(cc) BY

Гаврилова Алина Николаевна
педагог-психолог
МБОУ «Батыревская СОШ №1»
с. Батырево, Чувашская Республика

«ВНИМАНИЕ, ФОКУС!» ИЛИ КАК НАУЧИТЬСЯ УЧИТЬСЯ?

Аннотация*: статья посвящена комплексному исследованию внимания и его фокусировки, как важных факторов качественного обучения. Автор обуславливает актуальность выделенной темы непосредственной потребностью школьников в навыках концентрации внимания на учебе.*

Ключевые слова*: внимание, фокусировка внимания, концентрация, образование, процесс обучения.*

Цель: выработка у старшеклассников навыков эффективного обучения в процессе подготовки к выпускным экзаменам, компетенций концентрации внимания.

Важность внимания. Так почему внимания в современном обществе является важным средством для успешного достижения цели?

− внимание включено во все психические процессы человека, поэтому от него во многом зависит успешность деятельности;

− умение ставить фокус внимания на определенном деле позволяет быстро и продуктивно завершить его, сэкономив время и силы;

− способность удерживать внимание на одном объекте позволяет человеку избежать множества ошибок из – за рассеянности.

Таким образом, навыки концентрации внимания являются несомненным фактором успеваемости как в учебе, так и в жизни.

Факторы, влияющие на внимание.

Несомненно, что внимание человека в его деятельности играет высокую по степени важности роль. Однако, концентрация внимания может подвергаться как внешнему, так и внутреннему воздействию; Нарушения в концентрации внимания наблюдается у представителей самых различных возрастов. Выделяют различные факторы влияния на внимание людей, например:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

− самочувствие человека (усталость, сонливость, болезнь и т. д.);

− окружающая обстановка (такие факторы как удобство, отсутствие раздражителей, звуковой фон, климатические условия и др.);

− качество оборудования в работе и учебе.

Данные внешние условия способны как направить человека на продуктивную работу, так и вызвать некоторые нарушения: быстрая отвлекаемость, лень, переключение своего фокуса на малопродуктивную или непродуктивную деятельность и другие нарушения внимания. Тем не менее, одними из основополагающих факторов являются внутренние факторы, которые зачастую напрямую зависят от самого индивида. Например:

1) питание; так, режим питания и пищевые привычки человека оказывают влияние на его внимание. Недостаток воды, отсутствие витаминов и минералов в пище, употребление вредной еды непосредственно воздействуют на организм. Именно фактор питания отвечает за самочувствие, настроение, здоровье человека, что, несомненно, важно для эффективной учебной деятельности;

2) образ жизни; физиологи отмечают необходимость регулярных прогулок, физической активности для организма. Человек, ведущий активный образ жизни, способен выдерживать большие нагрузки, принимать быстрые решения, быть более мобильным в жизни;

3) образ мышления (расстановка приоритетов, фокусировка на работе, делегирование задачами и др.);

4) внутренний настрой человека (эмоции, переживания, мысли и т. д.).

В достижении успеха мышление играет ключевую роль. Именно оно является определяющим факторов в нашем поведении. Именно от образа мышления зависит то, как человек относится к рискам и насколько хорошо справляется с ними, расстановка приоритетов, фокусировка на работе, делегирование задачами.

Внутренний стержень человека – это некий внутренний настрой, ориентир, внутреннее чувство «истинности», целостности, тотальное доверие себе. Он ос-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нован на глубинных ценностях, ценностных смыслах, собственной системе мировоззрения, морально-нравственных качествах, внутреннем настрое. Внутренний настрой – это вера в себя, мотивация к действию, наличие цели.

Указанный ряд факторов, влияющих на концентрацию внимания, не является полностью исчерпывающим, поскольку каждый человек индивидуален, он имеет свою собственную специфику в виде предпочтений, желаний, ценностей и приоритетов. Общей определяющей характеристикой можно выделить комфорт и настрой в работе или учебе.

Основные способы развития внимания

Чтение.

Концентрация внимания человека проявляется в чтении, и в то же время чтение способно развить навыки концентрации внимания. Для это нужно взять отрывок из книги, газету или статью, прочитать и затем в нескольких словах выразить содержание текста. Чтение для усвоения существенно важной информации требует особого внимания и концентрации. Таким образом, можно на практике убедиться, что данный метод не только позволяет научиться контролировать концентрацию, направлять внимание на конкретный объект, но и учит думать.

После выполнения более простых упражнений по пересказу содержания подросток может перейти к более глубокому чтению с последующим воспроизведением отрывков. С большей вероятностью будет трудно вспомнить те или иные детали, однако с увеличением концентрации внимания пересказ становится все более подробным.

Сосредоточение на объекте.

Для выполнения этого упражнения необходимо в течение нескольких минут сфокусировать свое внимание на один предмет. Это может быть книга, картина, рабочий стол и др. Нужно мысленно описать его форму, содержание, детали. Для усложнения задачи можно использовать дополнительный предмет и так же концентрироваться уже на двух объектах.

Развитие зрительного и слухового внимания.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Развитие зрительного внимания должно расширить возможности сосредоточения. Суть данного упражнения состоит в последовательном описании свойств объекта фокуса. Так, в начале практики следует выделить наиболее общие внешние признаки, далее перейти на более маленькие и незаметные детали. Также развитию внимания способствует зрительное запоминание предметов и их последующее мысленное воспроизведение и описание.

Улучшить слуховое внимание поможет непосредственная концентрация на звуках. Их источниками могут выступать музыка, пение птиц, голос человека. В течение 10 минут следует концентрировать внимание на голосе, различать скорость говорящего, эмоциональность, искать важную информацию. Упражнения на развитие слухового внимания включают также прослушивание текстов либо песен и их воспроизведение.

Анаграммы.

Знакомая многим детям игра является одним из самых занимательных упражнений для развития внимания. Суть игры состоит в составлении слов из предложенного набор букв. Существует множество онлайн платформ и мобильных приложений, где каждый сможет попробовать себя в данной игре.

Методы концентрации внимания во время учебы

Осознание цели.

Для того, чтобы глубоко сконцентрироваться на задаче, ученику следует понимать цель его учебной работы, ответить на вопрос «почему?”. Постановка цели не требует большого количества времени и сил, однако этот метод позволяет структурировать план работы в сознании. Так, выделив нужное в задаче, учащийся невольно направляет свое внимание на поставленную цель, поскольку мозг человека привык концентрироваться на наиболее важных объектах.

План действий.

Мозг человека сталкивается с трудностями в восприятии больших задач и проектов, поскольку в работе ему также требуется их интерпретация, выявление путей решения. Чтобы уменьшить нагрузку на мозг и сохранить направленность активного внимания следует разделить большую задачу на несколько меньших по объему.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Контроль внимания.

Порой ученику трудно сидеть над задачей и совершенно не отвлекаться на посторонние предметы, что ведет к потере концентрации внимания. Одним из наиболее простых в описании, но наиболее сложных в воспроизведении методов является самоконтроль внимания. Данный метод помогает сохранять фокус и не отвлекаться, однако он требует развития, практики.

Активное внимание.

Для поддержания концентрации внимания и лучшего усвоения информации применяется метод активной работы с материалом. Суть его состоит в регулярной систематизации и воспроизведении изученного.

Правильное планирование дня.

Не секрет, что для успешной работы и учебы необходим ежедневный план, включающий себя цели и задачи, запланированные на день. Так, ученику будет легче сконцентрироваться на учебе, когда он имеет перед собой четкий план действий. Тем не менее, существует ряд советов для ведения ежедневного отчета.

Правильно составленное расписание включает в себя как период работы, так и перерывы.

Грамотное распределение нагрузки необходимо каждому школьнику, поскольку это правило помогает выполнить все задания в срок и не переусердствовать в дни наибольшей нагрузки.

«Метод помидора» – техника управления временем, предложенная Франческо Чирилло в конце 1980-х. Методика помогает увеличить эффективность работы при меньших временных затратах за счёт глубокой концентрации и коротких перерывов. Классический вариант техники предполагает разделять время работы на промежутки в 25 минут усиленной работы и 5 минут перерыва между «помидорами». Существует множество приложений для устройств, выполняющих функции таймера при работе по технике помидора.

Следует ожидать, что указанные выше методы развития внимания и способы эффективной учебы положительно скажутся на показателях качества внимания и его

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

концентрации, что при активном их применении на практике ребята смогут успевать выполнить большее количество дел при меньшем количестве времени.

Список литературы

1. Табицы Шульте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://tabshulte.4xpro.ru (дата обращения 22.09.2022).

2. Как освоить скорочтение с помощью таблиц Шульте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://trends.rbc.ru/trends/education/617fceaa9a79476820b4bdd8 (дата обращения 22.09.2022).

3. упражнений на развитие концентрации внимания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.b17.ru/blog/konzentrazija/ (дата обращения 22.09.2022).

4. Как развить внимание: особенности процесса и методы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://myself-development.ru/kak-razvit-vnimanie-osobennosti-protsessa-i-metody/ (дата обращения 22.09.2022).

5. советов как научиться учиться [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vc.ru/education/147792–16-sovetov-kak-nauchitsya-uchitsya (дата обращения 22.09.2022).

6. Характеристика диагностики внимания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pamyatplus.ru/harakteristika/diagnostika-vnimaniya.html (дата обращения 22.09.2022).

7. Занятие на развитие внимания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2014/06/04/11–20-zanyatie-na-razvitie-vnimaniya (дата обращения 22.09.2022).

8. Научно-исследовательский ученический проект «Взаимосвязь внимания с успешностью обучения» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/nauchnoissledovatelskiy-uchenicheskiy-proekt-vzaimosvyaz-vnimaniya-s-uspeshnostyu-obucheniya-3212933.html (дата обращения 22.09.2022).

9. Концентрация внимания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Концентрация_внимания (дата обращения 22.09.2022).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)