

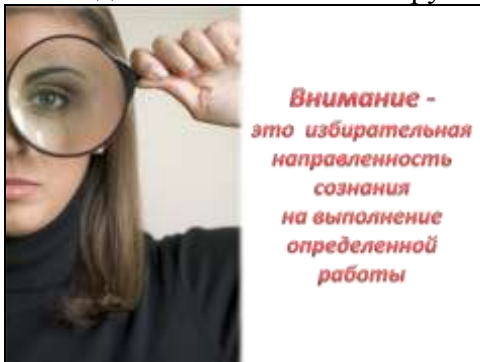
## Внимание, его свойства

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, пока человек не заострит свое внимание на том, что воспринимает или делает. Мы можем смотреть на что-то и не видеть, погружаясь в свои мысли. Бывает, что, задумавшись, мы не слышим разговоров, которые ведутся рядом с нами, хотя звуки голосов доходят до нашего слуха.

Если внимание рассеяно в пространстве или направленно на какую-либо другую деталь, то мы можем не слышать слов, обращенных непосредственно к нам, мы можем не почувствовать боли. И напротив, глубоко сосредоточившись на каком-либо предмете или деятельности, мы подмечаем все детали этого предмета и действуем очень продуктивно. Фиксируя свое внимание на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность.

Внимание не только создает наилучшие условия для психической деятельности, но и несет сторожевую службу, помогая человеку своевременно реагировать на различные изменения в окружающей среде и в собственном организме.

Обучение требует, чтобы дети были внимательны. Ушинский назвал внимание «воротами», в которые входят все впечатления окружающего.



Внимание – это особое свойство человеческой психики. Оно не существует самостоятельно - вне мышления, восприятия, работы памяти, движения. Нельзя быть просто внимательным - можно быть внимательным, только совершая какую-либо работу. Поэтому **вниманием называют** избирательную направленность сознания на выполнение определенной работы.

Итак, внимание означает связь сознания с определенным объектом, его сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности определяют **свойства внимания**, которые у разных людей проявляются в разной степени. Рассмотрим основные свойства (или параметры) внимания: **устойчивость, концентрация, распределение, переключение и объем внимания**. Для обучения наиболее важны параметры концентрации и устойчивости внимания.



**Устойчивость внимания** — это продолжительность времени, в течение которого человек может поддерживать свое внимание на объекте. В настоящее время доказано, что наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрывать в том предмете, на который оно направлено, новые стороны и связи. Внимание устойчиво там, где мы можем развернуть данное в восприятии или мышлении содержание, раскрывая в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, где открываются возможности для дальнейшего развития, движения, перехода к другим сторонам, углубления в них. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего его изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется.

Устойчивое внимание особенно нужно в условиях однообразной и монотонной работы, когда длительное время выполняются сложные, но однотипные действия. Устойчивость внимания зависит от

целого ряда условий. К их числу относятся: особенности материала, степень его трудности, знакомства с ним, отношения к нему со стороны субъекта, а также от индивидуальных особенностей личности.

Как заставить себя несколько раз внимательно прочитать один и тот же текст? Этого можно добиться, если перед каждым повторным чтением ставить новые задачи. Сказать себе: "Первый раз читаю для общего ознакомления, теперь прочту, чтобы усвоить логику доказательств, которые приводит автор, дальше важно понять, как этот материал связан с предыдущим" и т.д. То есть, надо учиться смотреть даже на знакомые явления с новой точки зрения.



**Концентрация внимания** – это интенсивность сосредоточения сознания на каком-либо объекте. Такое удержание означает выделение «объекта» в качестве некоторой определенности, фигуры, из общего фона. Роль концентрированного внимания может быть различна. С одной стороны, оно необходимо для более полного и глубокого исследования того или иного объекта, а с другой стороны, чрезмерная концентрация внимания приводит к резкому сужению поля внимания, что создает трудности в восприятии других важных объектов.



**Под распределением внимания понимают** способность одновременно выполнять сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Вспомним, например, феноменальные способности Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать семь не связанных между собой дел. Также Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов. Однако, как показывает жизненная практика, человек способен выполнить только один вид сознательной психической деятельности, а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких обязано быстрому последовательному переключению с одной на другую. Еще Вундтом было доказано, что человек не может сосредотачиваться на двух одновременно предъявляемых раздражителях. Однако иногда человек действительно способен выполнять одновременно два вида деятельности. На самом деле, в таких случаях один из видов выполняемой деятельности должен быть полностью автоматизирован, и не требовать внимания. Например, водитель-стажер не может одновременно распределять свое внимание между педалью сцепления, тормозом и в это же время слушать указания инструктора и наблюдать обстановку. В дальнейшем за счет автоматизации отдельных движений он научится распределять свое внимание.

Распределение внимания зависит от индивидуальных особенностей личности и от профессиональных навыков – ведь никто не сможет одновременно делать два дела, не умея делать каждое в отдельности.



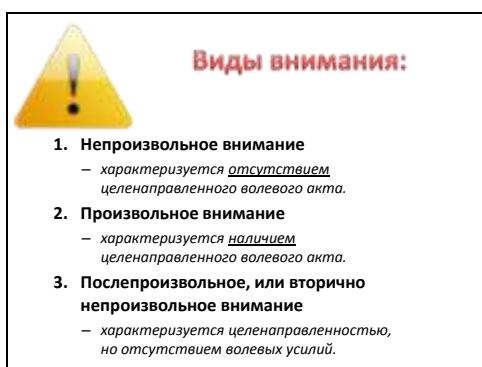
Динамика любой работы приводит к необходимости постоянно менять объекты, на которые человек обращает внимание. Это выражается в переключении внимания. **Переключение внимания** — это сознательный перенос внимания с одного объекта или вида деятельности на другой. В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной, изменяющейся ситуации. Переключаемость внимания затруднена при его высокой концентрации, и это часто приводит к так называемым ошибкам рассеянности.

Легкость переключения внимания у разных людей различна и зависит от целого ряда условий. Это прежде всего соотношение между предшествующей и последующей деятельностью и отношение субъекта к каждой из них. Чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот. Переключаемость внимания принадлежит к числу хорошо тренируемых качеств.



**Объем внимания** — это количество объектов, которое человек может строго одновременно воспринять одновременно и с одинаковой четкостью. Одновременно можно охватить 3-7 объектов, хотя объекты бывают разные. Неодинаково они охватываются и вниманием. Много зависит от опыта человека, его профессиональной подготовки, что дает возможность формировать объем внимания, объединяющий несколько объектов в один, более сложный.

Важной и определяющей особенностью объема внимания является то, что он практически не поддается регулированию при обучении и тренировке.



### Виды внимания

В зависимости от наличия сознательного выбора направления и регуляции выделяют три вида внимания: **непроизвольное, произвольное и послепроизвольное (или вторично непроизвольное).**

Непроизвольное внимание, наиболее простое и генетически исходное, называют также пассивным, вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от стоящих перед человеком целей. Деятельность захватывает человека в этих случаях сама по себе, в силу своей увлекательности или неожиданности.

Возникновение непроизвольного внимания связано с различными причинами, которые условно можно разделить на три группы. *К первой группе причин относятся* интенсивность раздражителя (например, громкие звуки, яркий свет, сильный толчок, резкий запах и др.), а также его новизна, необычность. *Ко второй группе причин, вызывающих непроизвольное внимание, относятся* те внешние раздражители, которые соответствуют внутреннему состоянию человека, и прежде всего имеющимся у него потребностям. Так, сытый и голодный человек будут по-разному реагировать на разговор о пище. *Третья группа причин* связана с общей направленностью личности. Именно поэтому, идя по одной и той же улице, дворник обратит внимание на мусор, а архитектор или художник – на красоту здания. Направленность личности тесно связана с ее прежним опытом и чувствами, поэтому их также включают в эту группу причин. То, что интересно нам, что вызывает у нас определенную эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания.

В отличие от непроизвольного, **произвольное внимание** управляется сознательной целью. Оно тесно связано с волей человека и выработалось в результате трудовых усилий, поэтому его еще называют волевым, активным, преднамеренным. Приняв решение заняться какой-нибудь деятельностью, мы выполняем это решение, сознательно направляя наше внимание даже на то, что нам неинтересно в данную минуту, но чем необходимо заниматься. Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов.

Причины произвольного внимания по своему происхождению не биологические, а социальные: оно не созревает в организме, а формируется у ребенка при его общении со взрослыми. Следует отметить тесную связь произвольного внимания с речью.

Несмотря на качественное отличие от непроизвольного внимания, произвольное также связано с чувствами, с интересами, с прежним опытом человека. Однако влияние этих моментов при произвольном внимании не непосредственное, а косвенное. Оно опосредуется сознательно поставленными целями, поэтому в данном случае интересы выступают как интересы цели, интересы результата деятельности. Сама деятельность может непосредственно не занимать нас, но так как ее выполнение необходимо для решения поставленной нами задачи, то и она становится интересной в связи с этой целью.

Ряд психологов выделяют еще один вид внимания, который, подобно произвольному, носит целенаправленный характер и требует первоначальных волевых усилий, но затем человек как бы “входит” в работу: интересными и значительными становятся содержание и процесс деятельности, а не только ее результат. Такое внимание было названо Н.Ф. Добрыниным **послепроизвольным**. Возьмем студента, который решает трудную математическую задачу. Первоначально она его может совсем не увлекать. Он берется за нее только потому, что ее нужно сделать. Студенту приходится возвращать себя к решению постоянными усилиями. Но вот решение начато, правильный ход намечается, задача становится более понятной. Студент все больше увлекается ею, она его захватывает, он перестает отвлекаться: задача стала для него интересной. Внимание из произвольного стало как бы непроизвольным. Однако, в отличие от подлинно непроизвольного внимания, послепроизвольное остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами. В то же время оно несходно и с произвольным вниманием, так как здесь нет или почти нет волевых усилий.

Послепроизвольное внимание характеризуется длительной сосредоточенностью, напряженной интенсивностью умственной деятельности, высокой производительностью труда. Данный вид внимания значительно облегчает процесс усвоения знаний и предупреждает развитие утомления.

## Внимательность



Лучший способ формирования у ребенка внимательности — это не позволять ему делать работу небрежно.

### Внимательность

Понятно, что для успешного осуществления стоящих перед человеком задач необходимо развивать у него **внимательность**. Лучший способ формирования у ребенка внимательности — это не позволять ему делать работу небрежно. Если человек привыкает все делать внимательно, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем психологическом облике человека. Тот, кто обладает этим качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большой способностью к обучению.

Обладая внимательностью, человек легко сосредотачивается, у него хорошо развито непроизвольное внимание. Даже при отсутствии интереса к работе внимательный человек может быстро мобилизовать произвольное внимание, заставить себя сосредоточиться на трудном и неинтересном занятии.

### Управление вниманием на занятии

1. Создание благоприятных внешних условий для учебных занятий (устранение источников шума, соблюдение необходимых гигиенических условий в помещении и т.п.).
2. Развитие познавательных интересов дошкольника.
3. Опора на интерес ребенка к содержанию занятий.
4. Хорошая организация занятия.
5. Озвучивание цели занятия или деятельности.
6. Содержание учебного материала и форма его подачи (эмоциональность, наглядность, выразительность и др.).
7. Периодический отдых, физкультминутка, смена видов деятельности.
8. Изложение материала в форме беседы, построение диалога, получение обратной связи от детей.
9. Привлечение внимания детей к главному («ребята, обратите внимание на...»).
10. Воспитание у детей чувства долга, ответственности за свою работу и поведение; стремление побеждать свои слабости, проявлять выдержку и прилежание.

### Управление вниманием на занятии

Управление вниманием и, как следствие, формирование внимательности начинается с первых шагов малыша, продолжается в школе, других учебных заведениях и на работе. В зависимости от цели и методов обучения применяются различные способы этого управления.

Большое значение для внимания имеют внешние условия, благоприятные для продуктивных учебных занятий. Надо, чтобы в помещении, где работает ребенок, не было отвлекающих раздражителей (шума, ненужных разговоров, интересных для ребенка, но не имеющих отношения к делу занятия), чтобы были соблюдены необходимые гигиенические условия (чистый воздух, достаточная освещенность).

Для воспитания непроизвольного внимания надо развивать познавательные интересы дошкольника, расширять круг его представлений. Чем выше общее умственное развитие ребенка, тем сильнее у него развито непроизвольное внимание.

Если ребенок должен усвоить какие-то знания, то очень важно вызвать у него непроизвольное внимание. Для этого надо заинтересовать его содержанием занятий, тогда его внимание без каких-либо усилий будет следовать за каждым словом, за каждым жестом, даже выражением лица воспитателя.

Важным условием привлечения и поддержания внимания является хорошая организация занятия. Для этого воспитатель должен добросовестно подготовиться к нему, продумать его план, бюджет времени и т.п. Надо, чтобы все необходимые для занятия предметы были на месте и в порядке. Ничто

так не демобилизует внимание дошкольников, как беспорядочная суeta в начале занятия, когда воспитатель разыскивает недостающие пособия, посылают детей за мелом, за забытой указкой и т.п.

В начале занятия полезно сообщить его цель, чтобы воспитанники понимали свою задачу, знали, чем они будут заниматься. Эти предварительные указания служат сигналом к работе, помогают детям собраться с мыслями, забыть о том, что не имеет отношения к предстоящему делу. Именно в начале работы полезно вызвать у детей радостное ожидание предстоящего дела. Это заранее мобилизует их напряженное внимание. В трудных и скучных местах работы следует разяснять ее важность, чтобы обеспечить произвольное внимание.

Большое значение для привлечения непроизвольного внимания имеют содержание учебного материала и форма его подачи: живой, яркий, в меру эмоциональный рассказ педагога, привлечение им конкретных примеров и фактов, показ иллюстраций, применение наглядных пособий.

Наглядность очень нужна в дошкольном возрасте, однако злоупотреблять ею не следует. Надо стремиться к тому, чтобы ребенок был внимателен не только тогда, когда перед его глазами предметы и пособия. Важно, чтобы он умел сосредоточиваться на своих мыслях и представлениях. Не всегда, например, надо учить счету на раздаточном материале, который все время на виду у детей. Полезно применять приемы, подобные следующему. Воспитатель берет кубики и говорит: «Дети, я кладу 5 кубиков на стол под лист бумаги. Теперь прибавляю к ним еще 4 кубика. Сколько кубиков стало под бумагой?» В данном случае дети сначала видели кубики, а затем должны были их мысленно представить и сложить. Здесь — особый вид наглядности, которая помогает воспитывать внутреннее внимание.

Наличие колебаний, отвлечений внимания, быстрая утомляемость детей требуют частого отдыха, а также периодической смены занятий. К.Д. Ушинский писал: «Заставьте ребенка идти — он устанет очень скоро, прыгать — тоже, стоять — тоже, сидеть он также устанет; но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая. То же самое замечается и при учебных занятиях детей...»

Однако не надо без нужды слишком часто менять виды работы. Ведь если она недостаточно продолжительна, то у ребенка не воспитывается устойчивость внимания. Кроме того, всякое переключение с одного вида занятий на другой связано, как уже говорилось, с некоторыми трудностями (в частности, мешает концентрации внимания) и потерей времени.

Разнообразить работу на занятии можно не только сменой видов занятий. Необходимо, чтобы само изложение материала было не монотонным и однообразным, а носило живой, динамический характер. Известно, что беседа, в ходе которой ребята не только слушают, но и отвечают на вопросы педагога, сильнее активизирует их работу, лучше привлекает внимание, чем лекция или рассказ. Но мы с вами понимаем, что воспитателю все равно приходится некоторое время рассказывать или объяснять. В таких случаях важно, чтобы его речь не представляла длинного монолога. Хорошо, когда педагог ставит вопросы, на которые сам и отвечает — тогда его речь напоминает живую беседу, диалог. Такая форма изложения легче привлекает внимание дошкольника.

Небольшой отдых (2-3 минуты), физкультминутка на занятии полезно действуют на восстановление внимания детей.

Кроме того, нужно ориентироваться на наиболее благоприятные для умственной работы периоды в течение дня. Согласно многочисленным экспериментам, пик нашей активности приходится на 5, 11, 16, 20 и 24 часа — в эти периоды облегчено достижение максимальной концентрации внимания.

Интерес ребенка бывает неустойчивым, да и внимание может колебаться независимо от интереса, поэтому педагог должен направлять его внимание на главное "ребята, обратите внимание на...", "смотрите сюда", "внимательно присмотритесь к...". Собственно, так и осуществляется управление вниманием человека.

Для мобилизации внимания необходимо активизировать работу детей. Надо, чтобы они больше думали и все, что доступно их силам, выполняли самостоятельно. Существует много приемов активизации учебной работы дошкольников. Даже, казалось бы, мелочи могут играть здесь большую роль. Так, например, в большинстве случаев менее целесообразно называть сначала имя ребенка, а затем ставить ему вопрос, т.к. в этот момент внимание большинства ребят может быть направлено на что-то другое, а не на обдумывание ответа — ведь вопрос обращен не к ним. Чтобы все дети сосредоточились на этом вопросе, сначала следует поставить его всей группе, а затем уже вызвать того ребенка, которого надо спросить.

Большое значение для развития внимания имеет понимание ребенком того, чему его обучают. Если что-либо для него неясно, внимание может ослабнуть. С другой стороны, настойчивое повторение



педагогом того, что дети хорошо поняли, также ослабляет их внимательность. Слишком легкая или слишком трудная работа плохо мобилизует внимание дошкольника – поэтому воспитателю надо давать детям такие задачи, которые требовали бы от них усилий, но при этом были бы им доступны.

Для развития произвольного внимания ребенка надо воспитывать у него сознательное отношение к учению, чувство долга, ответственность за свою работу и поведение. Произвольное внимание особенно зависит от характера и воли ребенка. Поэтому в детях надо воспитывать не только интерес к учебному материалу, но и стремление побеждать свои слабости, преодолевать рассеянность, проявлять выдержку и прилежание даже тогда, когда работа неинтересна и трудна. К.Д.Ушинский писал: «Конечно, сделав занимательным свой урок, вы можете не бояться наскучить детям, но помните, что не все может быть занимательным в ученье, а непременно есть и скучные вещи, и должны быть. Приучите же ребенка делать не только то, что его занимает, но и то, что не занимает – делать ради удовольствия исполнить свою обязанность».



При правильно организованной работе педагог должен использовать и непроизвольное, и произвольное внимание дошкольников. Ведь если он будет воспитывать только произвольное внимание, процесс обучения будет связан с большим постоянным напряжением ребенка и станет тяжелым, неинтересным трудом, лишенным всяких радостей. Такой труд может вызвать к себе отвращение. Но если воспитатель своей целью поставит только занимательность, привлечение непроизвольного внимания, то воспитанник не будет готовиться в детском саду к трудностям жизни, у него не воспитается необходимая выдержка, сила воли. Строя работу детей так, чтобы привлекать оба вида внимания, по возможности чередуя их, и вызывать послепроизвольное внимание, педагог успешно сможет решить и образовательную, и развивающую, и воспитательную задачи.

#### **Раздаточные материалы:**

1. *Игры и упражнения по развитию внимания (психогимнастика, слуховое, сенсорное внимание).*
2. *Информационный буклет «Приёмы привлечения и удержания внимания детей на занятии».*

Старший воспитатель

Королёва О.В.

#### **Список литературы:**

1. Гоноболин Ф.Н. Психология. Изд-во "Просвещение", М., 1973г.
2. Иванов М. М. Техника эффективного запоминания.
3. Леонтьев А.Н. Хрестоматия по вниманию.
4. Немов Р.С. Психология.
5. Петровский А.В. Введение в психологию.
6. Психология внимания. Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.
8. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека.
9. Узнадзе Д.Н. Общая психология.