сложную карту или несколько страниц текста, увиденные всего лишь один раз.

*Это упражнение можно использовать в качестве ежедневной игры.*

Как и в случае с концентрированностью, наше внимание может вместить гораздо больше элементов, которые связаны между собой и объединены в осмысленное целое. Объем внимания является изменчивой величиной, зависящей от двух важных вещей:

- от связанности информации, на которой сосредотачивается внимание;
- от умения осмысленно связывать и структурировать материал.

Объем внимания – величина довольно ограниченная не только у ребенка, но и большинства взрослых, если не заниматься ее развитием. Объем внимания увеличивается при работе с элементами, которые связаны между собой и объединены в осмысленное целое. Связанность информации и умение осмысленно соединять и структурировать материал имеют решающее значение для тренировки объема внимания.

## Распределение внимания

**Распределение внимания – расширение поля внимания, которое делает возможным распределение внимания между несколькими объектами.**

С объектом внимания тесно связана и его распределяемость. Можем ли мы одновременно сосредоточиться на нескольких предметах? По этому вопросу существуют разные мнения. Одни утверждают, что лучший способ выполнить много дел – это делать сразу только одно дело. Другие ссылаются на то, что, к примеру, Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Некоторые шахматисты могут вести одновременно с неослабевающим вниманием несколько партий.

Многие психологи придерживаются мнения, что наш ум может заниматься одновременно одним предметом и переходить от одного предмета к другому с изумительной быстротой и гибкостью. Такая «маневренность» подтверждает, что наше внимание способно одновременно находиться в нескольких информационных потоках. Распределяемость внимания дает нам возможность совершать одновременно несколько действий или следить за несколькими независимыми процессами, не упуская их из своего внимания.

**Простое задание:** возьмите в руки по карандашу или ручке и попытайтесь рисовать одновременно: левой рукой круги, а правой треугольники (или наоборот). Постарайтесь добиться как можно более четкого изображения геометрических фигур.

В силу того, что распределяемость внимания у детей довольно низкая, у ребенка на первых порах может и вовсе ничего не получиться. Это не страшно. Приободрите своего малыша и используйте это задание в качестве тренировки до тех пор, пока не появятся результаты. Кстати, проверьте с помощью этого упражнения и себя – вам оно покажется не менее увлекательным.

Распределение внимания является профессиональным качеством для некоторых специальностей. К примеру, опытный преподаватель всегда замечает, когда ученики устали и начинают проявлять признаки невнимательности, когда дети начинают шалить или заниматься посторонними делами.

Распределение внимания зависит от следующих условий:

- насколько связаны друг с другом различные объекты;
- насколько доведены до автоматизма те действия, между которыми должно распределяться внимание.

Распределение внимания дает нам возможность совершать одновременно несколько действий или следить за несколькими независимыми процессами, не теряя ни одного из них из виду. Замечено, что распределение внимания происходит легче всего между сходными действиями, выполнение которых доведено до автоматизма (частичного или полного).

## **Переключаемость внимания**

Переключаемость внимания – сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного предмета на другой, способность быстро выходить из одного потока информации и включаться в новый в соответствии с изменившимися условиями.

Рассеянность – плохая переключаемость внимания, нередко сопровождающая высокую собранность и сосредоточенность.

Именно благодаря переключаемости внимания мы быстро ориентируемся в ситуации и сразу же оцениваем, что и в какую сторону изменилось.

*Легкая или затруднительная переключаемость зависит от целого ряда условий:*

- содержание предшествующей и последующей деятельности: чем интересней предшествующая деятельность и менее интересна последующая деятельность, тем труднее переключение;
- индивидуальные особенности ребенка, в частности его темперамент.

Рассмотрим ситуацию с ребенком, который выпускает из рук одну игрушку, как только ему показывают другую. Каждое новое впечатление отвлекает его внимание от предыдущего, а удержать оба впечатления в своем сознании он пока не может. У маленького ребенка еще не развиты и концентрированность и распределяемость внимания.

## **Устойчивость внимания**

**Устойчивость внимания определяется длительностью времени, в течение которого удается сохранить сосредоточенность.**

Экспериментальное исследование показало, что наше внимание подвержено периодическим произвольным колебаниям. Периоды колебаний равны обычно 2-3 секундам и доходят максимум до 12 секунд.

Включение умственной деятельности, постигающей новые стороны какого-либо предмета или явления, делает внимание устойчивым.

Возможность обнаружить в предмете новые стороны и связи – залог устойчивого внимания. Там где можно развернуть содержание, внимание может очень длительное время оставаться устойчивым. Где сознание упирается как бы в тупик, где нет возможности углубиться, «пофантазировать», обнаружить что-нибудь новое, там чаще всего отмечаются повышенная отвлекаемость и снижение внимания.

Однообразие притупляет внимание, монотонность гасит его.

Таким образом, объединение разнообразного материала в более или менее стройную систему, выстроенную вокруг одного центра, составляет основу устойчивого внимания ( а вместе с тем, и развития логического мышления).

Устойчивость внимания зависит от следующих моментов:

- особенностей материала;
- уровня трудности материала;
- степени понятности материала;
- степени интереса субъекта к данному материалу;
- индивидуальных особенностей личности (способностей при помощи сознательного волевого усилия удерживать свое внимание).

### **Формула хорошо развитого внимания**

Итак, хорошо развитое внимание – это:

- внимание с широким объемом;
- хорошо распределяемое;
- быстро переключаемое между 2-3 видами деятельности;
- с достаточно высокой концентрацией (интенсивностью);
- устойчивое к внешним раздражителям.

О хорошо развитом внимании говорят наблюдательность, умение подмечать множество деталей, быстро вычленять очевидные закономерности, сравнивать и сопоставлять между собой предметы с различной степенью сходства.

Внимание, хорошее в одном отношении, может быть не столь совершенным в другом. Так, например, высокая концентрация внимания может соединяться со слабой переключаемостью ( как об этом свидетельствует пресловутая рассеянность ученых) и т.д. Отсюда вывод: если что-то плохо, это не означает, что плохо все!!!

### **Как «работает» внимание ребенка в 5-7 летнем возрасте.**

**Непроизвольное внимание – форма внимания основанная исключительно на эмоциональной притягательности и не требующая определенного волевого усилия.**

**Произвольное внимание – форма внимания, которая держится на основе волевого усилия и определенного мыслительного напряжения.**

В отношении действий, которые вызывают очень сильный эмоциональный отклик,- радость, удовольствие, заинтересованность, удивление – ребенок уже достаточно рано проявляет способность к сосредоточенности и концентрации. В этом случае говорят о непроизвольном внимании, т.е. не требующим определенного волевого усилия. Берите это наблюдение на вооружение и используйте как основу для дальнейшего развития внимания у ваших малышей.

Развитие произвольного внимания послужит одним из важнейших приобретений, которые помогут развитию у ребенка волевых качеств, необходимых и для хорошего запоминания, и для развития логического мышления и аналитических способностей, и для хорошего воображения.

Объем внимания дошкольника еще узок. При рассматривании картинки, чтобы дети обратили внимание на детали, необходимо показывать ее несколько раз.

Слабо развито у детей, распределение внимания.

Главный противник и помеха для учебы в 5-7 летнем возрасте – сильная отвлекаемость.

Итак, ваши задачи:

- научиться использовать и перенаправлять непроизвольное внимание;
- содействовать развитию произвольного внимания.

## **Особенности внимания в зависимости от темперамента.**

**Темперамент – это комплекс индивидуальных психологических свойств человека, который характеризует степень возбудимости, отношение к окружающей действительности, силу чувств, поведение человека.**

Следует помнить, что работа внимания ребенка частично обусловлена его темпераментом. Вы, наверное, хорошо представляете. Насколько разным может быть выражение, например, радости, у холерика и флегматика – один будет вертеться как юла, и прыгать на одной ножке, а другой всего лишь расплывется в довольной улыбке. Тем не менее оба ребенка испытывали одинаковое по глубине переживание. Точно так же отличается у представителей различных темпераментов и работа внимания. Некоторые из приведенных ниже уточнений помогут нам подобрать для ребенка соответствующий режим занятий, уделить больше внимания необходимым упражнениям, и иногда и предсказать реакцию ребенка в той или иной учебной ситуации ( или объяснить причину неудачи).

### **Холерический темперамент**

У ребенка с холерическим темпераментом достаточно хорошо развита ( и поддается развитию) распределяемость внимания. Если ребенок увлеченно трудится над заданием, то концентрация его внимания приобретает ярко выраженный характер. При этом переключение внимания происходит нелегко – ребенок не сразу услышит, что вы к нему обратились, все его мысли какое-то время будут оставаться там, где были до этого. По этой же причине маленький холерик может довольно долго находиться под «последствием» того или иного психологического состояния (особенно, эмоционально окрашенного), что затрудняет вхождение в работу. Вместе с тем, у ребенка – холерика отмечается быстрота ориентировочной реакции.

Внимание холерика имеет яркую внешнюю выразительность: мимическая реакция ребенка отличается не столько разнообразием, сколько энергичностью, резкостью своего выражения (ребенок может громко вздохнуть, ойкнуть или даже вскрикнуть). Для ребенка с холерическим темпераментом, как правило, играет большую роль зрительное восприятие, наглядные образы легче всего удерживают его внимание. Ребенок холерик слушает вас, неотрывно следя глазами за каждым движением ( просто «слушает глазами»).

### **Сангвинический темперамент**

Ребенок с сангвиническим темпераментом удается поддерживать высокую концентрацию внимания в меняющихся условиях классной обстановки. Он, как правило, умеет распределять свое внимание, благодаря чему всегда в курсе всех дел, происходящих дома или в классе.

Внимание сангвиника подвижно, он быстро переходит от одних видов учебной деятельности к другим. Внимание его легко привлечь к новому виду учебных занятий, но относительно труднее удержать в течение длительного времени. Ребенок-сангвиник быстро отвлекается при однообразной работе. Для него характерно ярко выраженная внешняя форма внимания (особенно произвольного) – слушает, открыв рот; когда пишет, «помогает» себе кончиком языка и т.п.

## Флегматический темперамент

Для флегматического темперамента характерна устойчивость внимания в различных условиях (менее подвержен воздействию шума и т.д.). Распределенность внимания у ребенка-флегматика менее выражена по сравнению со школьниками сангвинического темперамента. Переключаемость внимания довольно медленная, протекает спокойно, без резких изменений в силе сосредоточения ребенка.

Маленький флегматик отличается устойчивой работоспособностью; процесс сосредоточения происходит без особой напряженности и мало утомляет ребенка. Ориентировочная реакция у него медленная, замедлен и процесс вхождения в работу. В его внимании на занятиях не отмечается резких сдвигов в ту или другую сторону. Домашние задания ребенок выполняет с устойчивой сосредоточенностью внимания.

У детей флегматического темперамента можно наблюдать несоответствие внешних признаков внимания их действительному сосредоточению. Иногда родители или преподаватель может ошибиться в оценке их внимательности: внешне слабо выраженное внимание иногда ошибочно принимается за невнимательность.

## Меланхолический темперамент

Для меланхолического темперамента характерна слабая распределяемость внимания. Поэтому от ребенка меланхолика часто ускользают многочисленные детали описание картинки или ситуации у него выходят очень немногословным, нелегко даются сочинения (требуется большая подготовительная работа). Достичь сосредоточенности при работе помогает спокойная обстановка и правильный режим труда и отдыха. У дошкольников меланхолического темперамента замедленная ориентировочная реакция, переключения внимания происходит медленно, ребенок включается в новый вид деятельности постепенно, как бы «присматриваясь».

Внимание меланхолика устойчиво в привычных условиях, в новой или необычной обстановке ребенку гораздо сложнее поддерживать устойчивость внимания. К концу дня в детском саду вследствие обилия и разнообразия впечатлений внимание учащихся заметно ослабляется. Ребенок-меланхолик как никто другой нуждается в хорошем отдыхе, восстанавливающем силы.

Внимание ребенка с меланхолическим темпераментом может нарушаться из-за повышенной впечатлительности и большой чуткости к своим переживаниям. У меланхолика обычно наблюдается невыразительность внешней формы внимания, общая малоподвижность в процессе слушания объяснений, кажущаяся невнимательность.

## Внимание и наблюдательность

**Наблюдательность – способность замечать выявлять детали после внимательного рассмотрения, изучения или исследования кого- или чего-нибудь. Это наиболее важный компонент внимания. Наблюдательность выявляет при рассмотрении и описании каких-либо предметов или явлений.**

Внимание дошкольника в первую очередь базируется на наблюдательности. Наблюдательность – наиболее важный компонент внимания.

Наблюдательность дошкольника легче всего выявить и проанализировать, когда ребенок описывает какой-нибудь предмет или явление. Начинать тренировку наблюдательности надо с простых, хорошо знакомых ребенку предметов. Чем менее знаком тот или иной предмет, чем он замысловатее, тем больше возникает затруднений при его описании, тем поверхностнее и беднее оно будет. Отметьте, сколько признаков удалось обнаружить ребенку в малознакомом предмете

Начало всех начал – научить детей правильно, всесторонне, глубоко рассматривать предметы.

Рассмотрев внимательно птицу, в особенности «устройство» ее крыльев, понаблюдав за положением ее тела во время полета, ученые смогли усовершенствовать модели летательных аппаратов – от дельтапланов до сверхзвуковых самолетов.

Замечено, что дети в первую очередь называют в предмете те свойства, которые характеризуют его поверхность: цвет, блеск, гладкость, шероховатость, пятнистость и т.д. Легко выделяются детьми размер и величина предмета. Рассматривая предмет, дети нередко отмечают и ту сторону, которая характеризует его назначение или использование.

Тем не менее, дети не всегда выделяют признаки, характеризующие предмет. Ряд свойств предметов и веществ детям трудно самостоятельно усмотреть и выделить. Например, они укажут, какие детали можно выделить в том или ином предмете. На что похожа каждая из них в отдельности, зачем предмету придали именно такую форму, твердое или пластичное вещество использовали для изготовления и т.д. Подсказывайте детям, обращайтесь их внимание на то, что они не заметили.

Дети зачастую не располагают достаточным количеством слов для того, чтобы сказать о форме или величине предметов (часто ограничиваясь словами большой – маленький). Нередко в описании сравнительных предметов ребенок употребляет такие характеристики: длинный – маленький, вместо длинный – короткий; глубокий – маленький, вместо глубокий – мелкий.

Ваша задача – своевременно вводить в словарный запас ребенка как можно больше слов, с помощью которых можно описать рассматриваемые предметы. Например, о людях: высокий – низкий, худой – толстый, тощий – упитанный, взрослый – ребенок.

Обогащение словарного запаса ребенка способствует развитию не только его внимания и наблюдательности, но и познавательной деятельности в целом. Овладение словами, обозначающими свойства одного предмета, позволяет детям подметить такие же свойства и у других предметов – так расширяется кругозор ребенка.

В свое время выдающийся ученый советский психолог Л.С. Выготский отметил, что наблюдательность создает почву причинного мышления. Ребенок все больше и больше узнает характерные признаки тех или иных предметов. Когда эти знания уже накоплены, ребенку нетрудно указать причину данного явления, дать ему объяснение.

## **Внимание и умение сравнивать**

Не менее важный принцип развития внимания, вытекающий из выработки наблюдательности у дошкольника, – обучение сравнению, умению выявлять общее и отличное в предметах и явлениях.

Сравнение – один из наиболее важных приемов, при помощи которого можно выявить особенности предметов и явлений. Основное условие для сравнения – сопоставление двух или нескольких предметов. Для того чтобы решить, в чем предметы похожи, а в чем отличны, необходимо в процессе сравнения одновременно удерживать в поле зрения (или в сознании) оба сравниваемых предмета. Как выясняется, эта задача для детей нередко оказывается сложной. Замечено, что в большинстве случаев ребята дошкольного возраста с такой задачей не справляются ( в силу недостаточного объема внимания). Отметив в сравниваемых картинках или предметах максимум 2-3 отличия, дети, как правило, переключаются на описание одной из них, полностью выпустив из внимания второй объект.

Дети склонны выделять и сопоставлять в первую очередь наглядные признаки предметов. Каждый предмет имеет множество наглядных признаков, таких как размер, цвет, форма и т.п. Но у предметов имеются такие признаки, которые в момент сравнения наглядному восприятию не представлены. Именно такие признаки на первых порах ускользают от внимания ребенка.

Для того чтобы помочь ребенку обнаружить сходство между предметами, кажущимися на первый взгляд непохожими, можно воспользоваться следующими приемами.

Прием первый. Введение третьего объекта.

Для того чтобы обнаружить сходство между двумя предметами обладающими сходными характеристиками, можно добавить третий предмет, совершенно отличающийся от первых двух. К примеру, ребенок, рассматривая изображения двух птичек (воробья и павлина), находит их совершенно непохожими. Тогда предложите ему сравнить каждую птичку, например, с кошкой, уточняя между кем больше сходства – между птичками или между птичкой и кошкой. На фоне контраста с третьим элементом сравнения гораздо отчетливее проступает сходство между первыми двумя.

Прием второй. Введение дополнительного критерия для сравнения.

После выяснения отличий между несколькими параметрами сравниваемых предметов, предложите ребенку отобрать в них те, которые могут быть использованы для определенной цели (например, из которых можно пить воду или с помощью каких из этих предметов можно рыть землю). В данном случае при сравнении предметов вводится дополнительный критерий – их назначение. Именно на основе этого нововведенного критерия ребенку удастся обнаружить сходство между предметами по их назначению и использованию.

Прием третий. Сравнение предметов с различной степенью сходства.

Предложите ребенку для сравнения несколько пар предметов:

- одинаковые;
- отличающиеся по 1-2 признакам, (например, чайные и столовые ложки);
- имеющие всего 1-2 общих признака (например, вилка, ложка и половник;
- совсем непохожие (например, ложка и блюдце ).

## **Борьба за внимание**

Скучных предметов не бывает. Они становятся скучными из-за нервной и изнуряющей борьбы со всяческими отвлечениями!

Помните, чем больше энергии вовлекается в борьбу против «привлекающего отвлечения», тем меньше ее остается для продолжения произвольно взятой работы. Раздражение нарастает до тех пор, пока ребенок либо не бросит задание, либо не «взорвется».

Вот пример. Рассмотрим простое упражнение с секундной стрелкой из раздела «Развиваем устойчивость внимания». Все попытки ребенка в течение 3 минут удержать свое внимание на движении секундной стрелки могут обернуться неудачей. Более того