

Развитие внимания у дошкольников



"Будь внимательнее!" - эта фраза все чаще сопровождает растущего ребенка и дома, и в детском саду, и даже во время прогулок на улице.

"Не отвлекайся, а то кашу мимо рта пронесешь!" - шутит бабушка, наблюдая, как ложка в руке внука, уставившегося в экран телевизора, замерла на полпути от конечной цели.

"Почему у тебя кофточка перекосилась? Да ты верхнюю пуговицу застегнула на нижнюю петельку! Что же ты такая рассеянная сегодня?" - недоумевает воспитательница, поправляя одежду на девочке.

"Давай пока уберем игрушку в сумку, а то она тебя очень отвлекает, и ты совсем не смотришь на дорогу", - предлагает мама сыну при переходе улицы.

Сколько подобных высказываний ежедневно адресуется ребенку со стороны взрослых! На первый взгляд это поучения-нравоучения. Взрослый считает ребенка рассеянным и стремится активизировать его внимание. Но если призадуматься, то можно обнаружить в этих же самых высказываниях указание на то, что ребенок очень даже сосредоточен. Просто его внимание направлено не на то, что важно с точки зрения взрослого, а на то, что значимо для него самого.

Ребенок заинтересован не ложкой с кашей, а тем, что происходит на экране телевизора. Пуговицы кофточки застегнулись по диагонали, потому что во время одевания ее хозяйка была увлечена разговором с соседкой о новых куклах. Любимая игрушка в руках ребенка намного для него привлекательней, чем ситуация на дороге, тем более что рядом мама, которая этой ситуацией может управлять.

Внимание - психический процесс, который обязательно присутствует при познании ребенком мира и проявляется в направленности и сосредоточенности психики на определенных объектах. Из огромного потока информации, непрерывно идущей из окружающего мира, благодаря работе внимания ребенок выбирает ту, которая наиболее интересна, значима и важна для него. Природа внимания проявляется в том, что выделенный объект, занимая главное, доминирующее положение, создает в коре головного мозга человека наиболее сильный очаг нервного напряжения - доминанту. При этом действие всех остальных раздражителей тормозится. Они не доходят до сознания ребенка, он их не замечает.

Выделяют **внешнее внимание**, обращенное на предметы и явления окружающего мира, на действия других людей. Проявление этого вида направленности и сосредоточенности психики можно замечать уже у младенца. Поисковые движения глаз, поворот головки в сторону источника света, запаха или звука, замирание - подобные поведенческие реакции позволяют выделить объекты, заинтересовавшие малыша, а

также фиксировать проявление его внимания.

У дошкольника можно наблюдать и проявление **внутреннего внимания**, которое направлено на его собственные мысли и переживания. Самым ярким примером этого является ситуация, когда ребенок, забросив все дела, замирает с отрешенным взглядом. Не стоит принимать подобную отрешенность за рассеянность. Наоборот, это кульминация внутреннего внимания. Что стало его объектом, об этом знает только сам ребенок, ушедший в мир своих мыслей, фантазий, переживаний.

Сосредоточенность и направленность психики может возникнуть в ответ на какой-либо сильный, необычный, резкий, внезапный раздражитель без каких-либо усилий со стороны человека. Такое внимание называют **непроизвольным**. Оно появляется вместе с вопросом: "Что это такое?", который возникает, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, необычным. Для ребенка пяти - семи лет такой вопрос очень актуален. "Обыкновенные чудеса" поджидают дошкольника в самых разных ситуациях и в самое разное время.

Представим, например, что во время занятия в детском саду из-за двери раздадутся громкие звуки, или на соседнем столике появится яркая игрушка, или начнет двигаться машинка на дистанционном управлении, которой исподтишка руководит увлеченный отнюдь не занятием сверстник. Можно быть почти стопроцентно уверенным в том, что детишки непроизвольно направят свою психическую активность на эти события и, конечно же, отвлекутся от темы занятия.

Непроизвольное внимание отличается стихийностью возникновения, отсутствием усилий для его появления и сохранения. Случайно возникнув, оно может тут же угаснуть.

Опытный воспитатель обязательно справится с ситуацией, вызвавшей непроизвольное внимание детей, используя его же механизм. Чтобы вернуть ребят на занятие, взрослый введет в его ход какой-то новый, необычный элемент. Например, в гости к детям в тот момент, когда они отвлеклись на постороннее событие, придет какой-то сказочный персонаж, инсценированный воспитателем, или "почтальон" принесет важное послание. Непроизвольное внимание детей вновь работает. При этом его объектом станет занятие.

На шестом году жизни ребенок сам начинает управлять собственным вниманием, заставляя себя сосредоточиваться на чем-либо важном и нужном, жертвуя занимательным и интересным. Вид внимания, при котором человек ставит перед собой сознательную цель сконцентрироваться на чем-либо, называется **произвольным**. В этом случае постановка и достижение цели требуют затрат физической энергии, которую дают эмоции и воля. Ребенок, проявляя произвольное внимание, расходует не только свое время, но и часть своей энергии. Вот почему важно благодарить ребенка за проявление произвольного внимания.

Например, в воскресный день младшая сестренка смотрит в гостиной мультфильмы, а ее старший шестилетний брат, плотно закрыв дверь детской комнаты, доделывает аппликацию, которую нужно завтра принести на занятия в детский сад. Ему тоже хочется посмотреть мультфильмы, но важно закончить поделку. Собрав в кулак эмоции и волю, мальчик мужественно направляет свою активность на аппликацию. Мудрые взрослые обязательно отметят его целеустремленность добрым словом.

Как развивается произвольное внимание? Средства, с помощью которых ребенок начинает управлять своим вниманием, он получает в процессе взаимодействия с взрослыми. Родители, воспитатели включают ребенка в такие новые виды деятельности, как игры по правилам, конструирование и т. п. Вводя ребенка в эти виды деятельности, взрослые организуют его внимание при помощи словесных указаний. Ребенка направляют на необходимость выполнять заданные действия, учитывая те или иные обстоятельства.

Например, взрослый сопровождает ребенка при постройке города из деталей конструктора, проговаривая: "Когда начинаешь строить домик, для фундамента выбирай самые большие детали. Так, правильно. А где теперь самая большая? Поищи!"

Позднее ребенок начинает сам обозначать словами те предметы и явления, на которые необходимо обращать внимание, чтобы добиться нужного результата. Так он овладевает одним из главных средств управления вниманием - умением словесно сформулировать то, на что он будет ориентироваться. На протяжении дошкольного возраста использование ребенком речи для организации собственного внимания резко возрастает. Выполняя задание по инструкции взрослого, дети старшего дошкольного возраста проговаривают инструкцию в 10-12 раз чаще, чем младшие дошкольники. Таким образом, произвольное внимание формируется в дошкольном возрасте в связи с общим возрастанием роли речи в регуляции поведения ребенка.

Таким образом, хотя в дошкольном возрасте преобладающим остается непроизвольное внимание, к пяти-шести годам можно наблюдать развитие произвольного внимания.

В старшем дошкольном возрасте развиваются и **свойства внимания.**

Объем внимания - это свойство зависит от количества объектов, которые одновременно ребенок может воспринять, "схватить" с одинаковой ясностью.

Чтобы определить объем внимания ребенка, можно провести такую игру. Разложите на столе 10-15 небольших предметов и накройте их платком или салфеткой. Затем откройте предметы на 3 секунды и вновь закройте их. Сколько предметов ребенок сможет назвать?

Доказано, что в среднем взрослый человек сосредоточивает свое внимание не более чем на семи объектах. К шести годам ребенок способен одновременно воспринять не один предмет (как это было в четыре-пять лет), а даже три, причем с достаточной полнотой и детализацией. Но объем внимания сужается, если ребенок воспринимает одновременно несколько незнакомых ему предметов или же предметов, которые близко расположены друг к другу или, наоборот, рассредоточены на большой площади. Например, если ребенку предъявляется две сходные картинки, то происходит "спутывание" воспринимаемых объектов.

К шести годам не только увеличивается количество объектов, которые ребенок способен одновременно воспринять, изменяется и круг предметов, которые привлекают внимание детей. Если в три-четыре года внимание ребенка привлекали яркие, необычные предметы, то в шестилетнем возрасте - внешне ничем не примечательные объекты. Интерес ребенка все чаще может вызвать загадка, вопрос. Да и в тех объектах, которые нравились ребенку раньше, он начинает замечать иное. Его все больше интересует сам человек, его деятельность, а не столько внешне яркие, необычные предметы. В облике человека, его поведении, одежде ребенок замечает детали.

Устойчивость внимания показывает, как долго ребенок может поддерживать достаточный уровень сосредоточенности психики на объекте или выполняемой деятельности.

Если младшие дошкольники могут играть в одну и ту же игру 30 - 50 минут, то к пяти-шести годам длительность игры возрастает до двух часов. Это объясняется тем, что в игре шестилеток отражаются более сложные действия и взаимоотношения людей и интерес к ней поддерживается постоянным введением новых ситуаций. Возрастает устойчивость внимания при рассматривании картинок, слушании рассказов и сказок. Как указывает известный детский психолог В. С. Мухина, длительность рассматривания картинки увеличивается к концу дошкольного возраста примерно в два раза; ребенок шести лет лучше осознает картинку, чем младший дошкольник, выделяет в ней больше интересных для себя сторон и деталей.

В исследовании Т. В. Петуховой дошкольникам давалось малопривлекательное задание: им нужно было разложить обрывки цветной бумаги в коробочки разного цвета. Отмечалась длительность такой деятельности и продолжительность отвлечения от нее. Оказалось, что дети пяти с половиной - шести с половиной лет примерно в четыре раза дольше могут заниматься малоинтересным для них делом и почти в пять раз реже отвлекаются на посторонние объекты по сравнению с детьми двух с половиной - трех с половиной лет. Старшие дошкольники способны удерживать внимание на действиях, которые приобретают для них интеллектуально значимый интерес (игры-головоломки, загадки, задания учебного типа).

При организации обучения детей шести лет важно учитывать следующие особенности устойчивости внимания. Установлено, что шестилетние дети способны активно и **продуктивно** заниматься одним и тем же делом **не более 10-15 минут**. Оптимально, если

урок у шестилетних детей длится 35 минут, а перемены - не менее 20 минут. В неделю у шестилетних детей может быть не более 20 уроков. Из них 8 уроков отводится на предметы эстетического и трудового цикла. Специалисты выявили, что в условиях шестидневной учебной недели наивысшая работоспособность у шестилеток во вторник и среду. В эти дни целесообразно проводить по четыре урока, а в остальные дни - по три. В середине недели или в ее конце рекомендуется "облегченный день": один урок (занятие), требующий большого напряжения внимания, два других - полегче (музыка и пение, ознакомление с окружающим миром, физкультура, изобразительное искусство). Четверг можно сделать вообще свободным от занятий, посвятив его играм, спортивным развлечениям.

Концентрация внимания определяет, насколько сильно, интенсивно ребенок может сосредоточиться на объекте, а также насколько он способен сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам. Чаще всего сила сосредоточения у дошкольников невелика, ее важно развивать.

Например, на развитие концентрации внимания направлено такое упражнение. Попробуйте вместе с ребенком разучить какое-нибудь стихотворение при включенном радио или телевизоре. Первое четверостишие учите при очень слабом звуке. Запоминая второе четверостишие, немного увеличьте громкость. Последнее четверостишие разучивайте при достаточно громком звуке.

Переключение внимания определяется скоростью преднамеренного перехода ребенка с одного объекта или вида деятельности на другой. При этом перевод внимания всегда сопровождается некоторым нервным напряжением, которое реализуется волевым усилием.

Распределение внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на несколько объектов. Именно это свойство дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания. В дошкольном возрасте переключение и распределение внимания развиты слабо и требуют тренировки.

Для тренировки переключения и распределения внимания можно использовать такое упражнение. Ребенку предлагается лист со строчками, состоящими из разных фигур, которые расположены вперемежку: круги, квадраты, прямоугольники, трапеции, овалы и т. п. Дается задание: одну фигуру (например, круг) зачеркивать вертикальной чертой, а другую фигуру (например, треугольник) подчеркивать горизонтальной чертой, все остальные фигуры пропускать.

Плохая переключаемость внимания иногда может проявляться в таком широко распространенном явлении, как рассеянность. Чаще всего это бывает у очень впечатлительных, глубоко увлеченных, а иногда и творческих детей. Находясь под впечатлением от интересного занятия, сказки, фильма, ребенок может надолго оказаться "в плену" у этих воспоминаний. Возникшие в сознании яркие образы, пережитые им сильные эмоции, чувства властно захватывают доминантное положение и

не могут сразу исчезнуть и уступить место другим. Дошкольник не может переключить свое внимание на другие занятия, становится невнимательным ко всему, кроме этих доминантных впечатлений. Рассеянность такого рода часто встречается у крупных ученых, которые постоянно забывают о малозначащих для них мелочах жизни, потому что поглощены своими мыслями.

Рассеянность в детском возрасте проявляется в неумении ребенка надолго сосредоточиться на чем-то одном, в частом отвлечении. **Взрослым необходимо помнить, что отсутствие способности к длительной и стойкой сосредоточенности у детей - явление естественное, обусловленное особенностями их нервной деятельности. Но существует ряд причин, которые усиливают возможность ребенка быть рассеянным.**

Во-первых, **появление в носоглотке ребенка аденоидов**. Эти образования мешают носовому дыханию, что ведет к обеднению кислородом системы кровоснабжения мозга и к нарушению его нормальной работы. Такие дети дышат ртом, их глаза теряют свой живой блеск и выразительность, становятся тусклыми и какими-то стеклянными - весь облик ребенка меняется. В этом случае родителям следует обратиться к врачу, его советы помогут вернуть ребенку работоспособность.

Во-вторых, причиной рассеянности может стать **легкое и быстро проявляющееся утомление детей**. Оно наступает особенно быстро при выполнении трудной, неинтересной и однообразной работы, требующей длительного напряжения нервно-мышечной системы и особенно зрительного и слухового аппаратов. Перегрузка впечатлениями, сильными эмоциональными переживаниями, недостаточный отдых вызывают возникновение сильного и разлитого торможения деятельности мозга. Наступает сонливость, нервные клетки теряют восприимчивость и перестают отвечать на падающие на них раздражители. Чтобы избежать этого, важно следить за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня, особенно в выходные дни. Не стоит перегружать его в выходные занятиями в различных кружках, студиях, посещением гостей, театров, музеев, просмотром фильмов, компьютерными играми и т. п. Такое изобилие впечатлений не дает ребенку возможности сосредоточиться на деятельности, предлагаемой ему в рабочие дни.

В-третьих, причиной рассеянности может быть **неправильное воспитание ребенка в семье**. Освобождение ребенка от всех его обязанностей и одновременно выполнение всех его прихотей, отсутствие нормирования времени занятий, отдыха, развлечений, разбросанность интересов также может вызывать быстрое утомление и отключение внимания у ребенка.

Свойства внимания, или аттенционные способности (так они обозначаются в психологической науке), можно и нужно развивать. Растущему ребенку важно понимать, почему он должен быть внимательным, а для этого его необходимо научить быть внимательным.

По данным психологов, на протяжении старшего дошкольного возраста важно формирование трех основных аттенционных умений.

1. Ребенок должен научиться принимать постепенно усложняющиеся инструкции.

Например, в ходе игры детям дается сложное задание. Взрослый показывает замысловатый узор, выполненный на бумаге, и говорит: "Сейчас мы будем это рисовать". У детей не получается сразу воспроизвести нужный узор. Взрослый расчленяет задание на частные задачи, давая инструкции по выполнению отдельных элементов узора. При этом, объясняя, как выполнять тот или иной элемент рисунка, взрослый постепенно увеличивает сложность и объем действий, которые ребенок должен выполнить. Когда ребенок воспринимает словесную инструкцию взрослого, то перед ним встает необходимость перевести речевой приказ взрослого в самоприказ. Для этого он повторяет инструкцию вслух и про себя, а затем показывает, что и как он будет выполнять.

2. Ребенок должен уметь удерживать инструкцию на протяжении всего занятия.

Ребенку нужно помнить инструкцию и контролировать ее реализацию. Для этого инструкция неоднократно проговаривается в ходе выполнения задания; проводится дополнительный инструктаж на отдельных этапах работы; повторение инструкции осуществляется в плане практического действия; приветствуется оказание ребенком помощи товарищам, что также требует ясного представления задачи.

3. Ребенок должен приобрести навыки самоконтроля.

В ходе выполнения задания дети неоднократно проверяют себя, рассказывая себе или другим, что нужно сделать. При рисовании узоров они через сравнение находят ошибки и исправляют их. Дети, работающие безошибочно и самостоятельно находящие и исправляющие ошибки, поощряются, чем вводится элемент соревнования. Самоконтроль используется и для оценки результатов работы.

Для развития attentionных способностей дошкольникам можно давать такие задания.

- Закрой глаза и опиши, во что одеты ребята, с которыми ты играешь.
- Закрой глаза и скажи, какого цвета глаза и волосы у остальных ребят.
- Закрой глаза и назови остальных ребят, распределив их по росту - от самого маленького до самого высокого.
- Не поворачиваясь, назови все предметы, которые находятся у тебя за спиной, опиши их форму, размеры, цвет.
- Сидя с закрытыми глазами в течение двух минут, перечисляй все звуки, которые ты будешь слышать.
- Каждый день, проходя к своему дому, ты видишь одну и ту же картину: какое-то дерево или, может быть, песочницу, лавочку у подъезда. На следующий день, проходя мимо, постарайся увидеть что-то такое, чего ты раньше не замечал, а послезавтра - еще что-то новое для тебя. И так каждый день наблюдай и замечай детали пейзажа, которые ускользали от твоего внимания.

- Сколько ступенек на лестнице?
- Сколько окон в комнате?
- Когда взрослый хлопает в ладоши, ребенок должен принять определенную позу. Один хлопок - поза аиста (стоять на одной ноге, поджав другую). Два хлопка - поза лягушки (надо присесть, при этом пятки вместе, носки врозь, колени разведены, руки между ногами на полу). Три хлопка - поза коровы (встать на четвереньки и произнести "му-у").

Внимание - одно из уникальных свойств психики человека. Без него невозможна работа памяти, мышления. Внимание требуется, чтобы добиться успеха в игре, спорте, любом деле. Особенно важно внимательное отношение к людям. Здорово, если ребенок поймет это уже в детстве.