**Тема: «Использование психологических упражнений в формировании свойств внимания»**

**Цель занятия:** изучить возможные пути формирования и развития свойств внимания и определить уровень развития различных свойств внимания.

*В результате изучения данной темы студент должен уметь:*

- распределять внимание,

 - пользоваться способами рационального запоминания

**Задание 1**

Часто, обладая большими способностями, человек не может реализовать их из-за плохой самоорганизации, несобранности. Главным признаком самоорганизации является умение настроиться на деятельность и поддерживать работоспособное состояние в течение длительного времени, не прилагая волевых усилий. Эту настройку помогают осуществить концентрация и устойчивость внимания.

 Изучите *рекомендации по управлению функциями внимания*, полезными при организации учебной деятельности.

 Рассмотрим типичную ситуацию, когда нужно приступать к занятиям, садиться за стол делать уроки или готовиться к экзаменам. Вы никак не можете этого сделать, в голову лезут посторонние мысли. Попробуйте сначала простейшее самовнушение, которое позволяет включиться в любую деятельность или состояние. Итак, вы садитесь за стол, на котором все приготовлено, но который вам ненавистен, закрываете глаза и про себя или полушепотом повторяете 8-12 раз «Я могу писать, я могу писать, я могу писать… Я пишу… Я пишу!..», интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откидываетесь на спинку кресла с закрытыми глазами. В голове пустота, и вы ничего не хотите и не ждете, все вам безразлично. Побудьте в этой пустоте , забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой блаженной пустоте начнет всплывать фраза, а потом и требование писать, и рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы или формулы могут быть какими угодно, главное- короткими и по существу дела. Этот прием является простейшим разговором сознания с подсознанием, в котором обе стороны, не мешая и не перебивая, дает возможность настроиться на дело. Автор этого приема В. Леви назвал его «Эхомагнит», и выделил 3 фразы: заклинание, пустота, действие.

Но иногда мы не в состоянии даже сосредоточиться на том, что поможет нам включиться в работу. В голове ни одной мысли, только обрывки, клочки фраз. Что делать? Садиться и писать! Любые строч­ки, приходящие в голову, пусть это будет не совсем логично. Глав­ное — не останавливаться и не перечитывать написанное, чтобы са­мому не испугаться своих путаных записей и не остановить процесс врабатывания. Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас. Тогда можно будет вернуться к первоначальным записям, там может быть и что-нибудь полезное, а если нет, не страшно, так как эти записи помогли вам начать работать.

Если вам предстоит длительная деятельность — написание курсо­вой работы, диплома или отчета, то и помехи бывают очень сильны­ми. Каждый день человек говорит себе, что сегодня он устал, а вот завтра «на свежую голову» с утра начнет трудиться. Но наступает утро, а с ним новые дела и новая усталость. Постарайтесь начать новое дело не утром, а вечером на фоне усталости. Пусть это будет только первая фраза или заголовок, главное, что утром вам нужно будет начинать не сначала и новый день не будет омрачен необходимостью делать не­приятное — начинать.

Если вы включились в работу и забыли обо всем окружающем, необходимо соблюдать правила умственной гигиены. Человек может сохранять произвольное внимание при монотонной работе в течение 40 минут, затем нужно сделать короткую паузу или переключиться на другую деятельность. Ничто так не утомляет как однообразие. Суще­ствуют и более длительные циклы активности мозговой деятельности, например 90-минутный ритм. Поэтому через полтора часа работы следует сделать более длительный перерыв. В этот перерыв можно рас­слабиться с закрытыми глазами и провести аутогенную тренировку или, наоборот, наполнить паузу активным движением: потанцевать под музыку, сделать несколько физических упражнений. Снять усталость помогут настои трав — мяты, душицы, лимонника, чабреца или сладкий чай, кофе.

Интенсивность умственных процессов увеличивается от утренних часов до полудня, достигая к этому времени своего максимума. К 17 часам идет постепенное снижение творческой работоспособности. После обеденного перерыва и отдыха в период с 19 до 21 часа вновь отме-1 чается небольшой подъем работоспособности, который в дальнейшем сменяется спадом и потребностью полного отдыха.

Поэтому каждый час утренней работы в два-три раза продуктив­нее вечернего часа. Так, наблюдение за лицами, изучающими иност­ранный язык, показали, что в течение первого часа заучивалось в сред­нем 23 пары иностранных слов, в течение второго часа — 27, в тече­ние третьего — только 15, а четвертого — всего лишь 9 пар.

Человеческий мозг — сложно организованная система. Внимание является показателем его активности. Если оно падает, значит, что-1 разладилось в этой системе. Для активизации нужно использовать обращение к работе других анализаторов, кроме зрительного. Многие люди говорят, что не могут работать при громком шуме, но оказывается, что в абсолютной тишине также не все могут работать, поэтому необходимы негромкие фоновые звуки. Это может быть шум за окном или негромкая, приятная музыка. Некоторые запахи, например, лимо­на, лаванды или жасмина, также повышают нашу активность.

Цвет — другой способ регуляции нашей деятельности. Желто-зе­леный или сине-зеленый цветовой фон помогает концентрировать вни­мание. Оранжевый цвет может действовать как стимулятор, но его нужно использовать только в малых дозах. В ограниченном количестве можно применять темно-синий и черный цвета, которые способству­ют сосредоточенности или углубленности. Зеленый цвет раньше счи­тали стимулятором умственной активности, однако в настоящее вре­мя имеются данные, что он понижает тонус, способствует развитию сна. Голубой, розовый, салатный цвета снимают напряжение, спо­собствуют непринужденности.

Существует связь между двигательной активностью и эффектив­ностью умственной деятельности. Манипулирование пальцами повы­шает умственную активность, поэтому многие люди в период раз­мышлений вертят в руках карандаш или чиркают на бумаге. Дети же просто не могут говорить без жестикуляции. Известно, что ходьба так­же способствует мыслительному процессу.

Из видов спорта, которые особенно полезны для людей, занима­ющихся умственным трудом, можно рекомендовать волейбол и бад­минтон — те виды, в которых требуется работа рук на уровне выше головы, это способствует более активному снабжению кислородом головного мозга.

Какие из приведенных рекомендаций вас заинтересовали и почему?

Что вы можете взять на вооружение?

Зафиксируйте в дневнике наблюдений, что из вышеуказанного

вы применили в своей деятельности. Проведите анализ эффективности использования выбранных вами психологических упражнений.

**Задание 2**

Проделайте упражнения и определите, какие свойства внима­ния лежат в основе успешного выполнения следующих заданий.

1. ***«Игры индейцев»*** *—* двум или нескольким соревнующимся в те­чение короткого времени показывают сразу много предметов, после чего каждый отдельно говорит арбитру, что он видел, стараясь перечислить и подробно описать возможно большее число предметов. *(Объем внимания)*

2. ***«Печатная машинка»*** *—* каждому человеку дается 1—2 буквы ал­фавита, преподаватель называет ют хлопок. Затем делает хлопок тот человек, с чьей буквы начинается слово. Затем хлопок учителя — вторая буква, хлопок ученика и т.д. *(Сосредоточение, концентрация внимания)*

1. ***«Кто быстрее?-!»*** *—* участникам предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву (например, «о» или «е»). Успешность выполнения теста оценивается по времени его выполнения и количеству допущенных ошибок (пропущенных букв). Чем мень­ше величина этих показателей, тем выше успешность. *(Концент­рация, устойчивость внимания)*
2. ***«Кто быстрее?-2»*** *—* задание несколько изменяется: одну букву предлагается зачеркивать вертикальной чертой, а другую — го­ризонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Или более сложно: одну букву зачеркивать; другую — подчеркивать; третью — обводить круж­ком. *(Распределение, переключение внимания)*
3. ***«Наблюдательность»*** *—* студентам предлагается по памяти под­робно описать то, что они видели сегодня утром. Такие описа­ния они делают устно, а их однокурсники дополняют пропу­щенные детали. Студенты могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляется связь внимания и зрительной памяти. *(Объем внимания)*
4. ***«Корректура»*** *—* ведущий пишет на листе бумаги несколько пред­ложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Учащемуся разрешают прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму учащемуся, который исправляет ошибки карандашом другого цвета. *(Концентрация внимания, распределение внимания)*
5. ***«Пальцы»*** *—* участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы, положенные на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде«начали» медленно вращают большие пальца один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «стоп» прекратить упражнение. Длитель­ность 5—15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличение или отчуждение пальцев, кажущееся из­менение направления их движения. Кто-то будет чувствовать силь­ное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с нео­бычностью объекта сосредоточения. *(Переключение внимания)*
6. ***«Первый класс»*** *—* испытуемый называет по порядку буквы алфавита и после каждой из них — число, прибавляя при следующейслово и участники должны «выстучать» его на своей пишущей машинке. Называют слово и дела букве по 3, т.е.: «А — 1», «Б — 4», «В — 7 и т.д.», пока не дойдет до конца алфавита. Затраченное время (измеряется в секундах) записывают.

 **9.*«Китайская грамота»*** — испытуемый записывает свою фами­лию и одновременно вслух называет буквы, входящие в это сло­во, в обратном порядке. При первой попытке это сделать не удается. Почему? *(Распределение и переключение внимания)*

Сравните результаты, полученные при выполнении упражнений.

**Задание 3**

1. Проделайте опыт *«Прием информации»* и укажите, развитие каких свойств внимания определяет успешность его выполнения.

***Ход опыта.*** Экспериментатор зачитывает в быстром темпе сло­ва, а испытуемые (вся группа) должны эти слова классифицировать и записать сокращенно в нужную колонку. Выделяют пять колонок в таблице: химические элементы, человеческие чувства, мебель, де­ревья, животный мир, зачитываются 32 слова (повторять их нельзя): *натрий, кошка, диван, верба, тревога, водород, хорек, кресло, восторг, чере­муха, ель, серебро, сервант, рысь, любовь, гелий, медведь, лев, стол, тополь, усталость, дуб, каштан, аргон, воробей, железо, клен, медь, сазан, береза, соболь, радий.*

Испытуемые считают количество слов, которые успели запи­сать. Если количество записанных слов равно 32 — прием инфор­мации эффективен, если 31—29 — посредственный прием, если ниже 28 — прием информации затруднен, человек не успевает за средним темпом подачи информации.

2. Для определения внимательности предлагается тест *«Внима­тельны ли вы?» --* скорее, даже игра, чем повод для серьезных выводов, но все же, может быть, он заставит вас кое о чем заду­маться. Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Часто ли вы проигрываете из-за невнимательности?
2. Разыгрывают ли вас друзья и знакомые?
3. Умеете ли вы заниматься каким-либо делом и одновремен­но слушать то, о чем говорят вокруг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда перехо­дите улицу?
6. Способны ли вы вспомнить о деталях фильма, который по­смотрели два дня назад?
7. Испытываете ли вы раздражение, когда кто-нибудь отрывает вас от чтения книги, газеты, просмотра телепередач или какого-нибудь иного занятия?
8. Проверяете ли вы сдачу в магазине прямо у кассы?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликнет на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
12. Увлекшись беседой, можете ли пропустить нужную вам ос­тановку?
13. Можете ли вы, не мешкая, назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь ото сна?
15. Найдете ли вы в большом городе без посторонней помощи то место (музей, кинотеатр, магазин, учреждение), где по­бывали единожды в прошлом году?

**Оцените результаты**

**По 1 баллу** оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12.

**11 и более баллов** — вы удивительно внимательны и проницательны; такой памяти и такой внимательности остается только позавидовать, это дано не каждому.

**От 5 до 10 баллов** — вы достаточно внимательны, не забываете ниче­го важного; однако, как говорится, «и на старуху бывает проруха» — кое-что можете запамятовать, иногда проявляете рассеянность, что оборачи­вается досадными недоразумениями; и все же вы способны в ответствен­ный момент сосредоточиться и не допустить какой-либо промашки.

**4 балла и менее** — вы очень рассеянны, и это является причиной многих неприятностей в вашей жизни; когда вас в этом упрекают, вы бывает, отвечаете улыбкой, что, дескать, мечтательны и не придаете зна­чения всяким «пустякам» (пустякам ли?); ведь из-за вашей невниматель­ности неприятности терпят и окружающие — что значит, например, за­быть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то ред­кую книгу? Бывает, что люди даже бравируют своей рассеянностью, хотя> если разобраться, это качество отрицательное. Конечно, нередко, ска­жем, людям престарелого возраста оно не подвластно, но в средние годы, и особенно в молодые, каждому под силу перебороть свою невнимательность, воспитать собранность и постоянно тренировать память.

 Рекомендуемая литература

1. Антонова Н.В. психология управления. – М.: НИУ высшая школа экономики. – 2012.
2. Баркова Г.П. Психология управления. – М.: лаборатория книги. – 2010.
3. Захарова Л.Н. психология управления: Учебное пособие. – М.: Университетская книга, Логос. – 2014.











   



