Как выработать внимание.

Вниманием называется способность сосредоточиться на каком-либо деле. По словам К.Д. Ушинского, «внимание есть именно та дверь, через которую проходит всё, что только входит в душу человека из внешнего мира». Хорошо развитое внимание нужно не только для успешной учёбы, но и для работы по любой специальности.

Насколько развито внимание, судят по нескольким показателям: какое количество объектов одновременно может воспринимать человек (так, ученику часто приходится слушать объяснения учителя и делать в то же время какие-то записи); сколько времени внимание может оставаться сосредоточенным на одном и том же объекте; быстро ли происходит переключение внимания с одного объекта на другой; сколько объектов одновременно может держать человек в поле своего внимания (водителю машины, например, приходится в одно и то же время обращать внимание на движение пешеходов, других машин, на сигналы светофора, дорожные знаки и т.д.)

Как же выработать у себя это ценное качество – способность быть внимательным?

Необходимо научиться использовать в своей работе все виды внимания. Непроизвольным называется внимание, которое возникает само собой, без каких-либо усилий со стороны человека. Например, вы сразу же обращаете внимание на новую учебную картину, принесённую на урок учителем, или без всякого принуждения внимательно слушаете учителя, если он рассказывает о чём-то интересном для вас. Но очень часто в ходе любой деятельности необходимо произвольное внимание, т.е. такое, которое возникает не само собой, а в результате волевого усилия. На уроке нередко бывает, что приходится изучать материал, который не вызывает у вас интереса, но вы понимаете необходимость его изучения и потому заставляете себя быть внимательным. Если же постепенно заинтересовываетесь содержанием урока, вам уже нет необходимости поддерживать своё внимание насильно. Так возникает послепроизвольное внимание.

Очень важно умение сосредоточиться на предстоящей работе. У многих школьников способность быть внимательным развита очень слабо: начнут слушать учителя, однако через 2-3 минуты что-то их отвлекает (слушают, но не слышат); наблюдают за проведением опыта, и вдруг в голове появляются посторонние мысли (смотрят, но не видят). По этой причине приходится гораздо больше времени выделять для выполнения домашних заданий. Чтобы быть внимательным, следует прежде всего внутренне настроиться на предстоящую работу, т.е. осознать её необходимость и поставить перед собой определённую цель. Например, если приходится перечитывать один и тот же параграф учебника, то для сохранения внимания желательно перед каждым повторным чтением ставить перед собой новую задачу: первый раз читать для общего ознакомления, второй – чтобы выделить основные мысли, части, третий – чтобы закрепить их в памяти. Нужно и внешне сосредоточиться на предстоящей работе: сесть ровно за партой и смотреть в лицо учителя, а не в окно; занять место за своим рабочим столом, а не улечься с учебником на диван. Образно говоря, нужно самому себе подать команду, которую подают военнослужащим, чтобы они внимательно слушали приказ: «Смирно!»

Наиболее трудно сохранять внимание в самом начале работы, поскольку вы ещё не втянулись в неё. Для этого потребуется проявить немалую силу воли. Тем более, когда работа почему-либо не по душе. «Если вам предстоит неинтересное задание, - советует психолог Ф.Н. Гоноболин, - чтобы избавиться от неприятного чувства, которое оно у вас вызывает, надо скорее приняться за дело и хотя бы 5-10 минут не отвлекаться». Особенно строго нужно следить за сохранением внимания при чтении книги, которая не вызывает интереса. В таких случаях может возникнуть ситуация, описанная А.С. Пушкиным: «Глаза его читали, но мысли были далеко». Так как глаза читают, создаётся впечатление, будто мы работаем, хотя страницы перелистываются без всякого внимания к их содержанию. А когда работают не только глаза, но и голос, т.е. когда ученик читает учебник вслух, обманывать самого себя (и не только себя, но и окружающих) становится труднее. Вот почему надо постоянно следить, не оторвались ли ваши мысли от книги. И если вы не в силах читать в данный момент внимательно, уж лучше вообще прекратить чтение, а не тратить время попусту. Сохранить внимание во время работы помогают такие приёмы: составление плана изучаемого материала; постановка перед собой вопросов, которые требуют обдумывания; переключение с одного вида учебной работы на другой. Очень полезно пересказывание прочитанного текста. Как говорил К.Д Ушинский, можно прочесть десять раз страницу без внимания и не помнить, но нельзя ни разу проговорить этой страницы, не сосредоточив внимания на том, что говоришь. Заниматься следует в такой обстановке, чтобы было как можно меньше соблазнов отвлечься от работы. Но нельзя требовать абсолютной тишины. Если есть небольшой шум, приходится немного напрягать внимание. Это напряжение полезно, а не вредно, оно помогает сосредоточиться.

Основа внимания – понимание. Попробуем слушать передачу на неизвестном иностранном языке. Сможем ли мы долго сохранять внимание? Конечно, нет. Ведь мы ничего понять не в состоянии. То же самое происходит и тогда, когда серьёзную музыку пытается слушать человек, ещё не научившийся её понимать. Можно прийти к выводу, что внимание вызывает лишь тот изучаемый материал, который понятен. Поэтому надо как можно более глубоко и всесторонне осмысливать то, что пытаемся изучить.

Можно заставить себя быть внимательным и в том случае, если воспринимаемый материал ещё непонятен, но вы настойчиво стараетесь его понять.

Несомненным положительным фактом является то, что интерес усиливает внимание. Понаблюдайте за своими товарищами, когда они заняты каким-то интересным для них делом: читают приключенческую повесть, что-то конструируют или просто играют в футбол. Надо ли им заставлять себя быть внимательными? Отвлекаются ли они от своего дела? Наоборот, они забыли обо всех других делах. Такую же картину можно наблюдать и во время учебной работы. Если умеешь решать задачи, то решаешь их с удовольствием, с интересом – трудно оторваться от этой работы. А если решение задач для тебя мучительное и скучное дело – будешь рад любому поводу, чтобы от него отвлечься. Когда человек увлечён интересной для него работой, его внимание к ней настолько устойчиво, что он, как говорится, ничего не видит и ничего не слышит вокруг (интересную книгу можно читать даже в переполненном автобусе). Поэтому запомните: чем с большим интересом относишься к своей работе, тем более устойчивым будет внимание к ней.

Учитель начальных классов

высшей категории

Тихомирова Ирина Викторовна