

ВНИМАНИЕ, КАК ЕГО РАЗВИВАТЬ

Автор Верховская Наталья Борисовна

Сегодня проблемы, связанные с развитием внимания у школьников, вызывают беспокойство и у педагогов, и у родителей, и у психологов, работающих с детьми. Многие взрослые жалуются на невнимательность детей, их неумение сосредоточиться, удерживать внимание при решении учебных задач. Увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с так называемым синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

Переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Под распределением внимания понимают способность человека удерживать в центре внимания одновременно несколько объектов. Именно эта способность позволяет совершать сразу несколько действий. Какое число независимых друг от друга объектов может воспринимать человек – это и есть его индивидуальный объем внимания.

Как правило, хорошо успевающие школьники имеют лучшие показатели развития внимания. При этом специальные исследования показывают, что различные свойства внимания имеют неодинаковый вклад в успешность обучения по различным предметам. Так при овладении **математикой** ведущая роль принадлежит **объему** внимания, успешность усвоения **русского** языка связана с точностью **распределения** внимания. А обучение **чтению** – с **устойчивостью** внимания. Из этого напрашивается вывод: развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам. Сложность, однако, заключается в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию развития объем внимания. Он индивидуален, в то же время свойства распределения и устойчивости внимания можно и нужно тренировать. Младшие школьники имеют объем внимания 3 единицы, т.е. одновременно могут удерживать внимание на трех объектах, это вдвое меньше чем у старшеклассников. Для увеличения объема внимания необходимо учить детей выделять в процессе наблюдения главное, а не сосредотачиваться на отдельных мелких объектах, развивать умение осмысленно связывать и структурировать материал.

Установлено, что разные сочетания свойств нервной системы могут способствовать или, напротив, препятствовать оптимальному развитию характеристик внимания. В частности, люди с сильной и подвижной нервной системой имеют устойчивое, легко распределяемое и переключаемое внимание. Для лиц с инертной и слабой нервной системой более характерно неустойчивое, плохо распределяемое и переключаемое внимание. При сочетании инертности и силы показатели устойчивости повышаются, свойства переключения и распределения внимания достигают средней эффективности. Таким образом, необходимо учитывать, что индивидуально-типологические особенности каждого конкретного ребенка позволяют тренировать его внимание лишь в определенных пределах.

Наиболее характерны «невнимательность» «несобранность» «отвлекаемость» для детей 6-7 лет, т.е. первоклассников. Их внимание действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем внимания, плохо распределяемо, неустойчиво, что во многом объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности. На протяжении младшего школьного возраста регулирующие влияние высших корковых центров постепенно совершенствуется. В результате этого происходит и существенные преобразования характеристик внимания, идет интенсивное развитие всех свойств: особенно резко (в 2 раза) увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения.

Одна из наиболее частых проблем, скрывающихся за жалобой на невнимательность – это несформированность организации действий, при этом функции внимания могут быть полностью сохранены, но ребенок не владеет эффективными приемами самоорганизации, говоря попросту – не умеет работать.

Когда речь идет о произвольном внимании, можно сказать, что не мы обращаем внимание на те, или иные объекты, а они сами завладевают нашим вниманием. Но иногда, и весьма часто, приходится делать над собой усилие - оторваться от интересной книги или другого занятия и начать делать что-то иное, намеренно переключать свое внимание на другой объект. Здесь мы имеем дело уже с произвольным (преднамеренным) вниманием, когда человек ставит себе цель и прилагает усилия для ее достижения.

Наиболее важно, развивать у ребенка произвольное внимание, которое по своему происхождению не биологическое, а социальное, оно формируется у ребенка при общении со взрослыми. Выработать произвольность внимания

у младшего школьника можно при формировании у него привычки быть внимательным, при систематическом волевом усилии.

Однако только к 9-10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий.

Выполнение корректурных заданий, способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля. К ним относятся задания найти и зачеркнуть все встретившиеся в тексте буквы «А». По мере овладения способностью к сосредоточению правила усложняются: одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой. Для детей 6—11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом. По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания — четыре и меньше пропусков. Больше четырех пропусков — слабая концентрация внимания.

Можно играть с детьми и в другие игры, например: прослеживание взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими линиями (способствует развитию устойчивости внимания). Игра «Найди отличия» (для сравнения детям могут быть предложены изображения, различающиеся определенным числом деталей).

ВАЖНО!!! Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 минут. Так как в некоторых случаях развитие внимания, не только бесполезное занятие, но и вредное для здоровья, если оно вызывает у ребенка переутомление.

Упражнения должны проводиться ежедневно, минимум 5 раз в неделю в течение 2—4 месяцев. Практика работы с такими заданиями показывает, что после первых 3—4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в 2—3 раза. Для закрепления навыков самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 2—4 месяцев.

Если после 4 месяцев занятий улучшений не наступает, занятия следует прекратить и обратиться за консультацией к неврологу.

