Введение

Актуальность темы обусловлена тем, что психология внимания - одна из классических областей психологии. Ее изучением занимались Н. Н. Ланге, П. Я. Гальперин, Н. Ф. Добрынин и многие другие. В ее арсенале накоплено большое количество способов, позволяющих исследовать и проводить диагностику разных сторон внимания, множество общих рекомендаций и конкретных приемов для активного развития внимания детей разного возраста и взрослых. внимание физиологический сосредоточенность

Определенная сложность, встающая перед человеком, который хочет разобраться в психологии внимания, состоит в том, что, с одной стороны, ответ на вопрос, что такое внимание, внимательность и невнимательность, на практическом, бытовом уровне знает не только любой взрослый, но и почти каждый ребенок. С другой стороны, внимание - это весьма сложный раздел психологических знаний, который в последнее время привлекает все больший интерес психологов и рождает сложные и неоднозначные теории объяснения.

Проблема внимания нередко рассматривается лишь в связи с другими психическими функциями: памятью, мышлением, воображением, восприятием. Действительно, проявления внимания нельзя увидеть отдельно от них, в чистом виде. Поэтому во многих учебниках психологии внимание и трактуется как своего рода побочная, вспомогательная психическая функция. Без внимания как умения активно сосредоточиться на чем-то одном, главном, отбросив все случайное, в данный момент ненужное, жизнь невозможна.

1.Понятие внимания в психологии

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

Внимание не является самостоятельной психической функцией, его нельзя наблюдать само по себе. Это особая форма психической активности человека, и она входит как необходимый компонент во все виды психических процессов. Внимание - это всегда характеристика какого-то психического процесса: восприятия, когда мы вслушиваемся, рассматриваем, принюхиваемся, пытаясь различить какой-либо зрительный или звуковой образ, запах; мышления, когда мы решаем какую-то задачу; памяти, когда мы что-то определенное вспоминаем или пытаемся запомнить; воображения, когда мы стараемся что-то отчетливо представить себе. Таким образом, внимание - это способность человека выбирать важное для себя и сосредоточивать на нем свое восприятие, мышление, припоминание, воображение и др.

Внимание - необходимое условие качественного выполнения любой деятельности. Оно выполняет функцию контроля и особенно необходимо при обучении, когда человек сталкивается с новыми знаниями, объектами, явлениями.

И у школьника, и у студента, как бы талантливы или способны они ни были, всегда будут пробелы в знаниях, если внимание их недостаточно развито и они часто бывают невнимательными или рассеянными на занятиях. Внимание в значительной мере определяет ход и результаты учебной работы.

Физиологическую основу внимания составляют ориентировочно-исследовательские рефлексы, которые вызываются новыми раздражителями или неожиданными изменениями обстановки. И. П. Павлов назвал их рефлексами «что такое?». Он писал: «Ежеминутно всякий новый раздражитель, падающий на нас, вызывает соответствующее движение с нашей стороны, чтобы лучше, полнее осведомиться относительно этого раздражителя.

Виды внимания

Внимание может быть непроизвольным (непреднамеренным) и произвольным (преднамеренным). Термин «произвольный» образован не от слова «произвол», а от слова «изволение», означающего волю, желание. Непроизвольное внимание ни от нашего желания, ни от нашей воли или намерений не зависит. Оно происходит, возникает как бы само по себе, без всяких усилий с нашей стороны.

Что может привлекать к себе непроизвольное внимание? Таких объектов и явлений очень много, их можно разделить на две группы.

Во-первых, это все то, что привлекает внимание своими внешними свойствами:

яркие световые явления (молния, красочная реклама, внезапно включенный или выключенный свет);

неожиданные вкусовые ощущения (горечь, кислота, незнакомый вкус);

что-то новое (платье у подруги, проехавшая машина неизвестной марки, изменившееся выражение лица человека, с которым только что разговаривали, и пр.);

предметы и явления, вызывающие у человека удивление, восхищение, восторг (картины художников, музыка, различные проявления природы: закат или восход солнца, живописные берега реки, ласковый штиль или грозный шторм на море и пр.), при этом многие стороны действительности как бы выпадают из поля его внимания.

Во-вторых, все, что интересно и важно для данного человека. Например, мы смотрим интересный фильм или телепередачу, и все наше внимание направлено на экран. Обычный человек не обратит внимания в лесу на какие-то следы, но внимание охотника, следопыта будет этими следами буквально поглощено, а внимание грибника будет направлено на грибы.

Книга по собаководству вызовет непроизвольное внимание кинолога (человека, который профессионально занимается разведением собак), но эта же книга будет неинтересной и не привлечет внимания человека, которому собаки безразличны.

Интересно для человека чаще всего то, что связано с его основными, любимыми занятиями в жизни, с тем делом, которое для него важно.

Непроизвольное внимание может быть вызвано и внутренним состоянием организма. Человек, испытывающий чувство голода, не может не обратить внимания на запах пищи, звон посуды, вид тарелки с едой.

Когда речь идет о непроизвольном 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 переключить 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. Иными словами, у человека есть определенные намерения, и он старается (сам, по своей доброй воле) их осуществить. Сознательная цель, намерение всегда выражаются в словах.

Способность произвольно направлять и поддерживать внимание развивалась у человека в процессе труда, так как без этого невозможно осуществлять длительную и планомерную трудовую деятельность.

Выполнение учебной деятельности предъявляет высокие требования к уровню развития произвольного внимания. Ряд условий организации учебной деятельности способствует развитию и укреплению произвольного внимания школьников:

осознание учеником значения задачи: чем важнее задача, чем сильнее желание выполнить ее, тем в большей мере привлекается внимание;

интерес к конечному результату деятельности заставляет напоминать самому себе, что надо быть внимательным;

постановка вопросов по ходу выполнения деятельности, ответы на которые требуют внимания;

словесный отчет, что сделано и что еще нужно сделать;

определенная организация деятельности.

Произвольное внимание иногда переходит в так называемое послепроизвольное внимание. Одним из условий такого перехода является интерес к определенной деятельности. Пока деятельность не очень интересна, от человека требуются волевые усилия, чтобы сосредоточиться на ней. Например, чтобы человеку решать математическую задачу, надо постоянно удерживать на ней свое внимание. Однако иногда решение задачи становится для человека столь интересным делом, что напряжение ослабляется, а порой исчезает совсем, все внимание само по себе сосредоточивается на этой деятельности, и его уже не отвлекают разговоры других людей, звуки музыки и пр. Тогда можно говорить, что внимание из произвольного превратилось вновь в непроизвольное, или послепроизвольное (постпроизвольное).

2.Физиологические основы внимания. Функции внимания

Физиологически внимание обусловлено работой тех же самых нервных центров, с помощью которых осуществляются сопровождаемые вниманием психические процессы. Оно не имеет специального нервного центра для своего осуществления, тогда как зрительные, слуховые и другие ощущения и восприятия, а также движения связаны с деятельностью специальных участков коры больших полушарий головного мозга. При отсутствии абсолютно точной локализации психических функций все же можно сказать, что зрительные восприятия связаны с деятельностью иных участков коры головного мозга, чем слуховые, что движения рук и ног управляются иными центрами двигательного участка коры, чем речевые движения, и т. д.

Изучение высшей нервной деятельности показывает, что нервные центры в различных участках коры никогда не бывают одновременно в одинаковой степени возбуждены или заторможены. Если бы мы могли в связи с той или другой деятельностью наблюдать физиологические процессы в коре головного мозга, то мы обнаружили бы, что в каждый данный момент в известных участках коры имеется оптимальное, наиболее пригодное для данной деятельности возбуждение, тогда как в других возбуждение понижено, протекает с меньшей интенсивностью.

«Если бы можно было видеть сквозь черепную крышку и если бы место больших полушарий с оптимальной возбудимостью светилось, то мы увидели бы на думающем сознательном человеке, как по его большим полушариям передвигается постоянно изменяющееся в форме и величине причудливо неправильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью» (И. П. Павлов).

С физиологической точки зрения, внимание есть не что иное, как нервная деятельность определенного участка коры больших полушарии мозга, в данный момент и при данных условиях обладающего оптимальной (т. е. наилучшей при данных обстоятельствах) возбудимостью, тогда как остальные участки коры находятся в состоянии более или менее пониженной возбудимости.

В участках коры с оптимальной возбудимостью легко образуются новые условнорефлекторные связи и успешно вырабатываются дифференцировки. Этим объясняется ясность и отчетливость сопровождаемых вниманием психических процессов. Участки коры с оптимальной возбудимостью являются творческим отделом больших полушарий мозга в данный момент. Они постоянно перемещаются по всему пространству больших полушарий в зависимости от получаемых в процессе данной деятельности раздражений. Соответственно изменяются в своих размерах и постоянно перемещаются в коре и участки с пониженной возбудимостью.

Участки с повышенной и пониженной возбудимостью взаимосвязаны в своей деятельности по закону отрицательной индукции: когда в каком-то определенном участке коры головного мозга начинается сильное возбуждение, то одновременно по индукции в других участках коры, не связанных с выполнением данной деятельности, возникает торможение, затухание или даже полное прекращение нервного процесса, в результате чего одни центры оказываются возбужденными, другие - заторможенными.

Для объяснения физиологических механизмов внимания известное значение имеет выдвинутый А.А.Ухтомским принцип доминанты. В каждый данный момент в коре больших полушарий головного мозга имеется участок (очаг) с повышенной нервной возбудимостью, господствующий (доминирующий) над остальными частями коры. При некоторых условиях (оптимальная степень возбуждения) он усиливается за счет других нервных импульсов, обычно вызывающих иные реакции. Так, например, ритмически слабые звуки, при обычных условиях вызывающие ориентировочный рефлекс, при наличии доминантного очага, связанного с процессом чтения, способствуют его усилению и, таким образом, увеличивают концентрацию внимания. Однако при максимальной степени нервного возбуждения в доминирующем очаге побочные импульсы не только не содействуют его усилению, но вызывают в нем парабиотическое торможение и, таким образом, приводят к нарушению концентрации внимания.

К основным функциям внимания относятся: избирательность, целенаправленность и активность.

Функция избирательности внимания реализуется через выделение из всей поступающей информации лишь той, которая важна человеку именно в данный момент. Успех в решении текущих задач во многом обусловлен качеством выполнения именно этой функции. Именно она обеспечивает «помехоустойчивость» сознания.

Функция целенаправленности внимания состоит в сосредоточении внимания на предмете деятельности, его удержании и переключении. Ведь любая деятельность обладает характерной рабочей структурой, обусловленной технологией ее выполнения (относительно самостоятельными блоками, технологическими фрагментами, последовательностью выполнения рабочих операций и их иерархией). Если исполнителю во время работы удается своевременно переключать и прочно удерживать внимание на всех этих элементах его ждет успех.

Функция активности направлена на поддержание работоспособности человека через рациональное распределение интенсивности, прочности внимания во время выполнения элементов деятельности Даже при чтении учебника (где, казалось бы, как из песни, слова не выбросишь) студент распределяет внимание неравномерно между отдельными фрагментами текста. При этом иногда ему приходится делать над собой усилие, чтобы данный фрагмент не был обойден вниманием, а в некоторых случаях это осуществляется как бы само собой.

Внимание принимает участие в процессах памяти, оказывая помощь познавательным процессам в воспроизведении, восстановлении или формировании образа объекта. Благодаря вниманию из памяти извлекаются наиболее актуальные в данный момент времени образы объектов (предметы, люди, даты звуки и др.).

Регулирующая роль внимания проявляется в мышлении: пока осуществляется мыслительная деятельность, в сознании благодаря вниманию удерживаются мысли, непосредственно относящиеся к этой деятельности. Собственно, переключение внимания на что-то другое означает смену мыслительных занятий.

Невозможно недооценить роль внимания и в коммуникационных процессах речи. Так, при деловом общении каждый собеседник сосредоточен на звучании собственного голоса, смысле произносимого, своем невербальном поведении, реакции партнера. Стоит только упустить какой-то из этих моментов, и разговор становится менее эффективным.

Велика роль внимания в организации собственного поведения и взаимодействия с другими людьми. Внимание, проявленное к собеседнику, оценивается им по высшим баллам шкалы взаимоотношений между людьми. Д. Карнеги, известный в нашей стране как специалист в области коммуникационных технологий, в одной из своих книг рассказал, как он завоевал лавры лучшего собеседника на вечере, посвященном проблеме, в которой он ничего не понимал. Он просто внимательно слушал собеседников, не проронив за все это время ни одного слова.

Столь же эффективно, но в обратную (по знаку) сторону действуют факты недостаточного внимания к людям. Это особенно быстро проявляется, когда человек обладает индивидуальными недостатками свойств внимания (рассеянность, неустойчивость внимания и др.).

Таким образом, внимание столь глубоко внедрено в повседневную жизнь каждого человека, что с его качеством связывают не только успехи в работе и учебе, но и пригодность к той или иной профессии, умение бесконфликтно контактировать с людьми и т.д.

3.Свойства внимания

Охарактеризовать внимание человека словами «хорошее» или «плохое» нельзя. Такая характеристика будет слишком неопределенной, так как существуют различные проявления, качества или, как говорят, свойства внимания. Поэтому и характеризовать внимание человека можно и нужно с разных сторон.

Прежде всего внимание характеризуется тем, насколько оно сильно, напряженно, насколько сконцентрировано на объекте, насколько человеку удается отвлечься от посторонних раздражителей. Соответствующее свойство называют сосредоточенностью внимания. Но ведь важно не только это. Важно и то, как долго человек может поддерживать внимание, т. е. устойчивость внимания. Важно оценить внимание и с точки зрения его широты - насколько широко охватывает оно предметы и явления. Соответственно различают такие два свойства внимания, как его объем и распределение. И наконец, важно знать, насколько гибко внимание, как быстро оно может переключаться с одного объекта на другой.

Итак, различают пять свойств внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение и переключение. Разумеется, перечисленные свойства внимания могут проявляться во всех видах внимания - в непроизвольном, произвольном и послепроизвольном.

Сосредоточенность внимания - это удержание внимания на одном объекте или одной деятельности при отвлечении от всего остального. Физиологическое объяснение сосредоточенности внимания - это сила очага оптимального возбуждения и соответственно сила индуцированного им тормозного поля. Сосредоточенность внимания обычно связана с глубоким, действенным интересом к деятельности, какому-нибудь событию или факту. Ученик мастерит модель. Он полностью поглощен делом, не отвлекается ни на минуту, не замечает, как течет время, не реагирует на телефонные звонки, его можно окликнуть, позвать обедать - он не отвечает, а порой даже и не слышит. В этом случае говорят о большой силе его сосредоточенного внимания.

Устойчивость внимания - это длительное удержание внимания на предмете или какой-либо деятельности. С точки зрения физиологии это значит, что очаг оптимального возбуждения достаточно устойчив (или колеблется в пределах только тех участков коры, которые регулируют одну и ту же деятельность). Возникает вопрос: сколько времени может непрерывно поддерживаться внимание на одном объекте? Все зависит от двух обстоятельств: во-первых, от того, подвижен или нет, изменяется или нет сам объект, а во-вторых, от того, активную или пассивную роль играет при этом человек. На неподвижном, неизменяющемся объекте пассивное внимание сохраняется примерно 5 секунд, после. чего начинает отвлекаться.

Что изображено на рисунке? На нем изображена усеченная пирамида, но мы видим ее то обращенной вершиной к нам, то уходящей вглубь. Такие двойственные изображения объясняются периодическими колебаниями внимания.

Если человек активно действует с объектом (например, не просто пассивно смотрит в одну точку географической карты, а изучает рельеф и ландшафт какого-либо района по карте), то устойчивое внимание может сохраняться 15-20 минут. Дальше могут следовать кратковременные отвлечения (на несколько секунд), дающие возможность маленького перерыва в сосредоточенности. Получается кратковременный и необходимый отдых, он незаметен и не разрушает устойчивости внимания, но позволяет сохранить внимание к данной деятельности до 45 и более минут. Чем младше школьник и чем труднее учебный материал, тем чаще должны быть кратковременные перерывы. Но злоупотреблять ими не следует, так как при частых -и длительных перерывах все- труднее и труднее будет вновь втягиваться в работу.

Устойчивость внимания сохраняется в активной и разнообразной практической деятельности с предметом, в активной умственной деятельности. Устойчивое внимание сохраняется в такой учебной деятельности, которая дает положительные результаты, особенно после преодоления трудностей, что вызывает положительные эмоции: у школьников возникает чувство удовлетворения, радости, появляется желание заниматься данной работой, и в последующей деятельности еще до начала работы создается установка на устойчивое внимание. Эту закономерность необходимо учитывать при проведении урока.

Состояние противоположное устойчивому вниманию,- частое непроизвольное отклонение внимания от необходимой деятельности на посторонние объекты - называют неустойчивостью внимания. Школьники легко отвлекаются под влиянием внезапных, сильных, а также эмоционально воздействующих раздражителей. Неустойчивость внимания может возникнуть от непосильной, чрезмерно обширной, а также от неинтересной и никому не нужной работы, механической деятельности. Например, ученик получает задание сделать однотипные примеры по математике или такие же упражнения по русскому языку. Ученик делает первые примеры и пишет первые упражнения внимательно, а дальше, когда он уже хорошо усвоил материал, работа теряет для него всякий интерес, и он работает механически, устойчивость внимания сильно страдает.

Объем внимания - это количество объектов, которые воспринимаются одновременно с достаточной ясностью, т. е. охватываются вниманием одномоментно. Указание на одномоментность здесь важно, потому что наше внимание обычно может очень быстро переходить от одного объекта к другому, что создает иллюзию большого объема внимания. Для определения объема внимания пользуются специальными приборами - тахистоскопами (от греческих слов «тахистос» - быстрейший и «скопео» - смотрю) которые дают возможность показать человеку несколько объектов (букв, геометрических фигур, знаков) на 0,1 секунды (чтобы внимание не успело переключиться с одного объекта на другой). На рис. 15 изображен буквенный тахистоскоп.

Опыты показали, что объем внимания взрослого человека -от 4 до 6 объектов, школьника (в зависимости от возраста) - от 2 до 5 объектов. Это при условии, что показывают отдельные, не связанные между собой буквы. Если же в тахистоскопе показывать короткие слова, то для грамотного человека объектом внимания будет уже не буква, а целое слово (он схватывает слова, а не отдельные буквы). Формально объем внимания останется тем же (4-6 объектов), но букв человек воспримет уже не 4-6, а до 16, т. с практически объем внимания увеличится. Отсюда видно, как важно уметь объединять предметы в одно целое. воспринимать их целыми комплексами. Именно поэтому объем внимания ученика, начинающего читать, очень мал, но по мере овладения техникой чтения, приобретения опыта у ребенка увеличивается и объем внимания, необходимый для беглого чтения. Увеличение объема внимания с физиологической точки зрения есть расширение участка с оптимальной возбудимостью, сужение объема внимания связано с концентрацией участка с оптимальной возбудимостью.

Распределение внимания - это одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдении за ними. Другими словами, это умение одновременно выполнять две (или более) различные деятельности.

Распределять внимание необходимо, в жизни это требуется постоянно, а некоторые профессии требуют непременного распределения внимания (шофер, летчик, дирижер). Умение распределять внимание совершенно необходимо учителю. Он должен постоянно держать в поле внимания весь класс и каждого ученика в отдельности, следить за их поведением и учебной деятельностью в классе и в то же время объяснять новый материал. Распределение внимания требуется и ученику во время учебной деятельности. Например, ученик должен слушать, что объясняет учитель, и следить за тем, что он показывает (карту, картину), или должен слушать и одновременно записывать. Умение слушать и понимать лекцию и одновременно записывать ее совершенно необходимо учащемуся, студенту.

При каких условиях две работы могут успешно выполняться в одно и то же время? Только в том случае, если обе деятельности или, по крайней мере, одна из них настолько освоена, привычна, легка, что не требует сосредоточенного внимания, выполняется человеком очень свободно, лишь незначительно контролируется и регулируется им. В центре внимания человека только одна основная деятельность, другая же занимает относительно малую часть внимания, она находится не в центре внимания, а на его периферии.

Физиологи распределение внимания объясняют тем, что привычная деятельность, не вызывающая особых затруднений, может управляться, как указывал И. П. Павлов, участками коры, находящимися в известкой степени торможения.

При действии, требующем большого и полного сосредоточения, другие действия обычно невозможны. Проводили такой опыт. Нетренированному человеку предлагали идти по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие и устойчивость, и одновременно решать простую арифметическую задачу. Совместить эти два действия не удавалось. Решая задачу, человек терял равновесие и падал с бревна, а сохраняя равновесие, он не мог решать задачу. Однако опытная гимнастка - мастер спорта - свободно выполнит такое задание.

Младшие школьники плохо распределяют внимание, они еще не умеют этого делать, у них нет опыта, поэтому не следует заставлять ученика одновременно выполнять два дела или при выполнении одного дела отвлекать внимание ребенка на другое. Но постепенно надо приучать школьника к распределению своего внимания, ставить его в такие условия, где это делать необходимо.

Переключение внимания - это перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую в связи с постановкой новой задачи. Трудно назвать деятельность, которая не требовала бы такого переключения. Ведь, как мы уже отмечали, объем внимания человека не очень велик. И только способность переключать внимание дает ему возможность познавать окружающий мир во всем его многообразии. На пульте управления атомным ледоколом «Ленин» находится более 250 приборов и сигнализаторов. Как же должна быть развита у дежурного на пульте способность к переключению внимания!

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека - некоторые люди могут быстро переходить от одной деятельности к другой, а другие - медленно и с трудом. О человеке со слабой способностью к переключению внимания говорят, что у него «жесткое», «липкое» внимание.

Физиологически переключение внимания представляет собой перемещение по коре головного мозга участка с оптимальной возбудимостью. Способность к быстрому переключению внимания зависит от подвижности нервных процессов, т. е. в конце концов от типа нервной системы.

Переключение внимания всегда сопровождается некоторым нервным напряжением, которое выражается в волевом усилии. Отсюда понятно, почему школьнику трудно бывает начинать новую работу, особенно если она не вызывает приятных чувств, а предыдущая деятельность, наоборот, была более интересной. Потому же не рекомендуется без особой нужды часто менять содержание и виды работы в процессе учебной деятельности, если это вызывает у школьников трудности и требует большой перестройки характера деятельности. Однако при утомлении и однообразной работе переключение внимания полезно и необходимо.

Остановимся на таком распространенном недостатке внимания, который называют рассеянностью. Собственно говоря, рассеянностью называют совершенно разные, в каком-то смысле даже противоположные недостатки внимания.

Первый вид рассеянности - это частая непроизвольная отвлекаемость от основной деятельности. Человек ни на чем не может сосредоточиться, все время отвлекается, даже интересная деятельность иногда прерывается из-за неустойчивости внимания. У рассеянных людей этого типа, как говорят, «скользящее», «порхающее» внимание. Таким был, например, Хлестаков, герой пьесы Н. В. Гоголя «Ревизор».

Рассеянность этого типа у школьников проявляется в отвлечении внимания ученика на предметы, явления или собственные мысли, которые не имеют отношения к занятиям в классе. Поэтому младший школьник допускает много ошибок при письме и счете, хотя часто знает правила, пропускает буквы, окончания слов, путает знаки при решении примеров. У учащегося среднего и старшего школьного возраста подобная рассеянность приводит к серьезным пробелам в знаниях, к поверхностному и неглубокому познанию, несерьезному отношению к своим обязанностям.

Подобная рассеянность - результат плохого воспитания. Ребенок не приучается к сосредоточенной работе, часто и сами взрослые отвлекают его во время приготовления домашних заданий. Многократное повторение подобного состояния становится привычным. Такая рассеянность может быть и временным состоянием. Ее вызывает утомление, плохое самочувствие, значительные отвлекающие раздражители. Если эти временные состояния систематически повторяются, они также станут привычными. Рассеянность может быть и следствием отсутствия каких-либо интересов у школьника. Наконец, она может вызываться и запущенностью учебных занятий, когда ученик попросту не понимает того, что объясняет учитель, и теряет всякий интерес к уроку.

Преодоление рассеянности учащихся требует настойчивости и терпения, долгой работы. Рассеянным учащимся надо создавать такие условия, где бы они могли работать не отвлекаясь, и вырабатывать у них привычку не отвлекаться. Очень важно повседневно контролировать работу ребенка и постепенно приучать его к самоконтролю, причем приучать контролировать не только результаты работы, но и осуществлять контроль за работой в процессе ее выполнения. Важно постараться заинтересовать школьника учебной работой - это может явиться первым шагом в преодолении рассеянности.

Второй вид рассеянности - следствие чрезмерной сосредоточенности человека на работе, когда он, кроме своей работы, ничего не замечает и порой не отдает себе отчета в окружающих событиях. Такой вид рассеянности наблюдается у людей, увлеченных работой, охваченных сильными переживаниями, - у ученых, творческих работников в области искусства.

Как мы видим, указанные два вида рассеянности действительно противоположны по своей природе. Первый вид рассеянности есть слабость произвольного внимания, неумение сосредоточиться. Второй вид - чрезмерно сильное внимание и сильнейшее сосредоточение. В первом случае в коре отсутствует сильный и стойкий очаг оптимального возбуждения, во втором случае имеется очень сильный и стойкий очаг.

Возникает вопрос: почему же столь концентрированное, сосредоточенное и устойчивое внимание считают недостатком? Ведь оно важное условие творческой, продуктивной работы. Все дело в том, что чрезмерная сосредоточенность часто приводит в жизни к серьезным последствиям - наблюдались случаи, когда погруженные в свои мысли рассеянные люди, ничего не замечая вокруг, получали травмы на улице, принимали не то лекарство, уходя, забывали выключить газ или запереть дверь. Один из ученых, в рассеянности заперев дверь, ключ бросил в урну, а горящий окурок засунул в карман и пришел в себя, когда от его костюма повалил дым.

Разумеется, у школьников второй вид рассеянности проявляется несколько в иной форме. Например, когда младший школьник или подросток пишет сочинение, он часто весь поглощен его содержанием и не замечает грамматических ошибок. Когда же он сосредоточен на том, чтобы ни в коем случае не сделать ошибок, содержание сочинения бывает бледным и невыразительным. На уроках труда наблюдались случаи, когда чрезмерно увлеченный процессом строгания или опиловки металла школьник, вдруг придя в себя, обнаруживал с удивлением, что он почти всю заготовку превратил в стружку или опилки.



Заключение

Итак, изучив литературу по теме внимание, мы пришли к следующим выводам:

Внимание- это активная направленность сознания человека на те или иные предметы и явления действительности или на определённые их свойства, качества при одновременном отвлечении от всего остального. Именно внимание определяет, что из окружающего мира выделит, увидит, услышит, запомнит ребёнок, что и как войдёт в систему его знаний. Поэтому интересен и важен период обучения детей в начальной школе. В поле внимания младших школьников попадает много нового, у них возникают яркие впечатления. Однако особенностью внимания детей этого возраста является непроизвольность, легкая переключаемость, не большой объём. Это не позволяет надолго сосредоточится на одном предмете или действии. Младшие школьники обращают внимание лишь на то, что вызывает их непосредственный интерес. Именно невнимательность и является одной из причин плохой успеваемости. Учебные задания содержат больше новой информации, а процесс их выполнения требует более длительного сосредоточения. И чтобы справится со всем этим, нужно уметь управлять своим вниманием, подчинять его своей воле. Помочь в этом может работа по развитию внимания, его основных свойств: концентрации, объёма, переключения, распределения и устойчивости. Это будет влиять не только на его собственную продуктивность, но и на уровень функционирования познавательной сферы в целом.

Список литературы

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. - Ростов н/д: «Феникс», 1999. - 416 с.

. Волкова С.И., Столярова Н.Н. Развитие шестилетних детей на уроках математики //Начальная школа. - 1990. - № 7, - 1991. - № 7, - 1992. - № 7, - 1993. - № 7.

. Гальперин П.Я., Кобыльницкая С.Л. Экспериментальное формирование внимания. - М., МГУ, 1974

. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика. - Минск-М.; 2001.

. Гоноболин Ф.Н. Внимание и его воспитание.- М.:Педагогика, 1972. -

. Данилова Е.Е. Практикум по возрастной и педагогической психологии. - М.: «Академика», 1999. - 160 с.

. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологии детей шестилетнего возраста. - М.: Просвещение, 1988 - 190 с.

. Корчемлюк О.М. Задания для развития памяти и внимания на уроках математики. Начальная школа. - 1994. - № 8 - с. 28-29.