

Как развивать внимание

Как развивать внимание в работе с детьми и подростками?

Очевидно, что трудно уложить в статью материал, который с трудом уложится в несколько книг, но мы попробуем.

Некоторые люди, читающие нашу книгу, наверняка изучали когда-то основы психологии, и помнят, что внимание упоминалось в учебных пособиях как один из психических процессов, наряду с ощущением, восприятием и пр. В последние годы внимание выделяют в отдельную категорию, поскольку абсолютно все процессы, в том числе психические, требуют для своего функционирования собственно внимания.

То есть внимание является основой любой психической деятельности.

Другое основание для такого выделения в том, что внимание невозможно представить себе в отрыве от чего-либо, посредством чего это внимание реализуется. Можно внимательно слушать, внимательно смотреть, сосредоточить внимание на какой-то мысли, но как себе представить внимание без какого-либо канала восприятия или объекта? Соответственно, внимание теперь называют нейродинамикой, базовым свойством психики.

Классическая психология выделяет три вида внимания:

непроизвольное внимание — это внимание в силу интенсивности раздражителя. Вот прямо сейчас, когда вы читаете этот текст, кто-нибудь рядом может взорвать хлопушку. Вы неизбежно обратите на это внимание, если не будете об этом предупреждены. Вас заставит обратить на себя внимание громкий звук. Вместо него может быть вспышка света или какой-то объект, выбивающийся цветом из фона, какое-то неожиданное кинестетическое ощущение, резкий запах или внезапный вкус, резкая боль и прочие ощущения;

произвольное внимание — это внимание, которое возникает как результат волевого усилия. Если вам не очень интересна тема внимания, то вы прямо сейчас заставляете себя читать этот текст. У вас точно есть более интересные дела (не говоря уже о возможности побездельничать), но вы отложили их все и вчитываетесь в слова. Таким образом, вы управляете вниманием. Впрочем, упомянутая выше хлопушка способна

отвлечь вас, поскольку раздражители, которые могут сигнализировать об опасности, оказываются более важными. Трудно представить условия, в которых мог бы выжить наш предок, который, задумавшись, мог не заметить грохот камнепада, запах лесного пожара или блеск молнии и раскаты грома;

послепроизвольное внимание — это внимание к объекту в силу того, что объект становится интересен. Например, если непроизвольное и произвольное внимание было вам не интересно, а с этого момента вы заинтересовались, что это за послепроизвольное внимание, то у вас пропадает необходимость заставлять себя читать, прикладывать к этому волевое усилие, и вот вы уже с удовольствием читаете про послепроизвольное внимание, используя послепроизвольное внимание.

Помимо самих определений, полезно понимать, что непроизвольное внимание не отнимает у нас много сил, однако само по себе кратковременно, и полноценный процесс обучения на нем построить невозможно. Произвольное внимание, во-первых, контролируется сознанием, во-вторых, является основой познавательной деятельности. Но для поддержания произвольного внимания организм тратит энергию, и мы устаем. Это особенно заметно на детях — им в определенном возрасте с большим трудом дается удержание произвольного внимания, и долго они это делать не могут. Послепроизвольное внимание весьма условно управляется сознанием — попробуйте сознательно заинтересоваться чем-то, что вас раньше не интересовало. Зато послепроизвольное внимание очень экономно, увлекшись книгой или игрой мы вполне в состоянии не заметить нескольких часов, да и усталость накапливается гораздо медленнее.

Просто из понимания типов внимания с точки зрения энергозатрат вытекает первое правило обучения. Если вы хотите учиться чему-либо, или хотите, чтобы ваш ребенок учился чему-то, и это не вызывало усталости и раздражения, то должен возникнуть и поддерживаться интерес. Другого способа, к сожалению, нет. Либо включается послепроизвольное внимание, и «время пролетело», либо волевое усилие и произвольное внимание.

Практически все сегодняшние проблемы со вниманием родом из эволюционного детства человека как вида.

Их начало лежит в том историческом моменте, когда цивилизация отгородила человека от опасностей естественной среды обитания. Подумайте сами: что может быть лучше для тренировки внимания, чем ситуация, когда в любой момент могут:

- Съесть вас
- Утащить вашего детеныша

- Украсть вашу еду
- Загореться лес или саванна

Съесть вас и вашего детеныша (да, это похоже на первые два пункта, но есть отличия — сохраняем внимание)

Наши далекие предки, если демонстрировали слабые способности в работе с вниманием — шли на ужин какому-нибудь крупному кошачьему, которых их поймал. Естественный отбор поддерживал развитие внимания и в более комфортных бытовых условиях.

Антропологи, наблюдавшие за шимпанзе, пришли к выводу, что объем внимания (это одна из характеристик внимания, чуть позднее об этом поговорим) у большинства особей равен 2. То есть они одновременно могут оперировать с 2 предметами, или оперировать с одним и следить за чем-то другим внимательно. Особо талантливые шимпанзе могут работать с 3 предметами, но вот больше их внимание уже не развивается. У людей, по оптимистичным прогнозам Джорджа Миллера, такой же показатель равен 7 ± 2 . Более чем в 2 раза больше, чем у наиболее толковых обезьян, между прочим. Это значит, что в определенный период условия жизни потребовали от наших предков быть чрезвычайно внимательными, и невнимательные, вероятнее всего, не доживали до возраста, в котором можно оставить потомство.

А потом наступила эпоха цивилизаций. Человек отгородился от хищника высокими заборами, построил крышу над головой, придумал письменность — все что угодно, чтобы только позволить себе быть чуть-чуть менее внимательным. На заре цивилизации и правда все было хорошо, но со временем жизнь начала усложняться, и объем знаний и навыков, требуемый для поддержания и развития «завоеваний» цивилизации, становился все больше. Теперь внимание, спасавшее ранее от хищников и прочих опасностей живой и неживой природы, потребовалось для того, чтобы учиться. Сначала учиться ремеслу, а затем и более отвлеченному знанию. Где-то в 20 веке человечество подошло к следующему рубежу — имеющегося внимания стало недостаточно для того, чтобы освоить весь массив знаний и навыков.

Ситуация отягощается еще и тем, что произвольное внимание, без которого не может возникнуть слеппроизвольное, крайне неэффективно формируется без внешней инициации.

В любой культуре принята такая форма взаимодействия с маленькими детьми, как внешнее побуждение сосредоточить внимание на чем-либо: «Смотри, машина!», «Смотри, птичка!», «Прислушайся к волнам!», «Попробуй, как оно на вкус?»... Все это предложение ребенку сосредоточить внимание на предметах, явлениях или ощущениях, и все это тренирует наше произвольное внимание тогда, когда оно только-только начинает формироваться.

Может ли оно формироваться без взаимодействия со взрослым? В принципе — да, но уровня, который необходим ребенку, чтобы не иметь проблем в школе — не будет. И если когда-то, не так давно, обычного бытового общения мамы и папы с ребенком было достаточно для достижения искомого уровня, то теперь, когда требуемая планка поднялась, далеко не каждый ребенок достигает необходимого уровня развития внимания без специальных упражнений, будь то какие-то игры с родителями или развивающие курсы. Так часто бывает в эволюции, что какая-то функция, которая оказывается при изменениях не нужной, «перепрофилируется» для других задач.

Различные характеристики внимания развиваются не одновременно, не с одной и той же скоростью, и на эту тему написаны большие тома не менее большими учеными. Здесь мы лишь коротко пробежимся по характеристикам и основным этапам.

Итак, среди характеристик вниманию выделяют:

объем внимания — то самое количество предметов, явлений или ощущений, с которыми одновременно может работать человек;

концентрация внимания — это способность человека выделить какой-либо один предмет из фона и удерживать на нем внимание;

устойчивость внимания — временная характеристика, показатель того, сколько времени человек может удерживать внимание на 1 объекте;

переключение внимания — характеристика, которая показывает способность концентрировать внимание последовательно на нескольких объектах;

распределение внимания — способность концентрировать внимание одновременно на нескольких видах деятельности и/или каналах восприятия;

Становление внимания происходит в несколько этапов.

Первая стадия называется стадией рассеянного внимания. Первые месяцы жизни человека не предоставляют возможности говорить о произвольном внимании. Есть кратковременная фокусировка внимания на ярких объектах, испуг при громких звуках, а затем начинает плавно формироваться ориентировочно-исследовательская деятельность, на базе которой уже будет строиться произвольное внимание.

Вторая стадия — стадия фиксированного внимания — начинается с того самого формирования произвольного внимания по речевому или

двигательному указанию взрослым (та самая «Смотри, птичка»). Некоторые специалисты склонны увязывать практически все проблемы, которые бывают с вниманием у детей, с недостаточным количеством актов сосредоточения внимания в этот период. Поэтому важно, во-первых, заниматься с ребенком, и, во-вторых, создать среду, в которой просто есть большое количество ярких, отличающихся друг от друга предметов. Во время второго и третьего года жизни ребенок совершенствует навык сосредоточения внимания и осваивает самоуправление в этом вопросе. И порой сталкивается с непониманием родителей. Мама зовет ребенка, а он не реагирует, она зовет громче — никакой реакции. В конце концов мама ругает ребенка за то, что он невнимательный, не слышит, что она говорит. А ситуация с точностью обратная: ребенок очень внимательный, он был полностью сосредоточен на каком-то процессе, будь то машинка, лягушка или мультяшная игрушка, но канал внимания у него один, и потому полное сосредоточение приводит к тому, что он не «как будто не слышит», а прямо всерьез «не слышит». Да и не видит ничего, помимо объекта сосредоточения. Это физиология, а не проявление пренебрежения по отношению к словам родителя.

Чем помочь на этой стадии формированию внимания ребенка? Игры, в которых это внимание задействуется. Простенькие лабиринты, картинки с большим количеством объектов, где надо искать строго определенные, поиски пропавших/спрятанных игрушек, различные творческие процессы — рисование, пластилин — вообще любые виды деятельности, которые позволяют ребенку сначала после инициации взрослым, а затем и самостоятельно удерживать внимание.

На третьей стадии у этого одноканального фиксированного внимания появляется некоторая гибкость. Ребенок может прервать игру, ответить на вопрос родителя, а затем вернуться к игре, причем вернуться в то же место, где он остановился. На этой стадии формируется переключение внимания.

К четвертой стадии — стадии сложившегося одноканального внимания — ребенок может вести две деятельности как бы одновременно, но на самом деле просто часто переключаясь между ними. Например, ребенок может поддерживать разговор и играть, переключаясь между этими процессами, удерживая и нить разговора, и продолжая игру с того места, где прервался.

Далее внимание формируется в направлении расширения объема и способности распределять внимание между каналами. К 4–5 году ребенок учится удерживать внимание на 2 видах деятельности, не переключаясь между ними, а распределяя внимание. Этому способствуют различные координационные упражнения, а также виды деятельности, где требуется выполнение разных действий руками одновременно (лепка, рисунок двумя руками и пр.). Параллельно с этим формируется

способность направлять внимание под влиянием внешней, но уже гораздо более сложной инструкции взрослого.

Важно понимать, что эта деятельность дается ребенку нелегко, и даже на следующей стадии — сложившегося двухканального внимания — ребенок может удерживать два объекта продолжительное время в поле внимания, но под усталостью второй канал «схлопывается», и остается какой-то один. Характерным признаком правильного прохождения этого этапа является способность направлять внимание под влиянием собственных инструкций с опорой на внешние вспомогательные средства — например, яркие картинки в книжке.

Весь этот путь ребенок проделывает до наступления школьного возраста, а между тем в младшем школьном возрасте от внимания требуется еще большая динамика:

- произвольное внимание должно развиваться в направлении концентрации на объектах, которые вообще ничего собой не представляют в плане естественных раздражителей;
- ребенку необходимо научиться концентрировать внимание на высказывании — на вопросе или загадке;
- должен увеличиться объем внимания до 3–4;
- должно сформироваться распределение внимания, а также существенно усовершенствовать способности к концентрации;

Средний и старший школьный возраст — это то время, когда изменения в развитии внимания переходят от количественных ко все более качественным. Продолжает увеличиваться объем внимания, увеличивается продолжительность волевого внимания, возникает способность концентрировать внимание на абстрактных образах и на планировании деятельности. Последнее, кстати, залог самостоятельности, и этому надо уделить отдельное время и ресурсы. Планирование будущего, пусть даже очень конкретное планирование и очень ближайшего будущего — это сложная задача, которая, во-первых, полностью абстрактная для ребенка, и, во-вторых, принципиально новая.

К концу школьного возраста внимание продолжает развиваться, но развитие это связано главным образом с вербальным мышлением, памятью, интеллектуальными процессами, а также на управление эмоциональной сферой.

Не имея возможности в рамках данного раздела расписать весь алгоритм тренировки внимания с детьми на все возраста, мы ограничимся выделением ключевых упражнений, которые полезны как для детей, так и для взрослых:

Муха

Это любимое многими упражнение, поскольку в нем есть и игровая, и соревновательная динамика. Для него желательно двое или более человек.

Нужно представить поле: любого размера или 3×3 , или 5×5 , или больше — из заранее оговоренной точки в нем начинается свое движение муха.

Ведущий обычно рисует поле и отслеживает перемещение мухи ручкой, называя каждый ее ход вслух. А остальные участники представляют поле в воображении и отслеживают муху там, отвернувшись от ведущего, или с закрытыми глазами. Побеждает тот, кто сможет точно назвать квадрат, в котором находится муха.

Например, возьмем поле 5×5

Старт				
				X

Муха у нас будет стартовать из левого верхнего угла, хотя вообще стартовая ячейка может быть любой.

Участники представили поле со стартовой позицией и закрыли глаза, а ведущий громко и четко начинает рассказывать маршрут мухи: вниз, вправо, вправо, вниз, влево, вниз, вправо, вверх, вниз, влево, вправо, вправо, вниз, вправо.

В какой-то момент ведущий останавливается и спрашивает, где муха, а участники называют свои варианты, в какой ячейке муха остановилась. В данном случае правильный ответ в правом нижнем квадрате, но в разных играх варианты могут быть любыми.

Эти три упражнения: таблица Шульте, Тест Струпа и Муха — это классика, но на них развитие внимания естественно не ограничивается.