**Содержание**

Введение

. Индивидуальные особенности внимания

. Оценка свойств внимания

. Управление вниманием

. Условия формирования внимания

. Организация внимания

. Развитие внимания

Заключение

Список литературы

**Введение**

Ни один психический процесс не может протекать целенаправленно и продуктивно, пока человек не заострит свое внимание <http://www.effecton.ru/11.html> 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 <http://www.effecton.ru/11.html> на ощущениях, мы увеличиваем свою чувствительность <http://www.effecton.ru/185.html>.

Говоря о внимании, мы обычно подразумеваем сосредоточенность, углубленность в какую либо работу. Чем сложнее стоящая перед нами задача, тем, очевидно, напряженнее, интенсивнее, углубленнее будет наше внимание, и, наоборот, чем легче задача, тем меньше мы уделяем ей внимания.

Классификация свойств внимания <http://www.effecton.ru/264.html> и видов внимания <http://www.effecton.ru/263.html> приводится и прорабатывается более подробно в других статьях раздела "Психология внимания" <http://www.effecton.ru/137.html>. Пакет психологических тестов и упражнений "Внимание" <http://www.effecton.ru/11.html> также использует более подробную классификацию.

Целью данной работы является понять особенности внимания

Задачей данной работы является изучить внимание и выделить приемы управления вниманием.

**1. Индивидуальные особенности внимания**

С точки зрения когнитивной психологии <http://www.effecton.ru/129.html>, внимание - это первая стадия когнитивной осведомленности при получении информации от окружающего мира. У каждого человека своя осведомленность и свое собственное отношение к раздражителю. Формирование психического процесса - внимания идет у каждого своим путем, а управление и улучшение этого процесса зависит от желания и возможностей самого человека.

Особенности внимания как свойства личности выявляются при повторных наблюдениях их в различных условиях и в разных видах деятельности. Но для выявления этих особенностей неоднократно, надо быть достаточно наблюдательным.

Индивидуальные особенности распределения и переключения внимания человека могут быть выявлены путем наблюдения за тем:

Насколько легко или трудно удается ему одновременно делать два дела и больше.

Умеет ли он распределять свое внимание.

Какая у него скорость переключения во время беседы с одного вопроса на другой, с одной темы на другую.

Часто ли у него пропуски отдельных действий, необходимых в работе, и как быстро переходит от одного приема к последующему во время выполнения сложных операций.

Достаточная ли у него легкость восприятия и запоминания дополнительных разъяснений, беглых замечаний.

Удается ли ему заметить все происходящее на сцене в театре или на киноэкране, на телеэкране или его внимание приковывается к одному герою.[1]

**2. Оценка свойств внимания**

Оценка с помощью наблюдений

Устойчивость внимания при длительном его напряжении может быть оценена по следующим наблюдениям:

Внимательно ли человек выполняет самостоятельную работу до полного завершения или к концу выполнения задания его внимание заметно снижается.

Может ли он внимательно работать в условиях сильных посторонних шумов.

Часто ли отвлекается.

Может ли длительно продумывать какой-либо вопрос в деталях или быстро отвлекается.

Оценка с помощью тестирования

Гораздо проще выявить различными способами (например, тестированием <http://www.effecton.ru/11.html>) свойства внимания человека, его положительные и отрицательные стороны, чем сформировать и развить такие качества внимания, которые необходимы для овладения какой-либо профессией. Там, где успех зависит от внимания к действиям, требуется обучать не столько трудовым навыкам, но, прежде всего концентрации, распределению, переключению и устойчивости внимания.[3]

**3. Управление вниманием**

Формирование внимательности начинается с первых шагов малыша, продолжается в школе, других учебных заведениях и на работе. Оно заключается в управлении вниманием каждого индивидуума в процессе его учебной и трудовой деятельности. В зависимости от цели и методов обучения применяются различные способы этого управления.

Если человек 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 обучающего.

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

**4. Условия формирования внимания**

Кроме непосредственного управления вниманием человека в начале обучения каким-нибудь новым для него видам деятельности, также необходимо создавать условия, которые способствовали бы формированию внимания. Для этого необходимо:

Чтобы человек мог работать в любых условиях, не обращая внимания на отвлекающие моменты, необходимо упражнять у него произвольное внимание.

Чтобы формировать после-произвольное внимание (умение сосредоточить сознание на объекте, значимом и ценном), надо увлекать его интересной, трудной, но посильной работой.

Добиваться осознанности и ответственности за выполняемую работу.

Внимание должно быть связано с требованиями дисциплины.

Развивать устойчивость внимания, формировать волевые качества человека.

Формировать объем и распределение внимания, чтобы научить одновременно выполнять несколько профессиональных действий.

Обучить человека переключать внимание. Он должен выполнять упражнения по переключению внимания с объекта на объект, а также упражнения по выделению наиболее важных объектов из множества второстепенных, при этом, не забывая тренировать скорость переключения внимания.

Лучший способ формирования у человека внимательности - это не позволять ему делать работу небрежно.

Внимательность и невнимательность

Оценку свойств внимания человека надо начинать с оценки отдельных свойств его внимания <http://www.effecton.ru/11.html>. Но исчерпать ее этим нельзя, так как есть общие его качества, определяющие высокий уровень внимательности как свойства личности.

Морально воспитанное внимание - это произвольное внимание, которым человек владеет в соответствии с усвоенными им требованиями морали. Стимулом переключения и интенсивности внимания в этом случае служат моральные требования. Человек с морально невоспитанным вниманием будет рассматривать немощного инвалида или пройдет мимо нуждающегося в помощи.

Частный случай морально воспитанного внимания - дисциплинированное внимание, произвольное и подчиненное требованиям дисциплины. Внимание, соответствующее требованиям определенной профессии, называют профессиональным вниманием. Оно проявляется во внимании к порядку на своем рабочем месте, к чистоте эксплуатируемой машины и т.д.

Профессиональное внимание развивается в процессе профессионально-технического обучения. Главный стимул этого развития - общий порядок и неукоснительное выполнение всех правил учебной или производственной деятельности.

**5. Организация внимания**

Гораздо труднее, хотя еще более важно разобраться в неправильной организации внимания, называемой невнимательностью. Ее можно объединить в три типа:

Рассеянность (порхающее внимание) - возникает при отвлекаемости и малой интенсивности внимания, легкой переключаемости с объекта на объект. Этот тип внимания характерен для малышей, но может встречаться и у взрослых.

Внутренне-направленное внимание при высокой интенсивности и трудной переключаемости внимания. Это явление свойственно как детям, так и ученым, сосредоточенным на выполнении сложных задач.

Слабая интенсивность внимания, обусловленное снижением силы и подвижности нервных процессов в коре головного мозга, это может происходить из-за усталости, болезни, потери интереса.

Приемы управления вниманием при общении.

. Прием «нейтральной фразы». Он заключается в том, что общение с собеседником инициатор начинает с фразы, напрямую не связанной с интересующей его темой, но имеющей отношение к собеседнику.

. Наиболее простым средством привлечения внимания собеседника является повышение голоса. Речь, конечно, не идет о повышении до крика. Это недопустимо не только по морально-этическим, но и тактическим соображениям, так как крик любого человека - явный признак его слабости и бессилия. Но при этом нельзя не признать, что некоторое повышение голоса, особенно в начале фразы, не только привлекает внимание, но и оказывает дополнительное воздействие на партнера.

. Прием «акцентировки». Он используется в тех случаях, когда необходимо обратить особое внимание партнера на самые важные (с точки зрения говорящего) моменты в сообщении. Данный прием можно реализовать с помощью прямой и косвенной акцентировки. Прямая акцентировка достигается за счет употребления таких фраз, как, например, «прошу обратить внимание», «важно отметить, что...», «необходимо подчеркнуть, что...» и т. д. Косвенная акцентировка происходит, если места, к которым нужно привлечь внимание, выделяются из общего строя общения так, чтобы контрастировать с окружающим фоном и автоматически привлекать внимание.

. Еще один прием поддержания внимания - это «навязывание ритма». Внимание человека постоянно колеблется (флуктуирует), и если намеренно не прилагать усилий к тому, чтобы все время его настраивать, то оно неотвратимо будет «убегать», переключаться на что-то другое. Особенно способствует такому переключению монотонная, однообразная речь. Когда собеседник говорит именно так, даже заинтересованный слушатель с трудом удерживает внимание, и чем больше он пытается сосредоточиться, тем сильнее его клонит в сон. Именно здесь и применяется прием «навязывания ритма». Постоянное изменение характеристик голоса и речи - наиболее простой способ задать нужный ритм разговора. Говоря то громче, то тише, то быстрее, то медленнее, то скороговоркой, то нейтрально, собеседник как бы навязывает слушающему свою последовательность переключения внимания, не дает ему возможности расслабиться и что-то пропустить.

. Прием «своевременного использования пауз» подготавливает партнера, выделяет мысль и позволяет оценить важность сказанного. Использование пауз полезно для инициатора беседы в следующем ряде случаев: - Перед тем как начать говорить. Пауза дает возможность слушателю подготовиться к восприятию, настраивает его внимание на слушание и позволяет говорящему собраться с мыслями.

Для управления вниманием и усиления значения сказанного. Если вопрос, фраза или мысль имеют особую важность, но их можно не услышать или понять неправильно, применение пауз весьма полезно перед ними. В данном случае она сравнимо с остановкой гида перед особенно интересной картиной. Вместо знаков препинания, когда паузы используются для структурирования речи и увеличения степени ее понятности. - При смене характера беседы. В данном случае пауза разделяет ее процедуры, не позволяет смешивать различные этапы деловой встречи. 6. Прием «переформулировки» - действенное средство поддержания внимания и усиления воздействия. Уже высказанная ранее мысль переформулируется инициатором по-новому, иными словами и выражениями. Это тем более целесообразно, когда речь идет о сложных или очень значимых для собеседника вопросах. При отказе собеседника ответить на поставленный вопрос рекомендуется не настаивать на ответе, а переформулировать вопрос.

. Прием «провокации». На короткое время у собеседника вызывается реакция несогласия с излагаемой информацией. У него тотчас же появляется желание ее исправить, уточнить.

. Прием «гиперболы». Не бойтесь прибегнуть к преувеличению, чтобы заострить внимание слушателя, но потом не забудьте четко изложить свою позицию по затронутой проблеме.

. Прием «прогноза». Основываясь на реальных фактах, предлагайте собеседнику прогнозы ожидаемых событий.

. Прием «трехходовки». Применяется, когда собеседник вспылил. Выполняется в следующем порядке: проговаривается его состояние: «Я вижу, что вы возмущены, вас что-то задело»; проговаривается свое собственное состояние: «Я тоже немного взволнован»; после небольшой паузы проговаривается оценка ситуации: «Если беседа так пойдет и дальше, у нас ничего не выйдет. Давайте успокоимся».

. Обращение по имени или имени и отчеству. Ничто так не греет слух вашего собеседника, как его собственное имя, произнесенное четко и доброжелательным голосом. Интонации голоса являются также тонкими сигнализаторами не только состояний, но и глубинных личностных параметров человека. Можно менять тембр голоса, пребывать в разном настроении, но при этом лишь 20% ваших характеристик будут новыми - остальные 80% постоянны. Учет голосовых признаков в изучении собеседника дает очень важную и надежную информацию, скрыть которую от внимательного наблюдателя говорящий может только при соответствующей специальной тренировке. Известный отечественный лингвист A.M. Пешковский писал о связи эмоций и интонации: «...выражение эмоциональной стороны речи - основная и, надо думать, исконная функция. В то время как в значениях собственно звуковой стороны речи эмоциональная сторона почти не отражается, значения интонационной стороны на 0,9 заполнены ею. Стоит только вспомнить обилие восклицательных высказываний в нашей повседневной речи и их интонационное, особенно тембровое (а тембр, конечно, тоже часть интонации) многообразие, чтобы признать, что чувства наши мы выражаем не столько словами, сколько интонацией». Интонация, тембр составляют тот фонд значимых фонации, которыми мы широко пользуемся в общении. И здесь опять-таки вся гамма чувств и весь спектр социальных и личностных отношений.

внимание речь пауза прием

**6. Развитие внимания**

Внимание ребенка в начале дошкольного возраста отражает его интерес к окружающим предметам и выполняемым с ними действиям. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угасает. Появление нового предмета тотчас же вызывает переключение внимания на него. Поэтому дети редко длительное время занимаются одним и тем же делом.

На протяжении дошкольного возраста в связи с усложнением деятельности детей и их передвижением в общем умственном развитии внимание приобретает большие сосредоточенность и устойчивость. Так, если младшие дошкольники могут играть в одну и ту же 30-40 мин., то к пяти-шести годам длительность игры возрастает до двух часов. Это объясняется тем, что в игре шестилеток отражаются более сложные действия и взаимоотношения людей и интерес к ней поддерживается постоянным введением новых ситуаций. Возрастает устойчивость внимания детей и при рассматривании картинок, слушании рассказа и сказок.

Так, длительность рассматривания картинки увеличивается к концу дошкольного возраста примерно в два раза, ребенок шести лет лучше осознает картинку, чем младший дошкольник, выделяет в ней больше интересных для себя сторон и деталей.

Развитие произвольного внимания

Основное изменение внимания в дошкольном возрасте состоит в том, что дети впервые начинают управлять своим вниманием, сознательно направлять его на определенные предметы, явления, удерживаться на них, используя для этого некоторые средства. Истоки произвольного внимания лежат вне личности ребенка. Это значит, что сама по себе развитие непроизвольного внимания не приводит к возникновению произвольного внимания. Последнее формируется благодаря тому, что взрослые включают ребенка новые виды деятельности и при помощи определенных средств направляют и организуют его внимание. Руководя вниманием ребенка, взрослые дают ему те же средства, с помощью которых он впоследствии начинает сам управлять вниманием.

В одном эксперименте с детьми проводили игру в вопросы и ответы по типу игры в фанты с запретами: «Да» и «Нет» не говорите, белого и черного не берите». По ходу игры ребенку задавали ряд вопросов. Ребенок должен был отвечать как можно быстрее и при этом выполнять инструкцию

) не называть запрещенных цветов, например черного и белого;

) не называть дважды один и тот же цвет;

Эксперимент был построен так, что ребенок мог выполнить все условия игры, но это требовало от него постоянного напряжения внимания, и в большинстве случаев дошкольники не справлялись с заданием.

Иной результат получался, когда взрослый предлагал ребенку в помощь набор цветных карточек, которые становились внешними вспомогательными средствами для успешного сосредоточения внимания на условиях игры. Наиболее догадливые дети самостоятельно начинали использовать эти вспомогательные средства. Они выделяли запрещенные цвета, белый и черный, откладывали в сторону соответствующие карточки и в процессе игры пользовались теми карточками, которые лежали перед ними.

Помимо ситуативных средств, организующих внимание в связи с конкретной частной задачей, существует универсальное средство организации внимания речь.

Универсальное средство организации внимания - речь.

Первоначально взрослые организуют внимание ребенка при помощи словесных указаний. Ему напоминают о необходимости выполнять заданное действие, учитывая при этом или иные обстоятельства (Когда складываешь башенку, выбираешь самое большое колечко. Так, правильно. А где теперь самое большее помни и т.д. Позднее ребенок начинает сам обозначать словесно те предметы и явления, на которые необходимо обращать внимание, чтобы добиться нужного результата.

По мере развития планирующей функции речи ребенок обретает способность заранее организовать свое внимание на предстоящей деятельности, сформулировать словесно, на что он должен ориентироваться. Значение словесной само инструкции для организации внимания хорошо видно из следующего примера. Детям дошкольникам предлагали из десяти карточек с изображениями животных отобрать те, на которых было хотя бы одна из указанных изображений (например, курицы или лошади), но ни в коем случае не брать карточки, на которых было запрещенное изображение (например, медведя). Ребенок отбирал карточки несколько раз подряд. Первоначально ему не давали никаких указаний относительно способа действия. В этих условиях он с трудом выполнял задание, часто сбивался. Однако ситуация менялась, когда ребенку предлагали повторить вслух инструкцию (после внимательного рассматривания изображений на карточках он вспоминал, какие карточки можно брать, а какие нельзя). Наблюдения показали, что после проговаривания инструкции практически все дети, начиная со старшего дошкольного возраста, дают правильные решения, даже если в последующие задания вводят новых животных. Дети активно использовали речь для организации своего внимания в процессе отбора карточек.

На протяжении дошкольного возраста использование речи для организации собственного внимания резко возрастает. Это проявляется в частности, в том, что выполняя задания по инструкции взрослого, дети старшего дошкольного возраста проговаривают инструкцию в десять-двенадцать раз чаще, чем младшие дошкольники. Таким образом, произвольное внимание формируется в дошкольном возрасте с общим возрастанием роли речи в регуляции поведения ребенка.

Развитие внимательности

Понятно, что для успешного осуществления стоящих перед человеком задач необходимо развивать у него внимательность. Ведь перед любым человеком, который стремится получить хорошее образование или престижную работу стоит вечная преграда - тесты (экзамены). Такова реальность. И преодолеть эту преграду сможет только тот человек, который научился быть очень внимательным. Поэтому подготовка к подобному тестированию всегда окупится сторицей и в этом ему поможет пакет "Внимание" <http://www.effecton.ru/11.html>.

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.

Соотношение видов внимания

Хотя дети четырех-шести лет и начинают овладевать произвольным вниманием, непроизвольное внимание остается преобладающим на протяжении всего дошкольного детства. Детям трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время как в процессе игры или решения эмоционально окрашенной продуктивной задачи они могут достаточно долго оставаться внимательными. Эта особенность внимания является одним из основания, по которым дошкольное обучение не может строиться на заданиях, требующих постоянного напряжения произвольного внимания. Используемые на занятиях элементы игры, продуктивные виды деятельности, частая смена форм деятельности позволяют поддерживать внимание детей на достаточно высоком уровне.

Следует отметить, что начиная со старшего дошкольного возраста становятся способными удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (игры-головоломки, загадки, задания учебного типа). Устойчивость внимания в интеллектуальной деятельности заметно возрастает к семи годам.

К концу дошкольного возраста у детей способность к произвольному вниманию начинает интенсивно развивается. В дальнейшем произвольное внимание становится непременным условием организации учебной деятельности в школе.[2]

**Заключение**

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в задачу формирования внимания входит не только развитие его как отдельного психологического процесса, но и формирование таких черт личности, которые бы облегчили переход произвольного внимания в послепроизвольное. Это включает в себя формирование чувства ответственности за выполняемую работу, мотивации успешного выполнения деятельности, развитие интереса, четкая организация выполняемой деятельности.

Конкретно поставленные задачи, а также создание благоприятных условий для активной, самостоятельной работы.

Не смотря на то, что исследования внимания порождают многочисленные

неразрешенные и сложные вопросы, они, несомненно очень полезны, так как

человеку необходимо знать приемы и способы, позволяющие ему научиться

концентрировать свое внимание для удачной учебной или профессиональной

деятельности. И зная основные этапы развития внимания в различные годы жизни ребенка, педагог может найти необходимое средство для улучшения внимания.

В данном реферате я выполнил поставленные перед собой цели и задачи, и в полной мере изучил особенности внимания и приемы управления вниманием.

**Список литературы**

1. Валентинов В. 150 веселых игр. Издательский дом «Литера» СПб., 2009 г.

. Вопросы психологии 2010 г. № 4 с. 161-167.

. Волков Б.С., Волкова Н.В. Детская психология в вопросах и ответах М., 2009 г.

. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: развитие внимания и воображения дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, Академия развития, Академия холдинг, 2010 г.

. Бондаренко А.К. Словесные игры в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. М., 2010 г.

. Бурменская Г.В. Хрестоматия по детской психологии. М., 2010 г.

. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 2010 г.

. Венгер Л, Мухина В. Развитие внимания, памяти и воображения в дошкольном возрасте //Дошкольное воспитание. 2009 г. № 12.

. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А.В. Петровского М., 2009 г.

. Выготский Л.С. История развития высших психологических функций // Собр.соч.: В 6 т. М., 2010 г. Т.3. С. 5-328.