Развитие концентрации внимания

**Корректурные задания**. В корректурных заданиях ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Это основной тип упражнений, в которых ребенок имеет возможность почувствовать, что значит быть внимательным, и развивать состояние внутреннего сосредоточения.

Выполнение корректурных заданий способствует развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ.

Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты и др.), карандаши и ручки. Для детей 6—11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Корректурные упражнения должны проводиться ежедневно по 5 мин (минимум 5 раз в неделю) в течение 2—4 месяцев.

Занятие может быть индивидуальным или групповым. Каждому ребенку раздается старая книга и карандаш или ручка.

Инструкция выглядит следующим образом: «В течение 5 мин нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «А» (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора, если у кого-то они встретятся».

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, вторая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружочком, на второй отмечаются галочкой и т. п. Все вносимые изменения отражаются в инструкции, даваемой в начале занятия.

По итогам работы подсчитывается количество пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания — четыре и меньше пропусков. Больше четырех пропусков — слабая концентрация.

Это задание рекомендуется проводить в форме игры, придерживаясь следующих правил:

1. Игра проводится в доброжелательной атмосфере. Младших школьников можно дополнительно заинтересовать этими занятиями, предложив им тренироваться быть внимательными еще и для того, чтобы стать хорошими шоферами, летчиками, врачами (предварительно выяснив, кем они хотят быть).

2. Проигрыш не должен вызывать чувства неудовольствия, поэтому можно ввести «веселые штрафы»: промяукать столько раз, сколько сделал ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и т. п.

3. Время проведения занятия ни в коем случае не должно превышать 5 мин.

4. Объем просмотренного текста не имеет значения и может быть разным у разных детей: от 3—4 предложений до нескольких абзацев или страниц.

5. Проверка выполнения задания в групповых занятиях проводится самими учениками друг у друга, они же придумывают «штрафы».

Практика работы с этим заданием показывает, что после первых 3—4 недель занятий наблюдается сокращение ошибок в 2—3 раза в письменных заданиях. Для закрепления навыков самоконтроля необходимо продолжать занятия в течение 2—4 месяцев. Если после 4 месяцев занятий улучшений не наступает, их нужно прекратить и обратиться за помощью к логопеду.

При работе с детьми 6—8 лет очень важно соблюдать еще одно условие: каждое занятие начинать с нового договора о возможном количестве ошибок. Необходимо исходить из реально допущенного количества ошибок, с тем чтобы у ребенка не возникало чувства безнадежности, невозможности добиться нужного результата. Это легко достигается на индивидуальных занятиях. В группе общей нормы достичь бывает трудно, поэтому здесь можно обратить внимание на разнообразие «штрафов», назначаемых детьми друг другу, и индивидуальную поддержку ребенка.

Для того чтобы развивающий эффект этой игры был более заметен при выполнении ребенком письменных учебных заданий, необходимо одновременно с введением игры изменить установку ребенка на чтение учебника по русскому языку. Это может быть достигнуто сравнительным пояснением того, как слова читаются и как они пишутся. Нужно объяснить детям, что в учебнике русского языка все слова в упражнении надо читать вслух, так, как они написаны, называя непроизносимые буквы и знаки препинания и т. д.

При проверке ребенком выполненного письменного задания следует подчеркнуть, что читать написанное нужно вслух и так, как будто это написал «другой мальчик или девочка, и ты не знаешь, о чем здесь написано, поэтому произнеси каждую букву так, как она пишется». На это нужно обратить особое внимание, так как дети, проверяя свой текст, отталкиваются от смысла (а он уже известен) и никакие призывы читать внимательно дела не улучшают: дети не видят пропущенных и неправильно написанных букв. Приписывание выполненного задания другому отчуждает собственное творение и позволяет критически к нему отнестись. Для детей, испытывающих трудности с концентрацией внимания, необходим более детализированный этап внешних действий.

**Чтение текста до заданного выражения**

Детям предлагается читать текст до заранее указанного учителем выражения.

**Упражнения**, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца (последовательности букв, цифр, геометрических узоров, движений и т. д.).

**«Найди слова»**

На доске написаны слова, в каждом из которых нужно отыскать другое спрятавшееся в нем слово. Например:

Смех, волк, столб, коса, полк, зубр, удочка, мель, набор, укол, дорога, олень, пирожок, китель.

**Распределение цифр в определенном порядке**

В левой таблице расположены 25 цифр из промежутка от 1 до 40. Нужно переписать их в порядке возрастания в таблицу слева, начиная ее заполнение с пустого верхнего левого квадрата.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | 4 | 34 | 11 | 20 |
| 7 | 31 | 21 | 37 | 2 |
| 28 | 1 | 16 | 25 | 33 |
| 40 | 19 | 20 | 39 | 9 |
| 13 | 35 | 6 | 17 | 24 |

 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |

 |

**Методика Мюнстерберга (и ее модификации)**

В бессмысленный набор букв вставляются слова (чаще — существительные, но могут быть глаголы, прилагательные, наречия). Требуется отыскать их как можно быстрее и без ошибок.

**А**. В этой таблице спрятано 10 названий животных.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| К | Ш | Л | И | С | А | В | Ч | О | Р | В | А | Р | Я | С |
| О | Н | Б | У | Ь | К | П | К | А | Н | У | Ж | З | В | Ю |
| П | Д | Г | Ё | Г | Р | X | Н | О | Ч | Ы | Б | Р | У | Ф |
| Т | О | Л | Е | В | К | Ф | Ь | И | К | Р | С | Л | О | Н |
| Ш | З | Ю | К | Щ | Ъ | Н | Г | Р | У | С | Ц | А | Д | К |
| Ж | М | У | П | Б | А | Р | С | У | К | З | В | Р | Е | Д |
| Н | С | Ь | Ж | Т | К | А | Р | Ю | Б | Т | Ф | М | Т | В |
| Ф | Ж | О | В | А | П | Ь | Б | У | З | Т | М | Ы | Ш | Ь |
| Н | Б | Ы | К | С | Д | К | Т | Ю | Р | М | А | У | Д | Ы |
| X | Ч | О | Н | Т | К | И | Т | З | А | Н | П | Р | У | С |
| Щ | Ы | Л | К | Ф | Ю | Я | Ъ | М | В | Р | У | О | З | К |
| Ф | У | Т | К | А | Р | П | О | С | Т | И | Г | Р | Н | Я |

**Б**. 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 (3-, 4-, 5-сложных) и подчеркнуть их. На выполнение всего задания отводится 5 мин. Показателем успешности может служить число правильно найденных букв и скорость выполнения задания.

Пример задания:

ЯФОУФСНКОТПХЬАБЦРИГЪМЩЮСАЭЕЫМЯЧ

ЛОЬИРЪГНЖРЛРАКГДЗПМЫЛОАКМНПРСТУР

ФРШУБАТВВГДИЖСЯИУМАМАЦПЧУЪЩМОЖ

БРПТЯЭЦБУРАНСГЛКЮГБЕИОПАЛКАФСПТУЧ

ОСМЕТЛАОУЖЫЪЕЛАВТОБУСИОХПСДЯЗВЖ

**«Перепутанные линии»**

Прослеживание взглядом какой-либо линии от ее начала до конца, особенно когда она переплетается с другими линиями, способствует развитию сосредоточенности и концентрации внимания.

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.

Занятие может быть организовано как индивидуальное или как групповое. 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: от единицы к единице, от двойки к двойке, от тройки к тройке и т. д. Все понятно?»

По мере овладения игрой предлагаются новые карточки с более запутанными линиями, соединяющими разные цифры: единицу с тройкой, двойку с семеркой и т. д. На обратной стороне карточки записывают ответы: пары соединяющихся цифр.

**«Найди отличия»**

Задания такого типа требуют умения выделять признаки предметов и явлений, их детали и владеть операцией сравнения. Систематическое и целенаправленное обучение школьников сравнению способствует развитию навыка своевременной активизации внимания, его включения в регуляцию деятельности.

Для сравнения детям могут быть предложены какие-либо предметы, их изображения, картинки, различающиеся определенным числом деталей.

**Игра, распространенная у охотничьих племен индейцев**

Детям предлагается короткое время посидеть тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, от чего они произошли (учитель может специально организовать некоторые шумы). Эту игру можно проводить как соревнование: кто больше услышит шумов и угадает их происхождение.

**Игра «Муха»**

Эта игра также направлена на развитие концентрации внимания. Для ее проведения потребуются листы бумаги с расчерченным девятиклеточным игровым полем 3×3, фишки (фишками могут быть пуговицы, монетки, камешки).

Игра проводится в течение 5—10 мин, 2—3 раза в неделю, в течение 1—2 месяцев. В нее могут играть дети от 7 до 17 лет.

Задание выполняется в парах. Каждой паре играющих дается по листу с расчерченным игровым полем и по одной фишке.

Играющим дается такая инструкция: «Посмотрите на лист бумаги с расчерченными клетками. Это игровое поле. А вот эта фишка — «муха». «Муха» села на середину листа в среднюю клетку. Отсюда она может двинуться в любую сторону. Но двигаться она может только тогда, когда ей дают команды «вверх», «вниз», «влево», «вправо», отвернувшись от игрового поля. Один из вас, тот, кто сидит слева, отвернется и, не глядя на поле, будет подавать команды, другой будет передвигать «муху». Нужно постараться продержать «муху» на поле в течение 5 мин и не дать ей «улететь» (покинуть пределы игрового поля). Затем партнеры меняются ролями. Если «муха» «улетит» раньше, значит, обмен ролями произойдет раньше. Все понятно?»

Усложнение игры идет за счет того, что играющие объединяются по трое. Двое по очереди подают команды, стараясь удержать «муху» на поле. Третий контролирует ее «полет». Тот, у кого «муха» «улетит» раньше договоренного времени, уступает свое место контролеру. Если все укладываются в отведенное время, то меняются ролями по очереди.

Игра втроем занимает не больше 10 мин, т. е. по 3 мин на каждого. Выигрывает тот, кто продержится в своей роли все отведенное время.

***Увеличение объема внимания и кратковременной памяти***

Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

**Игра «Заметь все»**

Раскладываются в ряд 7—10 предметов (можно выставлять картинки с изображением предметов на наборном полотне), которые затем закрываются. Приоткрыв предметы на 10 с, снова закрыть их и предложить детям перечислить все предметы (или картинки), которые они запомнили.

Приоткрыв снова эти же предметы секунд на 8—10, спросить у детей, в какой последовательности они лежали.

Поменяв местами два любых предмета, снова показать все участникам игры на 10 с. Предложить детям определить, какие предметы переложены.

Не глядя больше на предметы, сказать, какого цвета каждый из них.

Можно придумать и другие варианты этой игры (убирать предметы и просить детей называть исчезнувший; располагать предметы не в ряд, а, например, выкладывать один на другой, с тем чтобы дети перечислили их по порядку снизу вверх, а затем сверху вниз и т. п.).

**Игра «Ищи безостановочно»**

В течение 10—15 с увидеть вокруг себя как можно больше предметов одного и того же цвета (или одного размера, формы, материала и т. п.). По сигналу учителя один ребенок начинает перечисление, другие его дополняют.

***Тренировка распределения внимания***

Основной принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий. По окончании упражнения (через 10—15 мин) определяется эффективность выполнения каждого задания.

**«Каждой руке — свое дело»**

Детей просят левой рукой медленно перелистывать в течение 1 мин книгу с иллюстрациями (запоминая их), а правой чертить геометрические фигуры или записывать решения несложных примеров.

Игра может быть предложена на уроке математики.

**Счет с помехой**

Учащийся называет цифры от 1 до 20, одновременно записывая их на листе бумаги или доске в обратном порядке: произносит 1, пишет 20, произносит 2, пишет 19 и т. д. Подсчитывается время выполнения задания и количество ошибок.

**Чтение с помехой**

Учащиеся читают текст, одновременно выстукивая карандашом какой-либо ритм. При чтении дети ищут ответы на вопросы.

**Упражнение на тренировку распределения внимания**

Ребенку предлагают следующее задание: вычеркивать в тексте одну или две буквы, и в это же время ставят детскую пластинку с какой-либо сказкой. Потом проверяют, сколько букв ребенок пропустил при зачеркивании, и просят рассказать, что он услышал и понял из сказки. Первые неудачи при выполнении этого достаточно трудного задания могут вызвать у ребенка протесты и отказы, но в то же время первые успехи окрыляют. Достоинством подобного задания является возможность его игрового и соревновательного оформления.

***Формирование «внимательного письма» у младших школьников методом поэтапного формирования умственных действий***

Одним из эффективных подходов к формированию внимания является метод, разработанный в рамках концепции поэтапного формирования умственных действий (*Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л.*, 1974). Согласно этому подходу, внимание понимается как идеальное, интериоризированное и автоматизированное действие контроля. Именно такие действия и оказываются несформированными у невнимательных школьников.

Занятия по формированию внимания проводятся как обучение «внимательному письму» и строятся на материале работы с текстами, содержащими разные типы ошибок «по невнимательности»: подмена или пропуск слов в предложении, букв в слове, слитное написание слова с предлогом и др.

Как показывают исследования, наличие текста-образца, с которым необходимо сравнивать ошибочный текст, само по себе не является достаточным условием для точного выполнения заданий по обнаружению ошибок, так как невнимательные дети не умеют сличать текст с образцом, проверять. Именно поэтому все призывы учителя проверить свою работу оказываются безрезультатными.

Одной из причин этого является ориентация детей на общий смысл текста или слова и пренебрежение частностями. Для преодоления глобального восприятия и формирования контроля за текстом детей учили читать с учетом элементов на фоне понимания смысла целого. Вот как описывает П. Я. Гальперин (1978) этот основной и наиболее трудоемкий этап работы: «Детям предлагали прочесть отдельное слово (чтобы установить его смысл), а затем разделить его на слоги и, читая каждый слог, отдельно проверить, соответствует ли он слову в целом.

Подбирались самые разные слова (и трудные, и легкие, и средние по трудности). Вначале слоги разделялись вертикальной карандашной чертой, затем черточки не ставились, но слоги произносились с четким разделением (голосом) и последовательно проверялись. Звуковое разделение слогов становилось все короче и вскоре сводилось к ударениям на отдельных слогах. После этого слово прочитывалось и проверялось по слогам про себя («первый — правильно, второй — нет, здесь пропущено... переставлено»). Лишь на последнем этапе мы переходили к тому, что ребенок прочитывал все слово про себя и давал ему общую оценку (правильно — неправильно; если неправильно, то разъяснял почему). После этого переход к прочтению всей фразы с ее оценкой, а потом и всего абзаца (с такой же оценкой) не составлял особого труда» (*Гальперин П. Я.*, 1978, с. 97—98).

Важным моментом процесса формирования внимания является работа со специальной карточкой, на которой выписаны «правила» проверки, порядок операций при проверке текста. Наличие такой карточки является необходимой материальной опорой для овладения полноценным действием контроля. По мере интериоризации и свертывания действия контроля обязательность использования такой карточки исчезает.

Для обобщения сформированного действия контроля это действие отрабатывалось затем на более широком материале (картинки, узоры, наборы букв и цифр). После этого, при создании специальных условий, контроль переносился из ситуации экспериментального обучения в реальную практику учебной деятельности. Таким образом, метод поэтапного формирования позволяет получить полноценное действие контроля, т. е. сформированность внимания.