Статья учителя начальных классов

Корнеевой Виктории Адольфовны

ГБОУ СОШ №603 города Санкт-Петербурга

**Внимание как необходимый фактор в развитии способностей учащихся в начальной школе**

2012/2013 учебный год

Внимание

Сегодня проблемы, связанные с развитием внимания у школьников, вызывают беспокойство и у педагогов, и у родителей, и у психологов, работающих с детьми. Многие взрослые жалуются на невнимательность детей, их неумение сосредоточиться, сколь-либо долго удерживать внимание при решении учебных задач. Увеличивается количество детей дошкольного и младшего школьного возраста с так называемым синдромом дефицита внимания, сочетающимся, как правило, с гиперактивностью.

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.

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. Однако сегодня оно все чаще начинает рассматриваться учеными едва ли не как главная, принципиально важная для жизни и деятельности человека способность, без которой невозможно как его физическое выживание, так и достижение высот творческой деятельности. «Наличие у человека высших форм внимания, — пишет С. Л. Рубинштейн, — в конечном счете означает, что он как личность выделяет себя из окружающей среды, противопоставляет себя ей и получает возможность, мысленно включая наличную ситуацию в различные контексты, ее преобразовывать, выделяя в ней в качестве существенного то один, то другой момент. Внимание в этих высших своих формах характеризует своеобразие человеческого предметного сознания»[1](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl1).

Без внимания как умения активно сосредоточиться на чем-то одном, главном, отбросив все случайное, в данный момент ненужное, жизнь невозможна.

Знание психологии внимания важно для решения многих практических задач, встающих перед педагогом, воспитателем. Оно может быть полезно для:

— решения тактических задач, возникающих в процессе учебной деятельности, на уроке (сфокусировать внимание на определенном объекте, переключить внимание с одного на другое и т. п.);

— выстраивания стратегической программы педагогической, воспитательной работы, включающей в качестве необходимой составляющей деятельность, направленную на развитие внимания учащихся (концентрации, способности к переключению и т. п.);

— организации образовательной среды, в частности ее материальной части: оформление школы, классного кабинета, специфика используемых наглядных пособий;

— развития умения видеть те, связанные с особенностями внимания, проблемы — возрастные и индивидуальные, которые могут лежать в основе трудностей в поведении, усвоении учебного материала детьми разных возрастов, и делать из этого правильные педагогические и воспитательные выводы;

— организации занятий, направленных на развитие внимания детей;

— ведения грамотной консультативной работы с родителями по разъяснению возрастных особенностей внимания детей, особенностей внимания конкретных детей и организации правильной родительской помощи своему ребенку;

— своевременного выявления детей с синдромом дефицита внимания и обеспечения правильного отношения к таким детям как в школе, так и в семье.

Что такое внимание

Во время бодрствования человек постоянно что-то слышит, видит, чувствует, о чем-то думает или с кем-то говорит, что-то делает. Сознание не в состоянии охватить одновременно с достаточной ясностью все, что воздействует на человека. Он выделяет то, что представляет для него интерес, соответствует его потребностям, жизненным планам. Любая деятельность человека требует выделения объекта и сосредоточенности на нем. К. С. Станиславский отмечает, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом.

**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.

Различают внимание **внешнее** и **внутреннее**. Внешнее внимание направлено на окружающие предметы и явления, внутреннее — на собственные мысли, чувства и переживания.

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. Мы вглядываемся в появляющийся образ, прислушиваемся к возникшим звукам, усиленно втягиваем коснувшийся нас запах и, если новый предмет поблизости от нас, стараемся осязать его и вообще стремимся охватить или захватить всякое новое явление или предмет... соответствующими органами чувств»[2](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl2).

К. Д. Ушинский отмечал огромную роль внимания в психической деятельности: «...внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира»[3](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl3).

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.

Кроме силы и неожиданности раздражителей, непроизвольное внимание может быть вызвано и их контрастом. Известно, что переход от тишины к шуму, от тихой речи к громкой привлекает внимание. Это, например, описывает К. Паустовский в рассказе «Прощание с летом»: «Несколько дней лил, не переставая, холодный дождь. В саду шумел мокрый ветер... Однажды ночью я проснулся от странного ощущения. Мне показалось, что я оглох во сне. Я лежал с закрытыми глазами, долго прислушивался и наконец понял, что я не оглох, а попросту за стенами дома наступила необыкновенная тишина. Такую тишину называют «мертвой». Умер дождь, умер ветер, умер шумливый, беспокойный сад. Было только слышно, как посапывает во сне кот».

Педагоги часто пользуются этими переходами как средством овладения вниманием учащихся. Если педагог вдруг снизит силу голоса или же замолчит на минуту — это невольно обратит на себя внимание слушателей.

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).

Основные свойства внимания

Различают пять свойств внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение и переключение. Перечисленные свойства 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. Сосредоточенность внимания обычно связана с глубоким, действенным интересом к деятельности, какому-либо событию или факту. Степень или сила сосредоточенности — это концентрация, или интенсивность, внимания.

Концентрация — это поглощение внимания одним объектом или одной деятельностью. Показателем интенсивности является невозможность отвлечь внимание от предмета деятельности посторонними раздражителями.

Например, ребенок собирает новый конструктор. 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 можно говорить о большой концентрации и интенсивности внимания.

*Устойчивость и колебания внимания*. Внимание характеризуется различной степенью устойчивости. Устойчивость внимания — это длительное удержание внимания на предмете или какой-нибудь деятельности. Устойчивым мы называем такое внимание, которое способно в течение долгого времени оставаться непрерывно сосредоточенным на одном предмете или на одной и той же работе. И. П. Павлов говорил о своей работе, что это прежде всего упрямая сосредоточенность мысли, умение неотступно думать об избранном предмете, с ним ложиться и с ним вставать.

Противоположностью устойчивого внимания является внимание неустойчивое, колеблющееся, которое то и дело ослабляется или отвлекается на что-либо.

Устойчивость внимания у людей различна. Одни могут очень долго, без отвлечения сосредоточиваться на предмете своей деятельности, другие обладают этой способностью в значительно меньшей степени. Но и у одного и того же человека устойчивость внимания может колебаться. Это зависит от осознания цели деятельности и ее значимости, от отношения к выполняемой работе.

Внимание не может долго задерживаться на каком-то неподвижном объекте (например, точка на листе), если мы не можем рассматривать его с разных сторон. Чем богаче свойства объекта, тем легче сосредоточить на нем внимание в течение длительного времени.

*Объем внимания*. На сколько объектов одновременно может быть направлено внимание? Объем внимания обычно колеблется у взрослых в пределах от 4 до 6 объектов, у школьников (в зависимости от возраста) — от 2 до 5 объектов.

Объем внимания — это количество объектов, которые охватываются вниманием одномоментно, одновременно.

Человек с большим объемом внимания может заметить больше предметов, явлений, событий. Объем внимания во многом зависит от знания объектов и от связи их друг с другом.

Для определения объема внимания пользуются специальным прибором, который называется тахистоскоп. Он дает возможность показывать человеку несколько объектов — букв, геометрических фигур, знаков — на 0,1 с. Сколько объектов запомнил человек — таков его объем внимания.

Объем внимания важно учитывать во многих областях жизни. Например, создатель рекламы хочет, чтобы любой прохожий, который только мельком бросает взгляд на рекламный щит, понял и запомнил его содержание. Для этого надо, чтобы на рекламе было не больше пяти слов. Если их больше, то полезно ярко выделить несколько самых важных слов, но также не больше четырех — шести.

Человек, находящийся на крупном современном производстве у щита пульта управления машинами, должен одним взглядом охватить несколько приборов. Широта объема внимания профессионально важна для учителя.

*Распределение внимания*. Может ли внимание распределяться одновременно между двумя или несколькими разными деятельностями? Может, и жизнь постоянно требует этого. Например, студент на лекции распределяет одновременно внимание между тем, что записывает, и тем, что слышит в данный момент. Внимание учителя распределяется на весь класс, отдельных ребят, на содержание урока и пр. Умение распределять внимание у людей очень различно. Говорят, что Наполеон мог одновременно выполнять семь дел.

Распределение внимания — это умение выполнять две или более различные деятельности, удерживая на них свое внимание.

Чтобы успешно выполнять одновременно две работы, хотя бы одну из них надо знать настолько хорошо, чтобы она выполнялась автоматически, сама собой, а человек лишь время от времени контролировал и регулировал ее сознательно. В этом случае основное внимание можно будет уделить второй работе, менее знакомой человеку.

Умение распределять внимание развивается постепенно, с возрастом. Так, младшие школьники плохо распределяют внимание, они еще не умеют этого делать, у них нет опыта, автоматических умений, поэтому не следует предлагать им одновременно выполнять два дела или при выполнении одного дела отвлекать внимание ребенка на другое. Но способствовать развитию этого умения необходимо.

*Переключение внимания*. Существенной стороной внимания является его переключение, т. е. способность быстро переходить от одной деятельности к другой. Сознательное переключение внимания не надо путать с отвлекаемостью внимания.

Успех переключения зависит от особенностей предыдущей и новой деятельности и от личных качеств человека. Если предыдущая работа интересная, а последующая нет, то переключение происходит трудно, и наоборот.

Переключение внимания — это сознательное и осмысленное перемещение внимания с одного предмета или действия на другие, перестройка внимания, его переход с одного объекта на другой в связи с изменением задачи деятельности.

Переключение внимания всегда сопровождается некоторым 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. Например, переключение внимания на урок от дел, которыми дети занимались на перемене. Частая смена видов работы в процессе учебной деятельности может вызывать у школьников большие трудности.

Если, отвлекаясь, человек меняет объект внимания непроизвольно, то, переключая внимание, он сознательно ставит цель заняться чем-то новым. Внимание быстрее и легче переключается от менее важного для личности предмета к более значимому.

В переключении внимания ярко проявляются индивидуальные особенности человека — одни люди могут быстро переходить от одной деятельности к другой, а другие — медленно и с трудом. Разные виды деятельности требуют разных форм внимания. Например, работа корректора требует высокой концентрации внимания, работа воспитателя, учителя — способности распределять внимание.

*Внимание и рассеянность*. Обычно внимание противопоставляется рассеянности. В нашем языке рассеянность часто понимается как синоним невнимательности. Помните стихотворение С. Я. Маршака «Вот какой рассеянный»: «Вместо шапки на ходу он надел сковороду, вместо валенок перчатки натянул себе на пятки».

Однако рассеянность и невнимательность не всегда совпадают друг с другом.

Рассеянность может быть результатом неустойчивости, слабости внимания. Человек ни на чем не может сосредоточиться на долгое время. Внимание его непрерывно перескакивает с одного на другое. Такое внимание особенно характерно для детей, оно наблюдается и у взрослых, особенно в состоянии утомления, во время болезни.

Но рассеянность может иметь и совершенно иную причину. Человек настолько сильно сосредоточен на одном предмете, на одной деятельности, что не способен замечать ничего другого, потому и рассеян.

Например, многие ученые люди совершенно не обращают внимания на бытовые проблемы, на окружающие их предметы и т. п. Эта рассеянность является выражением максимальной собранности и сосредоточенности на основном предмете своих мыслей. У таких людей внимание сильное, но узкое и малоподвижное. К. К. Платонов в книге: «Занимательная психология» приводит такой эпизод: Ньютон задумал сварить яйцо. Взяв часы, он заметил начало варки. А спустя некоторое время вдруг обнаружил, что в руках держит яйцо, а варит... часы. Но когда ученого однажды спросили, как ему удалось открыть закон тяготения, он ответил: «Благодаря тому, что я неотступно думал об этом вопросе».

Развитие внимания в детском возрасте

Внимание у детей начинает проявляться довольно рано, уже в первые месяцы жизни. Сначала появляется непроизвольное внимание. С возрастом оно развивается — увеличивается круг объектов, которые вызывают непроизвольное внимание, и само это внимание становится более сильным и более устойчивым.

На основе непроизвольного внимания у детей постепенно развивается внимание произвольное. Однако на протяжении дошкольного возраста, а иногда и в начале школьного, ребенок еще в недостаточной степени владеет своим вниманием.

В младшем школьном возрасте регулирующее влияние высших корковых центров постепенно совершенствуется, в результате чего происходят существенные преобразования характеристик внимания, идет интенсивное развитие всех его свойств: особенно резко — в 2,1 раза — увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. Однако только к 9—10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий.

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.

Значительно лучше у младших школьников развито непроизвольное внимание. Все новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны. Дети могут упустить важные существенные моменты в учебном материале и обратить внимание на несущественные только потому, что они привлекают их своими интересными деталями.

Перед учителем начальной школы в учебном процессе стоит сложнейшая задача — строго продумывать специальную работу по организации внимания детей, иначе оно окажется во власти окружающих вещей и случайного стечения обстоятельств.

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 непроизвольное, так и произвольное — интенсивно развивается.

Строить обучение только на непроизвольном внимании ошибочно. Это и невозможно. Педагогический процесс предполагает умение: 1) использовать непроизвольное внимание; 2) содействовать развитию произвольного.

Условием поддержания внимания является разнообразие сообщаемого материала, последовательность его изложения и раскрытия. Очень важным для организации внимания является умение учителя предложить задание и так его мотивировать, чтобы оно было принято ребенком,— возбудить интерес, внести известную эмоциональную насыщенность.

Детский интерес приобретает чрезвычайное педагогическое значение как самая частая форма проявления непроизвольного внимания. Детское внимание, подчеркивал Л. С. Выготский, направляется и руководствуется почти всецело интересом, и поэтому естественной причиной рассеянности ребенка всегда является несовпадение двух линий в педагогическом деле: собственно интереса и тех занятий, которые предлагает учитель как обязательные.

«С этой точки зрения, — писал Л. С. Выготский, — всякое обучение возможно только постольку, поскольку оно опирается на собственный интерес ребенка. Другого обучения не существует. Весь вопрос только в том, насколько интерес направлен по линии самого изучаемого предмета, а не связан с посторонними для него влияниями наград, наказаний, страха, желания угодить и т. п. Но признание всесилия детского интереса отнюдь не обрекает педагога на бессильное следование за ним. Организуя среду и жизнь ребенка в этой среде, педагог активно вмешивается в процессы протекания детских интересов и воздействует на них таким же способом, каким он влияет и на все поведение детей. Однако его правилом всегда будет: прежде чем объяснять — заинтересовать; прежде чем заставить действовать — подготовить к действию; ...прежде чем сообщить что-нибудь новое — вызвать ожидание нового»[4](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl4).

Л. С. Выготский высказал интересную мысль о том, что педагогу следует проявлять заботу как о внимании, так и о рассеянности и что глубоко ошибается тот учитель, который в рассеянности видит своего злейшего врага и не понимает, что наиболее внимательным может быть именно тот, кто наиболее рассеян у него в классе. «Секрет превращения рассеянности во внимание есть, в сущности говоря, секрет перевода стрелки внимания с одного направления на другое и достигается он общим воспитательным приемом переноса интереса с одного предмета на другой, путем связывания их обоих. В этом и заключается основная работа по развитию внимания и по превращению непроизвольного внешнего внимания во внимание произвольное»[5](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl5).

Развитие произвольного внимания младшего школьника является одним из важнейших приобретений личности на данном этапе онтогенеза. Оно связано с формированием у ребенка волевых качеств и находится в теснейшем взаимодействии с его общим умственным развитием.

Внимание развивается постепенно и на определенный момент становится свойством личности, ее постоянной особенностью, которая называется внимательностью. Внимательный человек — это человек наблюдательный, он полно и точно воспринимает окружающее, и учение и трудовая деятельность у него протекают успешнее, чем у человека, не обладающего этим свойством личности.

Внимательность человека проявляется не только в познании мира и осуществлении деятельности, но и в отношениях с другими людьми. Чуткость, отзывчивость, понимание настроений и переживаний другого, способность уловить малейшие нюансы его чувств и желаний и умение учесть все это в своем поведении и общении отличает внимательного к людям человека и свидетельствует о достаточно высоком уровне развития личности.

Подчеркивая педагогическое значение внимания, Л. С. Выготский указывает на его интегральный, целостный характер. От работы внимания зависит вся картина воспринимаемого нами мира и самих себя. «Управляя вниманием, — писал Л. С. Выготский, — мы берем в свои руки ключ к образованию и к формированию личности и характера»[6](http://www.prosv.ru/metod/dubrovina/4.html#sl6).

Задания, упражнения, игры, направленные на диагностику и развитие внимания

Для учителя начальной школы проблема развития внимания детей является традиционной. Это во многом обусловлено особенностями психического развития младших школьников. Наиболее характерны невнимательность, несобранность, отвлекаемость для детей 6—7 лет, т. е. первоклассников. Их внимание действительно еще слабо организовано, имеет небольшой объем, плохо распределяемо, неустойчиво, что во многом объясняется недостаточной зрелостью регулирующих нейрофизиологических механизмов, обеспечивающих произвольное управление поведением в целом и вниманием в частности.

Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие школьники имеют лучшие показатели развития внимания. При этом специальные исследования показывают, что различные свойства внимания имеют неодинаковый вклад в успешность обучения по разным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания; успешность усвоения русского языка связана с точностью распределения внимания, а обучение чтению — с устойчивостью внимания. Из этого напрашивается вывод: развивая определенные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

Сложность, однако, заключается в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания, он индивидуален, в то же время свойства распределения и устойчивости можно и нужно тренировать.

Успешность тренировки внимания в значительной мере определяется также индивидуально-типологическими особенностями, в частности свойствами высшей нервной деятельности. Установлено, что разные сочетания свойств нервной системы могут способствовать или, напротив, препятствовать оптимальному развитию характеристик внимания. В частности, люди с сильной и подвижной нервной системой имеют устойчивое, легко распределяемое и переключаемое внимание. Для лиц с инертной и слабой нервной системой более характерно неустойчивое, плохо распределяемое и переключаемое внимание. При сочетании инертности и силы показатели устойчивости повышаются, свойства переключения и распределения достигают средней эффективности. Таким образом, необходимо учитывать, что индивидуально-типологические особенности каждого конкретного ребенка позволяют тренировать его внимание лишь в определенных пределах.

Однако относительно слабое развитие свойств внимания не является фактором фатальной невнимательности, поскольку решающая роль в успешном осуществлении любой деятельности принадлежит организованности внимания, т. е. навыку управления собственным вниманием, способностью поддерживать его на должном уровне, гибко оперировать его свойствами в зависимости от специфики выполняемой деятельности.

В силу особенностей своей работы учитель может изо дня в день, на каждом уроке и в разнообразных естественных ситуациях наблюдать за поведением детей, характером их учебной и внеучебной деятельности. В результате этих наблюдений педагог имеет возможность получить достаточно полное, целостное представление о внимании школьников.

Наряду с методом наблюдения учитель может использовать и ряд других приемов диагностики внимания учащихся. Эти приемы построены на учебном материале и приближены к условиям реальных школьных занятий. Их использование в учебной работе позволяет проследить динамику в становлении внимания школьников (например, на протяжении одной учебной четверти или учебного года). Кроме того, сами эти приемы при систематическом применении могут выступать в качестве достаточно эффективного средства тренировки внимания.

Одним из таких приемов является **словарный диктант с комментированием** (*Левитина С. С.*, 1980). Этот хорошо известный педагогам методический прием становится способом измерения внимания, если в него внесены следующие изменения: 1) учитель читает каждое слово только один раз; 2) учащиеся могут взять ручки только после прослушивания комментариев; 3) учитель должен внимательно следить за тем, чтобы учащиеся не заглядывали в тетради друг к другу. В целях соблюдения двух последних условий комментированное письмо рекомендуется проводить с привлечением ассистентов. Если учащийся не может записать слово после комментариев, ему разрешается сделать прочерк. При этом детей предупреждают, что прочерк приравнивается к ошибке. Перед началом диктанта, несмотря на то, что комментированное письмо — известный учащимся с первого класса вид работы, целесообразно показать на нескольких примерах, что надо делать.

Например, для комментированного письма выбрано слово «пересадили». Учитель читает это слово, а затем вызывает нескольких учащихся, каждый из которых называет поочередно приставку, корень, суффикс, окончание, объясняя попутно их правописание. После этого учитель предлагает детям взять ручки и записать прокомментированное слово. Затем следует напоминание учащимся, чтобы они положили ручки, и начинается работа над следующим словом.

Комментированное письмо является достаточно сложной деятельностью.

Анализируя структуру комментированного письма, психолог С. Н. Калинникова выделила семь основных стадий этой деятельности, соблюдение которых обеспечивает безошибочность ее выполнения:

1) первичное восприятие произносимого слова;

2) самостоятельный анализ правописания орфоэпического образа слова;

3) прослушивание комментариев;

4) представление орфографии слова в соответствии с комментированием;

5) уточнение первичного анализа правописания с комментированием;

6) написание слова в соответствии с его орфографией;

7) проверка написанного слова в соответствии с комментированием.

Анализ количественных данных (числа детей, безошибочно выполнивших работу, допустивших определенное количество ошибок) дает информацию о качестве сосредоточения, устойчивости внимания учащихся. Успешность выполнения этой работы и характер допущенных ошибок позволяют судить об организации коллективного внимания учащихся.

Методический прием, предложенный психологом С. Л. Кабыльницкой, позволяет измерить индивидуальное внимание учащихся. Его суть состоит в выявлении недостатков внимания **при обнаружении ошибок в тексте**. Эта работа не требует от учащихся каких-либо специальных знаний и умений. Выполняемая ими деятельность при этом аналогична той, которую они должны осуществлять при проверке собственных сочинений и диктантов. Обнаружение ошибок в тексте требует прежде всего внимания и не связано со знанием правил. Это обеспечивается характером включенных в текст ошибок: подмена букв, слов в предложении, элементарные смысловые ошибки.

Примеры текстов, предлагаемых детям с целью обнаружения ошибок:

а) «На Крайнем Юге нашей страны не росли овощи, а теперь растут. В огороде выросло много моркови. Под Москвой не разводили, а теперь разводят. Бешал Ваня по полю, да вдруг остановился. Грчи вют гнезда на деревьях. На повогодней елке висело много икрушек. Грачи для птенцов червей на пашне. Охотник вечером с охоты. В тетради Раи хорошие отлетки. Нашкольной площадке играли дети. В траве стречет кузнечик. Зимой цвела в саду яблоня».

б) «Старые лебеди склонили перед ним горые шеи. Зимой в саду расцвели яблони. Взрослые и дти толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В ответ я киваю ему рукой. Солнце доходило до верхушек деревьев и тряталось за ними. Сорняки шипучи и плодовиты. Настоле лежала карта нашего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине» (*Гальперин П. Я., Кабыльницкая С. Л.*, 1974).

Работа проводится следующим образом. Каждому учащемуся дается отпечатанный на листочке текст и сообщается инструкция: «В тексте, который вы получили, есть разные ошибки, в том числе и смысловые. Найдите и исправьте их». Каждый ученик работает самостоятельно, на выполнение задания отводится определенное время.

При анализе результатов этой работы важным является не только количественный подсчет найденных и исправленных и необнаруженных ошибок, но и наблюдение за тем, как ученики выполняют работу: сразу включаются в задание, обнаруживая и исправляя ошибки по ходу чтения; долго не могут включиться, при первом чтении не обнаруживают ни одной ошибки; исправляют правильное на неправильное и др.

Рассмотренные выше примеры психолого-педагогической диагностики, включенные в живой учебный процесс, позволяют учителю получить общее представление об особенностях внимания учащихся, но не выявляют степень развития отдельных его свойств. Это обусловлено тем, что любая сложная деятельность может осуществляться полноценно только при одновременном участии всех свойств внимания как единого, целостного процесса (акта). Выделение и диагностика отдельных свойств внимания оправданны только в условиях специально организованного психологического эксперимента.

Однако, говоря о произвольном внимании как специфической высшей психической функции, проявляющейся в способности контролировать, регулировать ход выполнения деятельности и ее результаты, необходимо ставить вопрос о специальной работе по развитию внимания у детей. Учебная деятельность как ведущая в младшем школьном возрасте и потому реализующая характерные для этого возраста задачи развития в наибольшей степени «работает» на становление полноценного внимания детей. Однако сама эта деятельность для своего осуществления требует некоторого начального уровня сформированности произвольного внимания. Его недостаток нередко и обусловливает неуспешность школьников в учении, что влечет за собой необходимость специальной психолого-педагогической развивающей работы в этом направлении.

В этой связи можно выделить определенные виды занятий, которые предъявляют более высокие требования как к отдельным свойствам внимания, так и к уровню произвольного внимания в целом. К их числу относятся специальные задания, упражнения, игры, которые могут быть использованы учителем на уроках. Их систематическое применение способствует повышению эффективности психолого-педагогической работы по развитию внимания у детей младшего школьного возраста. Предлагаемые далее задания и игры рекомендуется использовать как в коллективной работе с учащимися в целях профилактики невнимательности и повышения уровня развития внимания, так и на индивидуальных занятиях с отдельными учащимися, отличающимися особой невнимательностью.

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.

Внимание и особенности поведения младших школьников

Учителям начальной школы хорошо знакома такая ситуация:

Идет урок в первом классе. Дети выполняют самостоятельное задание в тетради. Андрей начинает запись вместе со всеми. Но вдруг взор его отрывается от тетради, перемещается на доску, затем — на окно. Лицо мальчика неожиданно озаряется улыбкой, и, повозившись в кармане, он достает оттуда новый разноцветный шарик. С шумом развернувшись на стуле, начинает демонстрировать игрушку соседу сзади. Не получив достойной оценки своего приобретения, встает, лезет в портфель, достает карандаш. Неудачно поставленный портфель с грохотом падает. После замечания учителя Андрей усаживается за парту, но через мгновение начинает медленно сползать со стула. И снова — замечание, за которым следует лишь короткий период сосредоточения... Наконец — звонок, Андрей первым выбегает из класса.

Описанное поведение характерно для детей с так называемым гиперкинетическим, или гиперактивным, синдромом. Одной из его специфичных черт является чрезмерная активность ребенка, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

В последнее время специалистами доказано, что гиперактивность выступает как одно из проявлений целого комплекса нарушений, отмечаемых у таких детей. Основной же дефект связан с недостаточностью механизмов внимания и тормозящего контроля. Поэтому подобные нарушения более точно классифицируются как синдромы дефицита внимания (*Заваденко Н. Н., Успенская Т. Ю.*, 1994).

Синдромы дефицита внимания считаются одной из наиболее распространенных форм нарушений поведения среди детей младшего школьного возраста, причем у мальчиков такие нарушения фиксируются значительно чаще, чем у девочек (*Флэйк-Хобсон К*. и др., 1992).

Нарушения поведения, связанные с гиперактивностью и недостатками внимания, проявляются у ребенка уже в дошкольном детстве. Однако в этот период они могут выглядеть не столь проблемно, поскольку частично компенсируются нормальным уровнем интеллектуального и социального развития. Поступление в школу создает серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции. Именно поэтому дети с признаками синдрома дефицита внимания не в состоянии удовлетворительно справляться с требованиями школы.

Как правило, в подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, но гиперактивность обычно исчезает и нередко, напротив, сменяется сниженной активностью, инертностью психологической деятельности и недостатками побуждений (*Раттер М.*, 1987).

Выделяют следующие клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей (*Заваденко Н. Н., Успенская Т. Ю.*, 1994):

1. Часто наблюдаются беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, ребенок корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда это требуется.

3. Легко отвлекается на посторонние стимулы.

4. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (занятия в школе, экскурсии и т. д.).

5. На вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца.

6. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

7. С трудом сохраняет внимание при выполнении заданий или во время игр.

8. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

9. Не может играть тихо, спокойно.

10. Болтливый.

11. Мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.

13. Теряет вещи, необходимые в школе и дома (например, игрушки, карандаши, книги и т. д.).

14. Часто совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам). При этом не ищет приключений или острых ощущений.

Наличие у ребенка по крайней мере 8 из перечисленных выше 14 симптомов, которые постоянно наблюдаются в течение, как минимум, 6 последних месяцев, является основанием для диагноза «синдром дефицита внимания». Все проявления данного синдрома можно разделить на три группы: признаки гиперактивности (симптомы 1, 2, 9, 10), невнимательности и отвлекаемости (симптомы 3, 6—8, 12, 13) и импульсивности (симптомы 4, 5, 11, 14).

Эти основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых прежде всего относятся слабая успеваемость в школе и затруднения в общении с другими людьми.

Низкая успеваемость — типичное явление для гиперактивных детей. Она обусловлена особенностями их поведения, которое не соответствует возрастной норме и является серьезным препятствием для полноценного включения ребенка в учебную деятельность. Во время урока этим детям сложно справляться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания. Навыки чтения и письма у этих детей значительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы выглядят неряшливо и отличаются ошибками, которые являются результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя или угадывания. При этом дети не склонны прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых.

В учебной деятельности гиперактивные дети не могут достичь результатов, соответствующих их способностям. При этом данные об интеллектуальном развитии таких детей противоречивы. Согласно одним исследованиям (*Buttross S.*, 1988; и др.), большинство детей с синдромом дефицита внимания имеют хорошие интеллектуальные способности. По другим источникам (*Раттер М.*, 1987; *Флэйк-Хобсон К.* и др., 1992) поведенческие нарушения таких детей нередко сопровождаются заметным отставанием в умственном развитии. Однако в любом случае справедливым будет утверждение, что гиперактивные дети, в силу нарушений внимания и поведения, показывают результаты ниже своих возможностей как в учебе, так и при специальном психологическом тестировании.

Нарушения поведения гиперактивных детей не только влияют на школьную успеваемость, но и во многом определяют характер их взаимоотношений с окружающими людьми. В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Среди детей они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными.

В семье эти дети обычно страдают от постоянных сравнений с братьями и сестрами, поведение и учеба которых ставится им в пример. Они недисциплинированны, непослушны, не реагируют на замечания, что сильно раздражает родителей, вынужденных прибегать к частым, но не результативным наказаниям. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечается деструктивное поведение, агрессивность, упрямство, лживость, склонность к воровству и другие формы асоциального поведения (*Раттер М.*, 1987; и др.).

В работе с гиперактивными детьми большое значение имеет знание причин наблюдаемых нарушений поведения. В настоящее время этиология и патогенез синдромов дефицита внимания выяснены недостаточно. Но большинство специалистов склоняются к признанию взаимодействия многих факторов, в числе которых называются:

— органические поражения мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и пр.);

— перинатальная патология (осложнения во время беременности матери, асфиксия новорожденного);

— генетический фактор (ряд данных свидетельствует о том, что синдром дефицита внимания может носить семейный характер);

— особенности нейрофизиологии и нейроанатомии (дисфункция активирующих систем ЦНС);

— пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания);

— социальные факторы (непоследовательность и несистематичность воспитательных воздействий и пр.).

Исходя из этого работа с гиперактивными детьми должна проводиться комплексно, с участием специалистов разных профилей и обязательным привлечением родителей и учителей.

Какова роль психолога в работе с гиперактивными детьми?

Прежде всего следует учесть, что важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому необходимо убедиться в том, что такой ребенок находится под наблюдением врача.

Для организации занятий с гиперактивными детьми психолог может использовать специально разработанные коррекционно-развивающие программы (Психогигиена детей и подростков, 1985).

В оказании психологической помощи гиперактивным детям решающее значение имеет работа с их родителями и учителями. Необходимо разъяснять взрослым проблемы ребенка, дать понять, что его поступки не являются умышленными, показать, что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с существующими у него трудностями.

Родителям гиперактивного ребенка необходимо придерживаться определенной тактики воспитательных воздействий. Они должны помнить, что улучшение состояния ребенка «зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании ребенка с гиперактивностью родителям необходимо избегать двух крайностей: с одной стороны, проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, а с другой — постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями.

Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей» (*Заваденко Н. Н., Успенская Т. Ю.*, 1994, с. 101). Родители также должны знать, что существующие у ребенка нарушения поведения поддаются исправлению, но процесс этот длительный и потребует от них больших усилий и огромного терпения.

В работе упомянутых выше авторов приведены конкретные рекомендации родителям детей с синдромом дефицита внимания:

1. В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.

2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».

3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.

4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).

7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.

8. Избегайте по возможности скоплений людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т. п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.

9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.

10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

Не менее ответственная роль в работе с гиперактивными детьми принадлежит учителям. Нередко педагоги, не справляясь с такими учениками, под разными предлогами настаивают на их переводе в другую школу. Однако эта мера проблем ребенка не решает.

Вместе с тем выполнение некоторых рекомендаций может способствовать нормализации взаимоотношений учителя с беспокойным учеником и поможет ребенку лучше справляться с учебной нагрузкой (*Заваденко Н. Н., Успенская Т. Ю.*, 1994).

Учителям можно дать следующие рекомендации:

— работа с гиперактивным ребенком должна строиться индивидуально, при этом основное внимание уделяется отвлекаемости и слабой организации деятельности;

— следует по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка с синдромом дефицита внимания и поощрять его хорошее поведение;

— во время уроков целесообразно ограничить до минимума отвлекающие факторы. Этому может способствовать, в частности, оптимальный выбор места за партой для гиперактивного ребенка — в центре класса напротив доски;

— ребенку должна быть предоставлена возможность быстрого обращения за помощью к учителю в случаях затруднения;

— учебные занятия для него должны строиться по четко распланированному, стереотипному распорядку;

— гиперактивному ученику рекомендуется пользоваться специальным дневником или календарем;

— задания, предлагаемые на уроке, учителю следует писать на доске;

— на определенный отрезок времени дается только одно задание;

— если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных частей, и учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, внося необходимые коррективы;

— во время учебного дня предусматриваются возможности для двигательной «разрядки»: занятия физическим трудом, спортивные упражнения.

Обсуждая проблему гиперактивности у детей, М. Раттер отмечает, что «это очень трудные дети, которые часто приводят в отчаяние как родителей, так и учителей» (*Раттер М.*, 1987, с. 307). в отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначного прогноза, у многих из них серьезные проблемы могут сохраниться и в подростковом возрасте. Поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе необходимо наладить совместную работу психолога с родителями и учителями.