

«Будь внимательнее!»

Эта магическая фраза знакома всем с детства и сопровождает нас на протяжении всей жизни. А как это – «быть внимательным», и что же такое внимание, каким оно бывает? Давайте попробуем вместе разобраться.

Внимание – это психическое состояние человека, выраженное в сосредоточенности на чем-то.

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, если человек не сосредоточится на том, что он воспринимает или делает. Мы можем смотреть на какой-либо предмет и не замечать его. Когда мы заняты своими мыслями, то не слышим разговоров, которые ведутся рядом с нами, хотя звуки голосов доходят до нашего слухового аппарата. И, напротив, если глубоко сосредоточиться, то мы замечаем все детали и подробности предмета, на который направлено наше внимание.

Очень образно о внимании сказал К. Д. Ушинский: **«Внимание – это та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира»**. Легко представить, что если эта «дверь» закрыта, то ни о памяти, ни о мышлении, ни о каких других процессах не может быть и речи. Поэтому и любое обучение начинается прежде всего с внимания.

Какое же оно бывает, внимание?

По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: **непроизвольное и произвольное**.

Непроизвольное внимание возникает как бы само собой, без сознательных волевых усилий, без предварительного намерения, и поддерживается такое внимание независимо от стоящих перед человеком целей. **Произвольное (преднамеренное) внимание** – это сознательно направляемое и регулируемое внимание, связанное с волевым усилием и сознательно поставленной целью.

В дошкольном возрасте большую роль в привлечении внимания ребенка играют эмоционально значимые стимулы. В старшем дошкольном возрасте, несмотря на преобладание роли эмоциональных стимулов, существенно начинает возрастать способность связывать любую деятельность с речевой инструкцией.

У детей старшего дошкольного возраста **непроизвольное внимание** преобладает над **произвольным**. Следует отметить тесную связь произвольного внимания с **речью**. Развитие произвольного внимания у ребенка проявляется вначале в подчинении своего поведения речевой инструкции взрослого, а затем, по мере овладения речью, – в подчинении своего поведения собственной речевой инструкции. Произвольное внимание, прежде всего, опирается на внутреннюю речь. Чем лучше развита речь у ребенка дошкольного возраста, чем выше уровень развития восприятия, тем раньше формируется произвольное внимание.

В развитии произвольного внимания ребенку помогают **рассуждения вслух**. Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Например, дети старшего дошкольного возраста, выполняя задание по инструкции взрослого, проговаривают инструкцию в 10–12 раз чаще, чем младшие дошкольники.

Данный факт объясняется общим возрастанием **роли речи в регуляции поведения** ребенка старшего дошкольного возраста. По мере роста ребенка прогрессирует по различным характеристикам и внимание, развиваются его свойства.

Итак, в дошкольном возрасте преобладающим остается непроизвольное внимание, но уже примерно к шести годам можно наблюдать постепенное развитие произвольного внимания, ребенок сам начинает управлять собственным вниманием, заставляя себя сосредоточиваться на чем-либо важном и нужном, жертвуя занимательным и интересным.

Поскольку **основой непроизвольного внимания** служат увлечения, для развития достаточно плодотворного непроизвольного внимания необходимо, в первую очередь, расширять интересы ребенка. Однако строить обучение только на непроизвольном внимании (предлагая ребенку только яркий, эмоционально насыщенный материал и избегая всякой скучной работы) ошибочно, так же как и постоянно требовать напряженного **произвольного внимания** у ребенка, не давая никакой для него опоры. Это даже может быть самый верный путь для того, чтобы не добиться внимания. Поэтому в процессе обучения и развития ребенка необходимо:

- использовать непроизвольное внимание;
- содействовать развитию произвольного внимания;
- помнить о единстве и взаимопереходе произвольного и непроизвольного внимания.

Так что же делать и чего не делать?

Что «любит» внимание, а что – нет?

- ❖ Общее состояние здоровья ребенка напрямую сказывается на его внимании.

Важно вовремя обращать внимание на появление простудных заболеваний, насморка, аденоидов и т. д., так как это мешает полноценному дыханию, что ведет к обеднению кислородом системы кровоснабжения мозга и, как следствие, нарушению его нормальной работы. В этом случае родителям следует непременно обратиться к врачу, его советы помогут вернуть ребенку работоспособность.

- ❖ Одна из причин подлинной рассеянности внимания – перегрузка мозга большим количеством впечатлений.

В связи с этим, во-первых, важно следить за соблюдением ребенком режима дня.

Во-вторых, не стоит перегружать ребенка занятиями в различных кружках, студиях, посещением гостей, театров, музеев, просмотром фильмов, компьютерными играми и т. п., так как избыток впечатлений не дает ребенку возможности сосредоточиться на деятельности. А неупорядоченность увлечений укрепляет рассеянность.

- ❖ Развитие внимания у детей совершается не только в процессе обучения, но и в процессе воспитания ребенка в семье.

Занимаясь воспитанием своего ребенка, помните, что решающее значение для развития внимания, да и личности ребенка в целом, имеет формирование интересов и приучение к систематическому, дисциплинированному труду. Освобождение ребенка от всех его обязанностей и одновременно выполнение всех его прихотей, отсутствие нормирования времени занятий,

отдыха, развлечений, разбросанность интересов также может вызывать быстрое утомление и «отключение» внимания у ребенка.

❖ Занятия ребенка должны быть хорошо и четко организованы.

Продуктивнее ребенок будет заниматься тогда, когда есть четкий режим, хороший ритм работы, когда рабочее место (пусть это даже рабочий стол или парта) специально подготовлено для занятий (нет ничего лишнего, есть все необходимое), когда устранены все сильные посторонние раздражители (громко включенный телевизор, радио, магнитофон и т. д.). Но следует оговориться, что это может быть очень индивидуально, поэтому важно найти наиболее благоприятный именно для вашего ребенка режим, ритм и внешние условия работы.

❖ Наличие колебаний, отвлечения внимания, быстрая утомляемость детей требуют периодической смены видов деятельности.

К. Д. Ушинский писал:

«Заставьте ребенка идти – он устанет очень скоро, прыгать – тоже, стоять – тоже, сидеть – также устанет; но он перемешивает все эти деятельности разных органов и резвится целый день, не устывая. То же самое касается и учебных занятий детей...».

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

Разнообразить работу можно не только сменой занятий. Когда вы объясняете ребенку материал, старайтесь сделать его изложение не монотонным и однообразным, а так, чтобы оно носило живой, динамичный характер. Например, можно выбрать форму «вопрос – ответ», тогда ребенок не просто слушает ваше объяснение, но и отвечает на ваши вопросы. Такая форма сильнее активизирует работу ребенка, лучше привлекает внимание, чем просто объяснение или рассказ. Если же изучаемый материал должен носить исключительно характер рассказа и его сложно облечь в другую, интересную для ребенка форму, то в данном случае все равно есть выход. Постарайтесь, чтобы ваша речь не представляла длинного однотонного монолога, вы, например, можете ставить вопросы, на которые сами и отвечаете. Тогда речь будет напоминать живую беседу и легче привлечет внимание вашего школьника.

❖ Небольшой отдых (2–3 минуты), физкультминутка, дыхательные упражнения (при отсутствии медицинских показаний) полезно действуют на восстановление внимания детей.

В это время вы также можете проветрить помещение, где занимается ребенок.

❖ Детям необходимы разнообразные наглядные пособия, несложные по содержанию, но яркие по оформлению.

Необходимо помнить, что длительное слуховое сосредоточение представляет значительно большую трудность для ребенка по сравнению со зрительным.

«ПОСЛУШАЕМ ТИШИНУ»

Игра направлена на развитие концентрации слухового внимания.

Взрослому: игроки в течение минуты прислушиваются к окружающим их звукам. По истечении времени каждый называет услышанные звуки. Выигрывает участник, назвавший больше звуков. Можете предложить ребенку закрыть глаза – это поможет лучше сконцентрироваться на слуховом восприятии.

Ребенку: «Давай посоревнуемся, кто сможет больше услышать звуков. В течение минуты нужно прислушиваться к окружающим звукам, а потом по очереди будем называть, кто что услышал. Кто больше назовет звуков, тот и выиграл».

• « НЕ ПРОГОВОРИСЬ » •

Взрослому: вы задаете ребенку вопросы, а он должен отвечать на них так, чтобы не сказать «запретных» слов: «да», «нет», «зеленый».

Ребенку: «Ты умеешь хранить секреты? Давай проверим. Представь, что три слова будут секретом, который ни за что нельзя говорить. Этими словами будут «да», «нет», «зеленый». Сейчас я буду задавать тебе вопросы, а ты старайся отвечать на них так, чтобы не проговориться и не сказать «секретное» слово. Если ты сможешь пройти это испытание, значит, тебе можно доверять любые секреты».

Примерный список вопросов:

- Тебя зовут Таня?
- Как называется время суток, когда можно увидеть рассвет?
- Какой твой любимый праздник?
- Ты когда-нибудь ел(а) торт?
- Какой у тебя любимый мультфильм?
- На какой цвет светофора можно переходить дорогу?
- Ты умеешь водить машину?
- Сколько тебе лет?

- У тебя дома есть какие-нибудь домашние животные?
- Какого цвета иголки на елке?
- Осенью трава желтая, а летом?
- Ты умеешь кататься на велосипеде?
- Почему летом нельзя кататься на лыжах?
- Крокодил обычно черный?
- Ты любишь, когда тебе дарят подарки?

«ОХОТНИК ЗА СЛОВАМИ».

Взрослому: вы читаете список слов. Задача ребенка – хлопнуть в ладоши (поймать животное). За правильно пойманное животное он получает очко, за ошибку (хлопок на слово, не обозначающее животное) теряет два очка. Вы можете использовать различные варианты: «Поймай все, что летает», «Поймай профессию», «Поймай все растения».

Если это получается легко, усложните инструкцию. Ребенку необходимо хлопнуть по столу правой ладошкой, если он услышит название животного, левой – если название съедобного предмета, и хлопнуть в ладоши в ответ на название неодушевленного и несъедобного. Как вариант игры: те же движения надо воспроизвести в ответ на услышанные слова, состоящие из одного, двух и трех слогов.

Списки слов

«Поймай всех животных»: аквариум, слон, стол, бочка, ящерица, асфальт, очки, крыса, лошадь, удав, летчик, курица, шкаф, вилка, кофе, замок, забор, заяц, яблоко, обезьяна, ковер, корова, автобус, тапочки, верблюд, коза, ваза, крокодил, фонарик, артист, Буратино, цепь, электричка, хомяк, дикобраз, антилопа, свекла, танец, вертолет, осьминог.

«Поймай все, что летает»: картина, буква, самолет, муха, аист, собака, пароход, качели, окно, воздушный шарик, монетка, бухгалтер, трамвай, комар, телевизор, бабочка, скатерть, помидор, утка, вертолет, лодка, елка, самовар, тыква, весло, забор, ракета, печка, стрекоза.

«Поймай профессию»: школа, водитель, ножницы, береза, архитектор, парикмахер, болтун, гроза, карандаш, попугай, электрик, мельница, сапоги, океан, закон, строитель, радуга, ветеринар, стрекоза, фантазия, балерина, экономист, врач, секретарь, лентяй, машина, шляпа, ключи, турист, словарь, обрыв, кино, вулкан, иностранец, скульптор, толстяк, пожарный, модельер.

«Поймай все растения»: зеркало, пальма, береза, велосипед, сорока, чайник, белка, роза, одуванчик, тыква, колесо, труба, тюльпан, тетрадь, кукла, крапива, подушка, обман, пустыня, тополь, остров, шиповник, музей, ландыш, сосна, подорожник, лыжи, ружье, чайка, дорога, виноград, яблоня, вермишель, трава.

«Съедобное, несъедобное, живое»: кегли, помидор, курица, журавль, лев, стол, дом, суп, торт, кисточка, салат, светофор, попугай, дерево, кабан, пила, жираф, окно, сено, мороженое, телефон,

котлета, банан, фломастер, лошадь, карета, верблюд, седло, пирожок, молоко, йогурт, шашлык, айсберг, самолет, дельфин, динозавр, яблоко.

Ребенку.

«Поймай всех животных».

«Ты сейчас будешь охотником. Твоя задача – поймать как можно больше животных для зоопарка. Я буду читать тебе слова. Как только ты услышишь название какого-нибудь животного, сразу хлопай в ладоши – значит, ты его поймал. Мы будем считать, сколько животных ты сможешь поймать; за каждую ошибку я буду забирать у тебя два животных (2 счетные палочки). В конце посчитаем, у кого больше окажется животных».

«Поймай все, что летает».

«Представь, что ты – инопланетянин, впервые оказавшийся на Земле. Тебе нужно изучить все летающие объекты, но для этого сначала их следует собрать. Я буду читать тебе слова, если ты услышишь что-то летающее, хлопни в ладоши, и объект автоматически переместится на твой космический корабль».

«Поймай профессию».

«Представь, что ты работаешь в отделе кадров. Тебе нужно отобрать людей, владеющих какой-либо профессией. Я буду читать тебе слова. Если ты услышишь название какой-нибудь профессии – сразу хлопай в ладоши. Постарайся не ошибиться и не пропустить ни одной профессии, но и не набрать лишнего.

«Поймай все растения». «Снова играем в инопланетян. На соседней планете кончаются запасы кислорода, ее срочно нужно заселить растениями. Для этого из прочитанных мною слов отбери только то, что растет. Хлопай в ладоши, когда услышишь название какого-нибудь растения».

«Съедобное, несъедобное, живое».

«На этот раз ты – космический перевозчик и управляешь погрузкой грузов для доставки в другую Галактику. По движению твоей руки объекты перемещаются в разные отсеки космического корабля. В правый отсек нужно поместить все съедобное, поэтому, если услышишь название съедобного предмета – хлопай правой рукой, несъедобные предметы перемещай в левый отсек – для этого нужно хлопнуть левой рукой, а все живое займет верхний отсек – перемещай живых существ, хлопнув в ладоши двумя руками.»

«ИГРА «МУХА»

Эта игра способствует развитию концентрации и распределения внимания с опорой на пространственные представления.

Ребенку: «В центре поля сидит муха, которая пытается выбраться из клетки. На каждый ход она может пролететь только одну клеточку. Я буду говорить, куда муха полетела, а ты внимательно следи за ее передвижением. Как только она вылетит за границы клетки, сразу хлопай в ладоши, чтобы ее поймать. Если ты успеешь хлопнуть, пока я не сказала следующий ход, то «пойманную» муху сажаем тебе в мешок, а если мухе удастся тебя запутать и вылететь из клетки незаметно, то мы выпускаем ее в окно. Всего будет 5 мух. Каждый раз муха начинает свой полет с центра клетки. Если в конце игры мух в окне окажется больше – значит, муха оказалась проворнее тебя, если мух будет больше в твоём мешке – значит, соревнование с хитрой мухой выиграл ты. Начнем?».

Взрослому: ваша задача – говорить ребенку траекторию передвижения мухи, например, так: «Муха полетела вверх, вправо, вниз, вниз, вправо (ребенок должен сделать хлопок, если точно следил за полетом мухи, т. к. она «вылетела» за пределы поля)». Если ребенку сложно уследить за перемещением мухи только глазами, на первом этапе можно разрешить ему следить за мухой, помогая себе пальчиком или передвигая пуговицу, которая помещается в клетку, в которой находится муха. Если ребенок хлопнул в нужный момент, муха рисуется в мешке, а если не хлопнул – муха рисуется в окошке.

В случае если ребенку трудно удастся игра, пометьте верх, низ, право, лево соответствующими буквами, чтобы несколько облегчить процесс.

По мере тренировки можно ускорять темп и удлинять маршрут «полета» мухи.

Существует и другой вариант игры, когда вы даете ребенку конфликтную инструкцию, то есть вы говорите, что муха стала очень непослушной и все делает наоборот. Когда ей говорят направо, она летит налево и т. д. Задача остается прежней: вовремя поймать муху, не дав ей вылететь за пределы поля, но здесь, чтобы правильно уследить за ее перемещением, ребенку сначала нужно мысленно перевернуть инструкцию.

Еще более сложный вариант, когда ребенок следит за передвижениями мухи с закрытыми глазами, мысленно представляя ее маршрут.

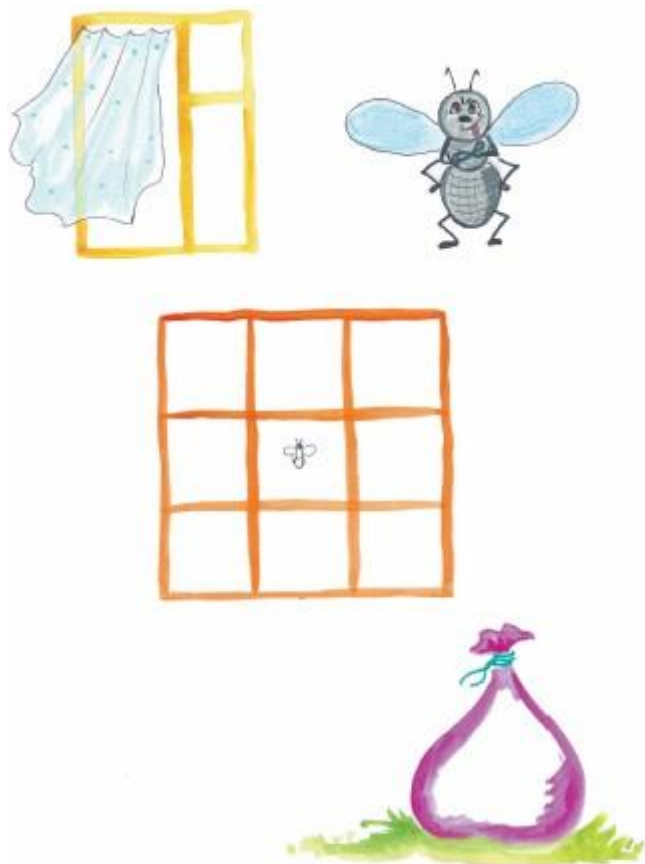


Рис. 1. Муха



Рис. 3. Найди отличия