

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества

Методическая разработка

Тема: «Внимание как один из когнитивных навыков, необходимых ребёнку в обучении»

Работу выполнила:

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
руководитель хореографического коллектива «Точка Роста»
Кубарева Наталия Викторовна

В процессе обучения внимание является одним из ключевых когнитивных навыков, необходимых для успешного обучения и повседневной жизни. Развитие внимания помогает учащимся лучше усваивать новый материал, улучшает память, способствует повышению продуктивности и эффективности учебного процесса, а умение сосредотачиваться на задаче и игнорировать отвлекающие факторы полезно не только в школе, но и в повседневной жизни. Данное исследование поможет лучше понять особенности внимания младших школьников, причины неустойчивости и возможности развития внимания с помощью различных способов.

Внимание — это направленность и сосредоточенность нашего сознания на определенном объекте. Объектом внимания может быть все что угодно — предметы, явления, отношения, свойства предметов, действия, мысли, чувства других людей и свой собственный внутренний мир

В зависимости от наличия сознательного выбора направления и регуляции выделяют послепроизвольное (или вторично произвольное), произвольное и произвольное.

Непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание можно назвать бесцельным, оно не предполагает волевого усилия. Непроизвольное внимание может возникать при любых обстоятельствах, в любом месте под влиянием внешних раздражителей. Такая форма внимания присуща как людям, так и животным. Главным отличием произвольного внимания у человека является то, что при усилении он может из самопроизвольного сосредоточения перейти в сознательное.

Если говорить о произвольно возникшем внимании, то его проявление связано с тем, что посторонние раздражители действуют сильнее, чем осознанно действующее возбуждение. К возбудителям произвольного внимания можно отнести внешние факторы, потребности, эмоциональное состояние и переживания. К примеру, когда человек испытывает большое переутомление.

Такое внимание может характеризоваться кратковременностью, но при этом сильно мешать основной деятельности .

Произвольное внимание. Понятие произвольного внимания подразумевает сознательное сосредоточение индивида на внешних объектах и явлениях. В основу произвольного внимания положена воля, с помощью которой человек способен концентрироваться на определенной деятельности, занимаясь чем-то длительное время. К основным компонентам произвольности можно отнести:

- целеустремленность;
- умение сосредотачиваться, не отвлекаясь на посторонние объекты;
- умение действовать последовательно;
- способность к организации деятельности.

Механизмом возникновения произвольности является сложная цель, которая в меньшей мере привлекает человека, требуя большего напряжения сознания. Умение произвольно сосредотачиваться преимущественно относится к работе или обучению

Послепроизвольное внимание. Определение послепроизвольного внимания подразумевает результат сознательного сосредоточения на явлениях и предметах. Когда индивид преодолевает трудности, он переходит на новый уровень, а деятельность начинает в нем пробуждать интерес. Послепроизвольное внимание обрело также название вторичного произвольного внимания.

На данном этапе воля человека несколько слабеет, при этом интенсивность внимания остается на уровне произвольного. Данный вид внимания является таким же контролируемым, как и в случае с произвольным. В ходе исследований в области психологии стало понятно, что деятельность становится гораздо продолжительней и приносит большие результаты за счет повышения интереса и снижения напряжения. Главным условием во время обучения или работы является умение перейти к послепроизвольному вниманию, чтобы добиться хороших результатов. Обучение чему-либо очень быстро надоедает и утомляет, поэтому важно уметь вызвать у детей послепроизвольное внимание. Основной

причиной успешного выполнения учебных задач является появление послепроизвольного внимания .

Существуют так называемые отрицательные стороны процесса внимания или нарушения внимания - *отвлекаемость, рассеянность, чрезмерная подвижность и инертность.*

Внимание – многомерное психическое явление, и его уровень во многом зависит от слаженности работы всех его составляющих: концентрированности, объёма, устойчивости, распределяемости и переключаемости. И если хотя бы одно из перечисленных свойств внимания ослаблено, это неминуемо скажется на работоспособности учащегося

Устойчивость внимания — это свойство, которое определяется способностью на протяжении длительного периода времени сохранять сосредоточенность на каком-либо объекте или виде деятельности. Можно сказать, что это характеристика, определяющая длительность концентрации. Стоит отметить, что устойчивость внимания не может определяться по отношению к какому-либо одному объекту. Человек может переключаться между предметами или же видами деятельности, тем не менее общее направление и смысл должны оставаться постоянными. Таким образом, если человек на протяжении определенного периода времени занимается деятельностью (или несколькими видами деятельности) для достижения конкретной цели, то можно судить об устойчивости его внимания

Противоположностью устойчивого внимания является внимание неустойчивое, колеблющееся, которое то и дело ослабляется или отвлекается в сторону. Устойчивость внимания у разных людей различна. Одни могут очень долго, без отвлечения, сосредоточиваться на предмете своей деятельности, другие обладают этой способностью в значительно меньшей мере. Но устойчивость внимания может колебаться и у одного и того же человека. Это зависит от осознания цели деятельности и ее значимости, от отношения к выполняемой работе

Под нарушениями внимания понимают патологические изменения направленности, избирательности психической деятельности, выражающиеся при состоянии утомления или при органических поражениях мозга, в сужении объекта внимания, когда одновременно человек может воспринимать только небольшое число объектов, в неустойчивости внимания, когда нарушена концентрация внимания и наблюдается его отвлекаемость на побочные раздражители.

Причины нарушения могут быть внешними и внутренними. Внешними причинами можно считать различные негативные воздействия (стрессоры, фрустраторы) и негативные отношения ребенка с окружающими людьми. Действия внутренних причин можно представить как влияние нарушенной части психики на здоровую.

К нарушениям внимания относятся:

- неспособность сохранять внимание: ребенок не может выполнить задание до конца, не собран при его выполнении;
- снижение избирательного внимания, неспособность сосредоточиться на предмете;
- повышенная отвлекаемость: при выполнении заданий дети суетятся, часто переключаются с одного занятия на другое;
- снижение внимания в непривычных ситуациях, когда необходимо действовать самостоятельно.

Виды нарушений внимания: отвлекаемость, рассеянность, гиперактивность, инертность, сужение объема внимания, неустойчивость внимания (при нарушении концентрации внимания).

Многие проблемы неуспеваемости учащихся начальной школы связаны с физиолого-психологическими особенностями развития детей данного возраста. В частности, внимание младших школьников характеризуется произвольным, неустойчивым, кратковременным характером.

Причины невнимательности учащихся:

-Высокие нагрузки.

Стремясь дать ребёнку максимально полное и разностороннее образование, родители порой буквально заваливают детей учёбой, а также записывают их в многочисленные кружки, клубы и секции. Высокие учебные и дополнительные нагрузки и недостаток сна вызывают рассеянность и снижение успеваемости.

-Отсутствие мотивации.

Если ребёнку скучно на занятии, он попытается развлечь себя, смотря в окно или экран гаджета, болтая или просто витая в собственных мыслях.

-Слабое здоровье.

Если ребёнок редко бывает на улице, не получает достаточно физических нагрузок и здорового питания, его способности к концентрации и устойчивости внимания могут снизиться.

-Обстановка дома.

Если дома учащийся постоянно вынужден отвлекаться на семейные ссоры, требования родственников или просто громко работающий телевизор, ему сложно сконцентрироваться на учебном процессе.

-СДВГ.

В отдельных случаях причиной невнимательности ребёнка может стать специфика развития психики, называемая синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Непоседливость и рассеянность ребёнка — это не повод пугаться и вести ребёнка к неврологу. Диагноз СДВГ ставится только на основании длительного наблюдения ребёнка лечащим врачом и только после двенадцати лет.

Особенности внимания обучающихся младшего школьного возраста

Внимание младшего школьника в большей степени, чем внимание детей старшего возраста, зависит от поставленной перед ним задачи. Процесс приобретения знаний — способствует быстрому росту у младших школьников непроизвольного внимания, развивающегося у них главным образом на почве возникающих интересов, и, в частности, интереса к дополнительным занятиям..

У младших школьников произвольное внимание в большей степени зависит от впечатляемости материала, от его наглядности и конкретности, от воздействия на эмоциональную сферу ребенка.

Возрастными особенностями внимания младших школьников являются сравнительная слабость произвольного внимания и его небольшая устойчивость. Первоклассники и отчасти второклассники еще не умеют длительно сосредоточиваться на работе, особенно если она неинтересна и однообразна, их внимание легко отвлекается. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста весьма ограниченные.

Одной из особенностей произвольного внимания младших школьников является отсутствие «узкой специализированности», нацеленности на необходимый для решения задачи аспект. Старательный младший школьник, слушая учителя, стремится с равным успехом вобрать в себя все, что тот излагает, — и главное, и второстепенное.

Совершенствование механизмов произвольной регуляции приводит к тому, что с возрастом повышается избирательность внимания. Этот факт хорошо иллюстрируют эксперименты с так называемым случайным, или побочным, обучением. Суть их сводится к следующему. Детям предлагают специальные задания, в которых содержится как необходимая для решения задачи информация, так и лишняя, избыточная. Показателем хорошей избирательности внимания служит высокая продуктивность выполнения основного задания на фоне малоэффективного случайного обучения, иначе говоря — незначительной фиксации лишней, не относящейся к делу информации. Оказывается, что младшие школьники, как правило, преуспевая в выполнении основного задания, не упускают из виду и случайные сведения, с равным успехом фиксируя и то и другое.

Младший школьник может упорно и глубоко сосредоточиваться на трудной и неинтересной работе ради результата. Например, удовлетворить требования педагога-выполнить качественно задание. На занятии младший школьник внимателен не потому, что он сам побеждает себя, свою

рассеянность и отвлечения, а потому, что на него влияет педагог, который стимулирует его работу, побуждает сосредоточиться ..

Безусловно, сам процесс учения способствует развитию произвольного внимания, его устойчивости и сосредоточенности. По мере того как расширяется круг интересов ребенка, и он приучается к систематическому учебному труду, его внимание — как произвольное, так и произвольное — интенсивно развивается.

Особенности внимания обучающихся младшего школьного возраста включают:

- Краткосрочность внимания: дети возраста 6-10 лет могут сосредотачиваться на задаче в течение короткого времени, они быстро отвлекаются и меняют направление внимания.
- Утомляемость внимания: дети младшего школьного возраста быстро утомляются от монотонной или интенсивной умственной работы, поэтому им нужны частые паузы для отдыха.
- Зависимость внимания от интереса: внимание детей в этом возрасте лучше сосредотачивается на темах и заданиях, которые вызывают их интерес. Если задание неинтересно, они могут отвлечься или проявить неадекватное внимание.
- Неустойчивость внимания: у них может быть сложно сосредотачиваться на одной задаче в течение длительного времени. Они часто переключаются с одного дела на другое, пока не найдут что-то интересное.
- Поверхностное внимание: дети младшего школьного возраста обычно склонны к поверхностной обработке информации, они не всегда в состоянии проникнуть глубже в материал или мыслительные процессы.
- Игровое внимание: у детей этого возраста внимание лучше сосредотачивается во время игры или интерактивных занятий..

Эти особенности внимания младшего школьного возраста необходимо учитывать при планировании занятий, чтобы обеспечить оптимальные условия для их внимания и учебной активности.

Развитие внимания младших школьников в процессе обучения можно осуществлять с помощью различных приемов и методов. Вот некоторые из них:

- Игровые упражнения. Внедрение игровых элементов в учебный процесс поможет привлечь внимание детей. Например, можно использовать игры на развитие внимания, головоломки, кроссворды и т.п.
- Вариативность заданий. Предоставление разнообразных и интересных заданий поможет поддерживать интерес учеников и развивать их внимание. Например, можно предлагать задания разной сложности или с применением разных способов решения.
- Работа в парах или группах. Разделение школьников на малые группы позволяет им взаимодействовать, обмениваться идеями и испытывать более высокий уровень вовлеченности и внимания.
- Визуальные средства обучения. Использование визуальных материалов, таких как картинки, диаграммы, таблицы и т.п., помогает визуализировать информацию и улучшает восприятие и концентрацию учащихся.
- Постепенное увеличение сложности заданий. Начинать обучение с простых заданий и постепенно повышать их сложность позволит детям постепенно развивать и укреплять навыки концентрации и внимания.
- Разнообразие методов обучения. Использование различных методов обучения, таких как классные дискуссии, проектная деятельность, эксперименты, помогает учащимся активно

вовлекаться в учебный процесс и избегать однообразия и монотонности.

- Короткие перерывы и физические упражнения. Регулярные короткие перерывы и проведение физических упражнений помогут снять усталость и напряжение, позволяя детям более эффективно сосредоточиться на учебе.
- Использование различных способов обратной связи. Постоянная обратная связь со стороны учителя помогает ученикам осознавать свои успехи и ошибки, а также корректировать свои действия в процессе обучения.
- Индивидуальный подход к каждому ученику. Каждый ребенок уникален и имеет свои особенности восприятия информации. Поэтому важно учитывать индивидуальные потребности и интересы каждого ученика при разработке уроков и заданий.
- Постепенное увеличение времени сосредоточенности. По мере развития умения концентрироваться и удерживать внимание, можно постепенно увеличивать время, которое ученики проводят на задании или в учебном процессе без отвлечений.

Упражнения на развитие внимания и концентрации:

Упражнение "Линия".

Возьмите белый лист бумаги и начните медленно рисовать прямую линию. Все ваши мысли должны быть сосредоточены только на этой линии, если вы отвлекаетесь на что-то еще, то делайте маленькую черту вверх, как на кардиограмме. Высоким результатом концентрации будет результат, где в течение 3 минут вы не сделаете ни одной черты вверх.

Игра «Исключение лишнего».

Предлагается карточка с изображением 4-5 предметов, один из которых отличается от остальных. Необходимо его найти.

Игра «Разведчики».

Ребенку предлагают рассмотреть достаточно сложную сюжетную картинку и запомнить все детали. Затем взрослый задает вопросы по этой картинке, ребенок отвечает на них

Методика Мюнстерберга.

Ребенку дается бланк с напечатанными на нем 5 строчками случайно набранных букв, следующих друг за другом без пробелов. Среди этих букв ребенок должен отыскать 10 слов и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных букв и скорость выполнения задания.

Перепутанные линии. Для выполнения этого задания необходимы карточки размером 12×7 см с нарисованными перепутанными линиями одного цвета. Игра проводится с детьми 6—7 лет по 3—5 мин ежедневно в течение 3—4 недель. Каждый ребенок получает карточку с такой инструкцией: «Посмотри на карточку. По краям карточки проведены вертикальные линии с черточками, рядом с которыми стоят цифры. Эти цифры соединены путаными линиями (дорожками). В течение нескольких минут нужно только глазами без помощи рук найти дорожку («пройти по ней»), ведущую от одной цифры к другой. На обратной стороне записывают пары соединяющихся цифр

Методы развития внимания младших школьников

1. Метод Мюнстерберга. Пример текста:

ЯЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩУКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕ
ВЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕССФ
КЩАМАРКЕТИНГПМТДАТАХДОЧИСЛОТЩОСЛЕДСТВИЕРЬ
АУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАЛФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУ
ФЦНОСЛОВОНРЦЪАРДЕНЬГИЬКЦЩЪБСТУЛФПЛЬТОЩКР
РТДОВНИМАНИЕХИЩСТОЛПТХУТАРЕЛКАЯСУКУСТРПЩ
БФЩОБЩЕНИЕЯАОТРВЕТЕРЬФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩБФ
КВЦНОСЯФТМКЦЛУБПОЛЕТКЦШПЕТУХТАЛЫПЕСНЯЖ

ЯФЦКАЧЕЛИКЖДФМОБАНКДШЬТКОНЬДЖКТОЧКАПФЦК

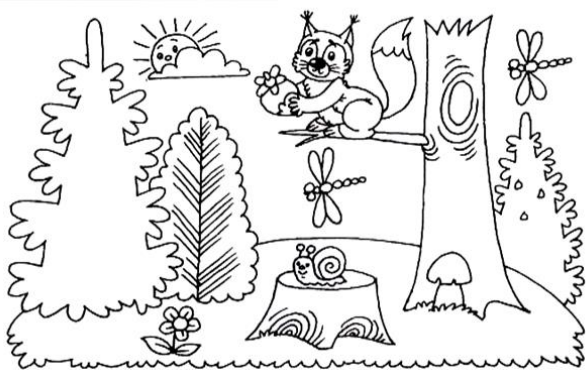
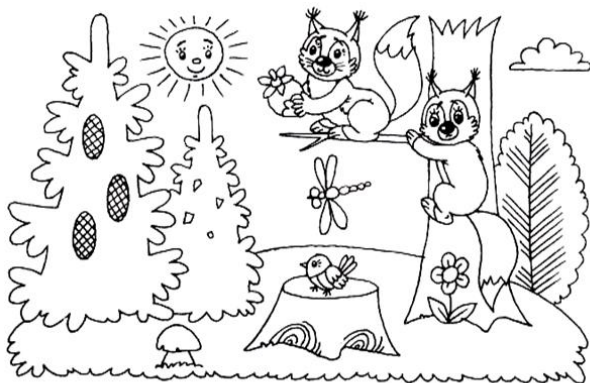
2. Таблицы Шульте. Пример таблицы:

1	9	2	5	15
10	3	12	11	6
23	16	4	19	18
25	8	21	7	24
17	13	20	14	22

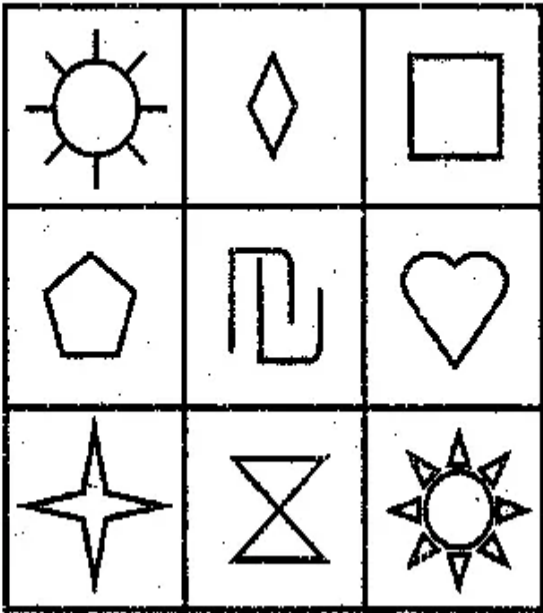
3. Корректирующая проба (тест Бурдона). Пример бланка:



4. «Найди отличия». Пример картинок:



5. «Нарисуй, что запомнил». Пример картинок:



6 Развивающее упражнение «Божья коровка». Примеры картинок:

