

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 7/2017

### Низкая концентрация - невнимательность. Восстановление внимания - Пирамида внимания



*«Очевидное очень часто ускользает от внимания многих людей.» Дивер Д.*

*«Будьте внимательны к людям, и вы будете знать о них, иногда, даже больше, чем они знают о себе!»*

*«Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в самом себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире!»*

Часто родители (замещающие родители) обращаются к специалистам сферы охраны детства с жалобами на рассеянность и невнимательность ребенка. Учителя и воспитатели о таких детях говорят: «умный, но рассеянный», «постоянно витает в облаках». Так как же развить внимание ребенка и разобраться в причинах его невнимательности? Как сделать так, чтобы он не отвлекался, а внимательно делал уроки и получал знания? Что такое внимание, из чего оно складывается, можно ли развить внимание? Ответить на эти и другие похожие вопросы постараемся в данном номере методической рассылки.

“Глаза его читали, но мысли были далеко”, - так сказал А.С. Пушкин в своем романе “Евгений Онегин“. Действительно, мы часто замечаем за собой, что когда начинаем сосредоточенно работать (слушать лекцию, читать трудную тему), то, вдруг, ловим себя на том, что думаем совсем о другом. Без целенаправленного, устойчивого внимания невозможна никакая серьезная работа и запоминание в том числе. Повышенное внимание необходимо на всех этапах работы памяти, но в особенности на первом этапе - восприятия. Но вряд ли найдется человек, который мог бы сказать: “Я всегда в состоянии управлять своим вниманием”. “Сосредоточенность - вечная тайна всякого совершенства” (Стефан Цвейг. “Мендель - букинист”). Так что же такое 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. Этот процесс является основой любой интеллектуальной деятельности. Своего особого содержания внимание не имеет, но является стороной всех познавательных процессов, проявляясь внутри восприятия, мышления,

памяти и др. Мы внимательно или невнимательно слушаем, смотрим, думаем, делаем, запоминаем. Таким образом, внимание является лишь свойством различных психических процессов. Внимание может быть направлено как на объекты внешнего мира, так и на собственную внутреннюю жизнь. Именно от вектора направленности внимания человека зависит его успешность в той или иной области.

В каждый отдельный момент времени нас окружает множество раздражителей: звуки, свет, ощущения, мысли и т. д. Благодаря вниманию в наш мозг поступает ровно столько информации из внешнего мира, сколько нам нужно. Если бы не существовало такого своеобразного «фильтра», как внимание, то наш мозг не смог бы избежать перегрузки. Из всего многообразия воздействий наше сознание направляется на те предметы и явления, которые являются для нас наиболее важными и значимыми, а все остальные раздражители в этот момент не замечаются, действие их тормозится. По сути, это и есть процесс внимания.

### Виды внимания

Какое же оно бывает, внимание? По своему происхождению и способам осуществления обычно выделяют два основных вида внимания: *непроизвольное и произвольное*. Некоторые специалисты выделяют еще один вид внимания, названный Н. Ф. Добрыниным *послепроизвольным*.

**Непроизвольное (непреднамеренное) внимание** устанавливается и поддерживается независимо от сознательного намерения человека.

Непроизвольное внимание – это первичная форма внимания, которая возникает под действием как *внешних*, так и *внутренних факторов*.

К *внешним факторам* можно отнести *сильный звук, яркий свет, острый запах* и т. д. Например, работая, мы можем и не замечать небольшого шума в комнате, но если вдруг неожиданно раздастся громкий звук, он непроизвольно привлечет наше внимание. Среди внешних причин непроизвольного внимания большую роль играет сила или интенсивность раздражителя, обращающего на себя наше внимание. При этом следует учитывать не только абсолютную, но и относительную его силу: соотношение по силе с другими действующими в этот момент раздражителями. Например, звук шагов следующего вслед за вами человека едва ли привлечет к себе внимание днем, зато окажется весьма сильным раздражителем ночью. Особое значение имеет для привлечения внимания и контраст между раздражителями. Среди маленьких предметов наше внимание непроизвольно привлечет большой предмет, среди светлых предметов – темный и т. п.

**Новизна, необычность раздражителя** также относится к *внешним факторам*, являясь одной из наиболее важных особенностей, вызывающей



пробуждение непроизвольного внимания. Существует *абсолютная новизна* (в этом случае раздражитель никогда не был в нашем опыте) и *относительная новизна* (необычное сочетание знакомых нам раздражителей). Все необычное, пульсирующее, движущееся обращает на себя наше внимание. На этих закономерностях непроизвольного внимания построена реклама и средства наглядной пропаганды.

В случае воздействия *внутренних факторов* внимание человека привлекает к себе все то, что имеет для него постоянную или временную значимость, соответствует внутреннему состоянию и имеющимся у него потребностям. К таким факторам относят интересы, потребности, чувства, прежний опыт, профессиональные навыки и т. п. Например, под действием внутренних факторов наше внимание привлечет тихий звук значимого для нас разговора, а не громко работающий телевизор, тихий голос дорогого человека, а не могучий бас известного певца, вывеска продуктового магазина, а не парикмахерской, если мы голодны.

Направленность личности связана с ее прежним опытом и чувствами, поэтому их также включают в эту группу причин. То, что нам интересно, то, что вызывает у нас эмоциональную реакцию, является важнейшей причиной непроизвольного внимания. Такое внимание иногда называют *эмоциональным*.

Французский психолог Т.Рибо писал, что «характер непроизвольного внимания коренится в глубоких тайниках нашего существа. Направление непроизвольного внимания данного лица обличает его характер или, по меньшей мере, его стремления. Основываясь на этом признаке, мы можем вывести заключение относительно данного лица, что это человек легкомысленный, банальный, ограниченный или чистосердечный и глубокий. Красивый солнечный закат привлекает



внимание художника, действуя на его эстетическую жилку, тогда как крестьянин в том же закате видит лишь приближение ночи; простые камни вызывают любознательность геолога, между тем как для профана – это только булыжники и ничего более».

Непроизвольное внимание возникает как бы само собой, без сознательных волевых усилий, без предварительного намерения, и поддерживается такое внимание независимо от стоящих перед человеком целей. В этих случаях деятельность захватывает человека сама по себе, в силу своей увлекательности, занимательности или неожиданности. Такое внимание характерно для познавательной деятельности дошкольников (в сознании маленьких детей фиксируется то, что ярко, эмоционально, необычно). Этот вид внимания является основой для дальнейшего развития внимания в целом, поэтому крайне важно

опираться на непроизвольное внимание в любом обучающем процессе. *Например, ребенок, увлеченный динозаврами, гораздо более внимательно и с большим интересом прочтет текст с историей о вымерших существах, решит задачу, в которой нужно сосчитать, сколько динозавров живет в пещере за рекой и на сколько их больше по сравнению с обитателями пещеры за лесом. А все лишь потому, что все это соответствует интересам ребенка, а значит, в работу подключается непроизвольное внимание.*

Непроизвольное внимание есть и у животных, но вот произвольное внимание возможно только у человека. Для достижения определенной цели человеку приходится заниматься не только тем, что ему хочется и само по себе интересно, приятно и занимательно, но и тем, что необходимо. И вот в этом случае к нам на помощь приходит произвольное внимание.

**Произвольное (преднамеренное) внимание** – это сознательно направляемое и регулируемое внимание, связанное с волевым усилием и сознательно поставленной целью.

Это как раз тот самый вид внимания, который все мы взрослые – родители, учителя и психологи – так хотим сформировать и развить у ребенка.

Произвольное внимание имеет место там, где предмет, на который направлено внимание, сам по себе его не привлекает. Оно развивается к школьному возрасту и является одним из критериев готовности ребенка к школе.

При всем различии произвольного и непроизвольного внимания разрывать и противопоставлять их нельзя. Первое развивается из второго, **сформировать произвольное внимание на пустом месте невозможно**, основой для его формирования являются **интересы, увлечения, желания** ребенка.

*Например, родители привели к педагогу-психологу мальчика Ваню, (6 лет) с жалобами на то, что ребенок не может сосредоточенно выполнять задания, задаваемые учителем на курсах по подготовке к школе, не хочет заниматься, не старается писать, часто отвлекается. В процессе обследования выяснилось, что ребенка начали «готовить к школе» чуть ли не с трех лет, совершенно позабыв об игровом периоде развития, в котором в том числе формируются интересы и увлечения ребенка. В результате у Вани нет любимого мультлика, любимой игрушки, он не знает, как играть в прятки и т. п. В случае с Ваней начальный этап коррекционно-развивающих занятий предполагает не работу над произвольным вниманием, а создание предпосылок для его формирования*

– создание игровой среды, способствующей формированию интересов ребенка.

Как мы уже отмечали выше, основные виды внимания – произвольное и произвольное – тесно связаны между собой и порой переходят друг в друга. Наверное, каждый испытывал эти взаимные переходы на себе. *Например, когда ребенок начинает читать книгу, прилагая для этого волевое усилие, потому что «задали и надо читать», но в процессе чтения книга становится настолько интересной и захватывающей, что необходимость в волевом усилии для поддержания внимания отпадает сама собой.* В результате чтение становится увлекательным и интересным занятием, появляются увлеченность, вдохновение, которые снимают волевое напряжение. Таким образом, произвольное внимание переходит в так называемое **послепроизвольное**, в ходе которого сознательное выполнение какой-либо деятельности настолько поглощает и заинтересовывает человека, что не требует волевых усилий. Это состояние может длиться часами, и человек от него не устает. С произвольным оно сходно активностью, целенаправленностью, а с произвольным – отсутствием усилий для его сохранения. Послепроизвольное внимание является самым эффективным и длительным.

В любой сознательной деятельности постоянно переплетаются все виды внимания. Это единство и взаимопереход видов внимания необходимо использовать в педагогическом процессе. С одной стороны, **опираясь на произвольное внимание, воспитывать произвольное**, с другой – **формируя интересы ребенка, делая интересной саму учебную деятельность, переводить произвольное внимание снова в произвольное.**

**Внимание имеет некоторые особенности, которые у разных людей проявляются в преобладании тех или иных свойств внимания.**

### ЭТО НАДО ПОМНИТЬ!

- Внимание занимает 80% всего объема сознания и памяти;
- Высокая концентрация внимания помогает принять верное решение;
- Внимание концентрируется только в том случае, если мозг находится в состоянии безмолвия и ничем другим не занят;
- Чем меньше дел мы делаем одновременно, тем лучше результата мы можем достичь;
- Обладая умением сосредотачивать внимание и концентрироваться, можно всегда найти выход из безвыходной ситуации.

## Свойства внимания

Как уже отмечалось выше, внимание осуществляет связь нашего сознания с определенным объектом, сосредоточенность на нем. Особенности этой сосредоточенности и определяют основные свойства внимания: *устойчивость, концентрацию, распределение, переключение, избирательность и объем внимания*. Остановимся на более подробном описании каждого свойства внимания.

**Устойчивость** – это временная характеристика внимания, которая определяется длительностью, в течение которой сохраняется концентрация внимания на одном и том же объекте.

Устойчивость подразумевает сопротивляемость отвлечениям, благодаря чему человек длительное время может быть сосредоточен на каком-нибудь предмете или действии. Показателем устойчивости является высокая продуктивность деятельности в течение некоторого промежутка времени.

Даже при очень устойчивом и сосредоточенном внимании всегда есть кратковременные произвольные изменения степени его интенсивности, напряженности. Это так называемые *колебания внимания*.

Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете новые стороны и связи. Сосредоточение внимания – это не остановка мыслей на одной точке, а их движение в едином направлении. Для того чтобы внимание к какому-нибудь предмету поддерживалось, его осознание должно быть динамическим, непрерывно совершенствующимся процессом, цель которого состоит в получении наиболее полного образа объекта познания.

Когда поставленная задача требует от нас сосредоточенности на каком-либо предмете, мы раскрываем в нем новые аспекты в их взаимосвязях и взаимопереходах, благодаря чему внимание длительное время остается устойчивым. В тех случаях, когда содержание предмета внимания не дает возможности для дальнейшего изучения, мы легко отвлекаемся, наше внимание колеблется.

**Концентрация** – это степень сосредоточенности на одном и том же предмете или объекте деятельности.

В случае хорошей концентрации внимания посторонние раздражители не могут отвлечь человека от той деятельности, того предмета, которым он поглощен.

Это свойство внимания дает ребенку возможность, например, слушать учителя на уроке, не отвлекаясь на шум за окном или в классе.

**Распределение** – возможность разделить внимание на несколько фокусов, одновременно следить за несколькими предметами или за выполнением различных действий.

Именно эта способность позволяет нам совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. Вы, наверное, слышали о феноменальных способностях Юлия Цезаря, который, согласно преданию, мог одновременно делать несколько не связанных между собой дел одинаково хорошо, например, читать, диктовать послание, обсуждать государственные дела. Известно также, что Наполеон мог одновременно диктовать своим секретарям семь ответственных дипломатических документов.

Распределение внимания между разными видами деятельности зависит от того, насколько связаны друг с другом различные объекты, между которыми необходимо распределять внимание, и от того, насколько автоматизированы эти виды деятельности. Взрослый человек, например, спокойно может писать и одновременно слушать собеседника, потому что процесс письма – уже достаточно автоматизированный вид деятельности, тогда как у ребенка, только учащегося писать, он поглощает все внимание. **Невозможно одновременно делать два дела, не умея делать каждое в отдельности.**

Каждому из нас, наверное, приходилось одновременно слушать музыку и работать за компьютером, во время просмотра телевизора готовить ужин и т. д. Случалось при этом, отвлекшись на что-нибудь одно, неправильно сделать другое: разговаривая по телефону, налить чай не в чашку, а в сахарницу.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека.

**Переключение** – сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Это свойство внимания позволяет, например, ребенку в школе переключаться с восприятия русского языка на математику, с интересной игры на перемене – на учебную деятельность на уроке.

**Чем выше степень концентрации внимания на одной деятельности, тем труднее переключиться на другую. Быстрота и легкость переключения зависят от индивидуальных особенностей каждого человека и от целого ряда внешних условий. Например, чем интереснее предстоящая деятельность, тем легче на нее переключиться, и наоборот.**



Переключаемость внимания принадлежит к числу качеств, которые можно вполне успешно развивать.

Еще один яркий пример – это так называемая *«рассеянность ученых»*, которая является выражением максимальной собранности и сосредоточенности на предмете своих мыслей и слабой переключаемости на житейские мелочи. О причинах данной рассеянности мы рассказывали в сентябрьском выпуске методической рассылки за 2016 год *«Интуиция»* <https://yadi.sk/i/4ErykamEuf8Nv>, где мы видели, что *рассеянность* является отличительной чертой характера людей, у которых преобладает интуитивное восприятие информации над сенсорным, такие люди отличаются абстрактно теоретическим мышлением, которое помогает им достичь высот в освоении интересующего их предмета, но делает крайне рассеянными в быту. При этом память не страдает, наоборот она улучшается, просто люди, работающие в научной или иной области, откидывают все не нужное и стараются удержать свое внимание на самом важном. Рассеянность ученых еще называют *«псевдо рассеянность»*.

Высокая концентрация внимания может иметь так же и очень негативные последствия для психики ребенка, если направлена на негативные явления, *например, высокая концентрация ребенка на своей тревожности, страхе, обиде, переживаниях по поводу утраты близких, в несколько раз усиливает негативные переживания, со временем такой тип концентрации внимания может приводить к депрессивным состояниям и даже суицидальным мыслям.* Ребенок, сосредоточенный на



своих внутренних переживаниях, в школе может стать совершенно невосприимчив к учебному материалу. О причинах и возможных способах решения данной проблемы мы подробно рассказывали в сентябрьском выпуске методической рассылки за 2015 год *«Школьная дезадаптация. Как помочь ребенку»* <https://yadi.sk/i/unIAV3qiuscF>. Развитие ребенка

происходит тогда когда ребенку интересно и не страшно. Если оба эти критерия обеспечены, проблем в школьном обучении не возникает.

Концентрации внимания детей нужно не столько учить - они это умеют! - сколько приучать. Взрослых людей, по крайней мере, многих взрослых людей, концентрации внимания нужно уже учить, и это умение, умение концентрировать свое внимание на **важных**, а не только интересных вещах - вещь для взрослого человека исключительной важности.

Помните, что невнимательность ребенка напрямую связана с вниманием родителей, но не к его ошибкам, а к его успехам. Именно



поэтому в отношениях с ребенком нужно обязательно придерживаться позитивной модели: хвалить в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивать успехи, поощрять за все виды деятельности, требующие концентрации внимания. Это могут быть самые простые занятия – игры с кубиками, конструкторами, сборка моделей, чтение, раскрашивание и др.

Помощь родителей при выполнении уроков дома должна быть направлена на то, чтобы у ребенка постепенно формировалось желание делать их самостоятельно и хорошо. Поэтому, если в начале родители должны быть включены достаточно активно в помощь при выполнении домашних заданий, то постепенно нужно давать все больше самостоятельности и ответственности самому ребенку. Конечно, контроль должен оставаться, но без критики и только в форме заинтересованности. При этом не нужно требовать, чтобы ребенок выполнил задание как можно лучше. Важно ориентироваться на возможности и способности ребенка.

Ребенок, невнимательный на уроках в школе или при выполнении домашних учебных заданий, может со вниманием заниматься тем, что с учебой не связано (достаточно долго и сосредоточенно играть, смотреть телевизор, заниматься компьютером и пр.). В этих случаях речь может идти о *недостаточном развитии у школьника познавательной учебной мотивации*, обеспечивающей его полноценное включение в учебную деятельность. Однако учебные занятия, зачастую действительно рутинные и однообразные, далеко не всегда способны сами по себе пробудить и поддержать познавательную активность ребенка. Скудное преподавание, которое не будит мысль, не затрагивает чувств, не требует напряжения воли, — один из источников рассеянности внимания учащихся.



Ребенок учиться быть внимательным к людям и иным вещам на примере своих родителей и значимых взрослых. Если он видит перед собой увлеченных разными предметами взрослых, внимательных и заботливых, то в будущем он и сам будет увлекаться многими вещами и станет достаточно внимательным к людям, и наоборот, видя перед собой родителей, которым ничего не интересно, сам в будущем мало чем будет интересоваться. Если ребенку родители и значимые взрослые уделяют мало внимания, он впоследствии так же может стать невнимательным к людям.

Причиной *рассеянности* вполне может стать и *неправильное воспитание*. Если ребенок освобожден от минимальных обязанностей по дому и родители не организовали правильный баланс между его обязанностями и развлечениями, если он не успевает чего-то пожелать, а

это уже перед ним и надо уже желать чего-то следующего, то эту самую рассеянность, разбросанность интересов родители уже организовали ему сами.

В первые годы жизни ребенок еще не умеет управлять своим вниманием, и оно является произвольным, поэтому его может привлечь абсолютно любая вещь, попавшая в его поле зрения. Минуту назад он крутил в руках пластмассовую улитку и вот уже пытается дотянуться до любимой маминой вазы. По этой же причине малыша так легко отвлечь, достаточно всего лишь указать ему на любой объект. Все мы прекрасно помним мамино: «Смотри, какая птичка полетела!». Парадокс в том, что поначалу родители сами используют эту особенность детского внимания, чтобы отвлекать ребенка от хрупких вещей, телевизионной рекламы или плача из-за разбитой коленки, но совсем скоро начинают за эту же невнимательность ругать ребенка и упрекать его в *рассеянности*. Помните, ребенок вовсе не рассеян, и даже наоборот – он очень сосредоточен: лишь на том, что в этот момент представляет для него наибольший интерес. То есть *рассеянность* может иметь приобретенный характер, когда родители всякий раз *переключают* внимание ребенка с интересующих его предметов, с годами у детей формируется такое *рассеянное внимание*, неспособность долго концентрироваться на каком-то одном предмете. Аналогичного эффекта рассеянного внимания ребенка можно добиться постоянно *отвлекая* ребенка от какой-то интересующей ребенка деятельности, а позже родители удивляются почему же их ребенок ничего не доводит до конца. Если ребенок чем-то очень увлеченно занимается – не мешайте, не отвлекайте его, так у него формируется высокая концентрация внимания, которую в последствие он сможет направлять не только на интересные для него занятия, но и на важные и полезные дела.

**Объем** – количество независимых друг от друга объектов, которые охватывает внимание одновременно.

Данное свойство является изменчивой величиной и зависит от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредоточивается внимание, а также от умения человека осмысленно связывать и структурировать материал. Последнее обстоятельство необходимо учитывать в педагогической практике, систематизируя предъявляемый материал таким образом, чтобы не перегружать объема внимания учащихся.

Показателем объема внимания является число ясно воспринимаемых человеком предметов. Численная характеристика среднего объема внимания взрослого человека – 5-7 единиц информации, у ребенка 3-6.

От объема внимания зависит, например, способность ребенка при чтении увидеть не несколько букв, а целое слово, при счете удерживать во внимании достаточное количество цифр.

**Избирательность** – выделение объектов, соответствующих потребностям субъекта, целям и задачам его деятельности.

Количественным параметром избирательности внимания считается, например, скорость осуществления выбора стимула из множества других, а качественным – точность, то есть степень соответствия результатов выбора исходной цели.

Наиболее важны для работы параметры концентрации и устойчивости.

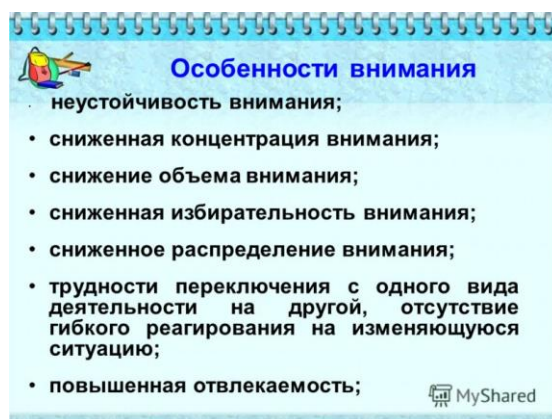
**Увеличивая круг внимания, мы делаем наше внимание более широким, сужая - более концентрированным.** Концентрация - это сужение объема внимания, или, точнее, поддержание его строго на нужном уровне. Наше внимание не всегда должно быть собрано в точку, иногда необходимо, чтобы мы внимательно просматривали целую область.

Спецназовцев учат рассеивать свое внимание, чтобы на опасных участках можно было видеть сразу все вокруг, мгновенно реагируя на опасность из любой точки. Аналогично, опытный водитель за рулем смотрит не в какую-то определенную точку: он смотрит широко, на дорогу целиком. А если он вдруг сконцентрирует свое внимание на рекламном щите или разговоре с попутчиком, он отвлекся от видения дороги целиком и может попасть в аварию.

Однако в других ситуациях, когда опасности нет, а задача сложна, нужно уметь сужать круг своего внимания, концентрироваться на узкой задаче, чтобы вас не отвлекало ничего. Чтобы ничего, кроме задачи, для вас на какое-то время не существовало. **Сужая свой круг внимания, концентрируясь на самом главном, мы начинаем действовать на этом участке максимально эффективно.**

### **Низкая концентрация - невнимательность**

При низкой концентрации человек не способен сосредотачиваться на чем-либо, а так же у него возникает сложности в усвоении и воспроизведении информации. У человека, имеющие проблемы с концентрацией чаще всего отмечается «порхающее» внимание, даже если человек прикладывает к этому достаточно своих усилий.



**Особенности внимания**

- неустойчивость внимания;
- сниженная концентрация внимания;
- снижение объема внимания;
- сниженная избирательность внимания;
- сниженное распределение внимания;
- трудности переключения с одного вида деятельности на другой, отсутствие гибкого реагирования на изменяющуюся ситуацию;
- повышенная отвлекаемость;

MyShared

Начнем с того, что у любого здорового человека после длительной, монотонной, неинтересной работы может отмечаться подобная концентрация внимания. Низкая концентрация считается нормальной для детей младшего возраста, поэтому о ней часто упоминают, говоря про школьников младших классов.

Под нарушениями внимания понимают негативные изменения направленности, избирательности или устойчивости психической деятельности, отмечающиеся при состоянии утомления или при нарушении нормальной работы мозга (как функциональной, так и органической природы). Насчитывается несколько видов нарушения внимания.

Одной из причин подлинной рассеянности является *перегрузка мозга большим количеством впечатлений*.

**Рассеянное внимание может быть разных видов:**

➤ *функционального вида*. Невнимательность этого вида может проявляться практически у любого человека в результате монотонного и однообразного рабочего процесса. Это вид сбоя может проявиться из-за проблем со сном, постоянных головных болей, а также, если у человека имеются какие-нибудь болезни;

➤ *поэтического вида*. При данном нарушении внимания человек находится постоянно в состоянии мечтательности и фантазий. Это вид не имеет возрастных ограничений. Он относится в основном к людям, у которых творческий характер, для них нормально быть постоянно в задумчивости, поиске, осмыслении;

➤ *минимального вида*. Минимальная невнимательность и забывчивость обуславливается неумением сосредоточить свое внимание на важных объектах, из-за глубокого погружения в свои личные проблемы. Данный тип нарушения возникает по причине того, что человек не может отвлечься от внутренних переживаний. Личные переживания отвлекают его от всего, что он делает. Например, сильное волнение может вызвать рассеянное внимание.

**Основными симптомами рассеянности являются:**

- поверхностное невнимание, не позволяющее уделять внимание только одной деятельности;
- периодический упадок сил;
- отсутствие интереса ко всему происходящему;
- бессонница;
- мигрени;
- постоянные отвлечения;
- не активная концентрация;
- тревожность;

- депрессия;
- психические расстройства;
- отсутствие полноценного отдыха.

Корректирование рассеянности у ребенка можно проводить при помощи занятий, которые направлены на улучшение концентрации. Во время этих занятий решаются различные головоломки, логические задачи. Все занятия нужно четко распределить на день, при этом обязательно основное время должно быть выделено для физической активности и отдыха.



### Развиваем внимание. Советы родителям

Изначально детям присуще только непроизвольное внимание, они еще не способны управлять своим вниманием, легко отвлекаются на все новое, яркое и целиком оказываются под властью внешних впечатлений.

Самые первые проявления сосредоточенности младенца фиксируются на 10-12-й день его жизни. К концу первого месяца жизни ребенок уже может следить в течение нескольких секунд за ярким, блестящим предметом, движущимся на расстоянии около метра от его глаз.

*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.*

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

*В младшем школьном возрасте внимание становится произвольным, но еще довольно долго, особенно в начальных классах, сильным и конкурирующим с произвольным остается непроизвольное внимание детей.*

В формировании внимания у ребенка существенным является его *интеллектуализация*, которая совершается в процессе умственного развития ребенка: *внимание, опирающееся сначала на чувственное содержание, начинает переключаться на мыслительные связи. В результате расширяется объем внимания ребенка.*

Пускать на самотек развитие произвольного внимания у ребенка ни в коем случае не рекомендуется.

Внимание у детей неразрывно связано с такими качествами, как усидчивость и сосредоточенность. Развивая и повышая устойчивость внимания ребенка, родители одновременно помогают ему овладеть навыком сосредоточенности и стать более усидчивым. Хорошо развитое внимание у ребенка - залог успешного обучения в школе!

- приобретайте, читайте и используйте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания;
- играйте вместе с детьми в различные игры, развивающие все свойства внимания;
- научите играть в шахматы и шашки, ведь эти игры называют «школой внимания»;
- не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развивать не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления;
- учите детей быть наблюдательными – умеющими замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом.

### Игра «ПОВТОРИ БЫСТРО».

Ведущий договаривается с играющими, чтобы они повторяли за ним любые слова только тогда, когда он произносит слово «повторите». Далее идет быстрый диалог-«перестрелка»:

- Ну начали! Повторите – «стол».

Играющие повторяют: « Стол».

- Повторите – «Окно».

Играющие говорят: «Окно».

- Скажите – «Улица». Быстро – «кошка» и т. д.

### Игра «ПОЛСЛОВА ЗА ВАМИ».

Участники игры становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч. При этом бросающий громко говорит половину какого-нибудь слова, а тот, кто ловит, должен назвать его вторую половину. Например, паро-воз, теле-фон, и т. п. Бросать мяч можно любому игроку. Отвечать нужно быстро.

### Восстановление внимания - Пирамида внимания

Пирамида внимания позволяет объяснить, куда уходит внимание и как его восстанавливать.

**ВНИМАНИЕ** - это способность удерживать в поле интереса какой-то объект и производить с ним какие-нибудь действия - изменения. Причем, интересно, что *если вы ничего не делаете с объектом и даже не пытаетесь в нем произвести преобразования, то удерживать внимание на нем становится невероятно трудно*. Попробуйте неотрывно смотреть на голую стену в течение хотя бы пяти минут, на вас или навалится сон, или побегут воспоминания, и вы вместо стены будете видеть картинки из вашей жизни.

Пирамида внимания включает в себя: *цель, действие, присутствие и внимание*, которые тесно связаны между собой. Причем **цель** (то, что мы хотим достичь) в пирамиде внимания имеет основополагающее значение.

Как только достигается **цель**, за ненужностью прекращается **действие**, завершается **присутствие** и исчезает **внимание**. То есть **достижение цели** равносильно растворению и исчезновению пирамиды внимания.

Можно представить себе, что время - это дорога, идущая из прошлого в настоящее. На этой дороге времени мы обнаружим большое количество полузабытых и полуразрушенных пирамид внимания. Под развалинами старых пирамид мы найдем недостигнутые цели, незавершенные дела, и там находится, то есть присутствует наше внимание. Но все это пребывает в полузабытьи и связано с поражением, неудачей, часто с душевной болью потерь или прямой физической болью. Чем больше в прошлом у нас было этих самых пирамид, тем больше в них было задействовано внимания.

Для того, чтобы вернуть внимание, надо разобрать завалы прошлого и вернуть в настоящее время то количество внимания, которое ушло на строительство прошлых пирамид внимания. Наша задача состоит в том, чтобы каким-то образом вызволить внимание из прошлого, рассеяв в душе старые негативные переживания.

### Пирамида внимания состоит из четырех уровней:

➤ **Первый уровень** - это фактическая деятельность: все, что мы говорим, делаем, решаем. Внимание в этом случае находится на самих ситуациях. Человек даже не пытается задать себе вопрос, какой результат он хочет, не корректирует свои действия в связи с ответом на этот вопрос.



➤ **Второй уровень - уровень среднесрочных задач.** Это ответ на вопрос "Какой результат я хочу в этой ситуации?".

➤ **Третий уровень - цели.** "Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы максимально приблизиться к важной для меня цели?" Мы либо приближаемся к цели, либо отодвигаемся от нее в каждом моменте. Отличие стратегов от остальных заключается в том, что они постоянно держат фокус внимания на целях, даже если ситуация, на первый взгляд, к цели не относится.

➤ **Высший уровень - ценности, базовые смыслы, миссия.** "Как я могу реализовать значимые для меня смыслы, ценности, в этом моменте?" "Какой след я оставляю в мире в эту секунду? Это соответствует моим представлениям о том, что является по-настоящему важным?" "Как я могу воспринять ситуацию, если буду воспринимать ее через призму своих ценностей?"

В каждый момент времени человек может находиться вниманием на одном из уровней пирамиды. Большая часть людей большую часть времени пребывают на самом дне пирамиды, совершая действия, о смыслах которых они не особо задумываются. Это белки в колесе, постоянно находящиеся в тревоге или безразличии. Они не имеют даже самого простого ответа на вопрос "зачем", их деятельность хаотичная, а эффективность низкая.

На высшем уровне пирамиды находятся люди, постоянно соотносящие происходящие явления с тем, какие смыслы они видят в целом в жизни и деятельности. Это мудрецы. Их меньшинство. И наше общество, по сути, держится на этих людях. Их мало, но именно они являются "держателями" смыслов, о которых остальные постоянно забывают.

## **Заключение**

Внимание, это одно из самых важных качеств, благодаря которому мы можем познавать и изучать что-то новое. Хорошее внимание — настоящий капитал. Часто именно им объясняются успехи в учебе или работе; невнимание, напротив, влечет ошибки, промахи, неудачи.

*«Будьте внимательны к мелочам: гениальные идеи порхают повсюду,  
главное — успеть их заметить.*

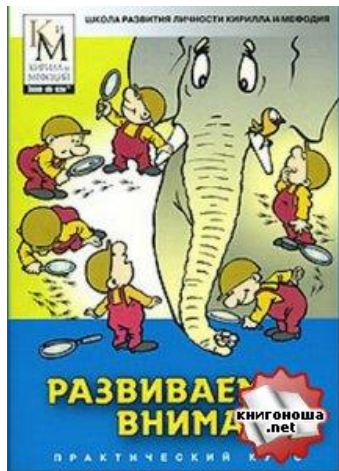
*Будьте внимательны к своим близким:  
разве не они самое дорогое, что у вас есть?*

*А самое главное — будьте внимательны к своим мыслям:  
завтра они станут вашими поступками,  
потом — вашим характером, и, в конце концов, вашей судьбой»*



## Рекомендуемая литература:

### 1. Развиваем внимание. Практический курс. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/03/13/razvivaem-vnimanie>



Практический курс "Развиваем внимание" из серии "Школа развития личности" Кирилла и Мефодия станет незаменимым помощником для тех, кто стремится к достижениям в общественной деятельности, осознает роль успеха и успешности в современном обществе, кто хочет научиться управлять своим вниманием, более продуктивно использовать свою память, правильно и эффективно распределять свою деятельность. Внимание - это дорожный указатель на пути нашей деятельности! О внимательном человеке говорят как о приятном собеседнике, тактичном и деликатном партнере по общению. Быть внимательным можно научиться, стоит только приложить некоторые усилия и запастись терпением. Практический курс "Развиваем внимание" поможет:

- \* Научиться распределять и контролировать свою деятельность.
- \* Овладеть приемами концентрации внимания.
- \* Овладеть техниками развития внимания.
- \* Научиться управлять памятью.
- \* Развить наблюдательность.

### 2. Психология внимания. Учебно-методическое пособие по курсу «Общая психология» для студентов специальности «Психология»

[https://docviewer.yandex.by/view/1130000011509075/?\\*=OX7okt36FV%2FbptaS4vKtdErvtX97InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuZS1vZWZkaW5nLmNsdWIvYm9va3JlYWRLci5waHAvMTA4MjM2L1BzaWhvbG9naXlhX3ZuaW1hbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOiIxMTMwMDAwMDExNTA5MDc1IiwieXUiOiIyNjgzOTk5OTkxNDk3MDA3MzQyIiwibm9pZnJhbWUiOnRvdWU5InRzIjoxNDk3Mjc2ODAzMDg0fQ%3D%3D&lang=ru](https://docviewer.yandex.by/view/1130000011509075/?*=OX7okt36FV%2FbptaS4vKtdErvtX97InVybCI6Imh0dHA6Ly93d3cuZS1vZWZkaW5nLmNsdWIvYm9va3JlYWRLci5waHAvMTA4MjM2L1BzaWhvbG9naXlhX3ZuaW1hbml5YS5wZGYiLCJ1aWQiOiIxMTMwMDAwMDExNTA5MDc1IiwieXUiOiIyNjgzOTk5OTkxNDk3MDA3MzQyIiwibm9pZnJhbWUiOnRvdWU5InRzIjoxNDk3Mjc2ODAzMDg0fQ%3D%3D&lang=ru)

### 3. Статью детского психолога Елены Яковлевой «Мания внимания» читайте по ссылке <https://rg.ru/2011/07/28/igri.html>

### 4. Матюгин И.Ю. — «Как развить внимание и память вашего ребенка». Книгу для детей и родителей можно скачать по ссылке <http://www.klex.ru/c32>

По мнению психологов, одной из главных причин плохой успеваемости школьников является сниженная концентрация внимания.

На сегодняшний день в мире существует немало методов тренировки внимания и памяти. Однако, как правило, с детьми должны заниматься специалисты (педагоги, психологи, врачи), иногда необходимо даже специальное оборудование, а сами занятия могут казаться детям скучными и неинтересными. Несомненным достоинством предлагаемой книги является ее простота и доступность, по ней можно заниматься самостоятельно.

В книге содержатся интересные способы и приемы восстановления и развития внимания, такие как запоминание слов, рисование двумя руками, мысленное передвижение шашки по доске и др. Читатель научится не только ярко представлять, например, апельсин или полет шмеля, но и чувствовать вкус, запах, звук воображаемых предметов, что увеличивает концентрацию внимания.



## **ВИДЕО:**

**1. Виды и свойства внимания** — кандидат психологических наук Мария Фаликман (12 мин 53 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=G-2a65JhwPs>

Почему внимание — один из самых неуловимых познавательных процессов? Какие виды внимания можно выделить по степени активности человека? Какие различают свойства внимания как процесса и как состояния? На эти и другие вопросы отвечает кандидат психологических наук Мария Фаликман.

**3. Рассеянность. Как научить ребенка быть внимательным?**  
**Отвечает семейный психолог Анастасия Сорина** (24 мин 25 сек)  
[https://www.youtube.com/watch?v=bYO67f\\_LurI](https://www.youtube.com/watch?v=bYO67f_LurI)

**4. Развиваем внимание. Практическое занятие с психологом**  
 (9 мин 48 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=iaakGMF5IvI>

**5. Как развить внимание у детей младшего школьного возраста:**  
**предисловие:** (3 мин 14 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=vxbkcDuckws>

**видео урок - часть 1** (3 мин 18 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=zUteVgjqYZE>

**видео урок - часть 2** (3 мин 7 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=pW7d1ZGu59o>

**видео урок - часть 3** (5 мин 11 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=hyIqBrenAjc>

**видео урок - часть 4** (2 мин 59 мин) <https://www.youtube.com/watch?v=PuF-EQm0jD0>

рассказывает семейный и детский психолог кандидат психологических наук Антон Сорин.

**5. Метафоры и модели внимания в когнитивной психологии -**  
 кандидат психологических наук Мария Фаликман (15 мин 12 сек)  
<https://www.youtube.com/watch?v=BPktLWUFqpU>

**6. Психология внимания: феноменология, закономерности функционирования, пути развития. Основные эффекты внимания**  
 (1 ч 18 мин 47 сек) <https://www.youtube.com/watch?v=W9W3JKIVmJ8>

Московский государственный университет, Психология внимания. Лекция лауреата Ломоносовской премии профессора В.В.Петухова для педагогов-психологов.