**Знаете ли вы, что такое «синдром рассеянного внимания»?** По статистике от него страдает около 50% детей в возрасте до девяти лет? Как с этим бороться? Сейчас расскажу.

**Что такое рассеянность внимания?**

«Почему ты такой невнимательный?» – в очередной раз сетует мама, ведя малыша в детский сад. Да потому, что намного интереснее разглядывать проезжающие мимо машины, чем смотреть себе под ноги. Вон, из подъезда напротив, выглянула пушистая киска. Ой, она крадется! Смотри, смотри… Воробушка пытается поймать!.. Да мало ли чего еще интересного вокруг!

До пяти лет подобное поведение у ребенка считается нормой в силу особенностей развития мозга. Такой ребенок не рассеян. Наоборот, очень даже сконцентрирован. Просто он не умеет пока управлять своим вниманием. И пристально изучает все…что попадается на глаза.

**Рассеянность внимания – это неспособность к длительной концентрации внимания в процессе обучения. Является легким нарушением в работе мозга, поддающимся корректировке.**

Но есть еще одна причина детской рассеянности, которая проявляется у старших дошкольников. Переизбыток информации. А вот это весомый повод для беспокойств. Скажете, ерунда? Что у маленьких детей перегрузки не может быть? Хорошо, тогда ответьте на вопрос: а во сколько лет ваш ребенок начал играть на планшете или компьютере? А телевизор разве ваш ребенок не смотрит? Сколько часов в день? Как раз та самая нагрузка и есть.

**Внимание в психологии — это избирательный процесс, позволяющий отсеять и контролировать актуальную в данный момент времени информацию о тех или иных проявлениях или объектах внутренней и внешней среды.**

**Внимание — это направленность и сосредоточенность сознания на каком-либо предмете, явлении, деятельности.** Направленность означает выбор объекта, а сосредоточенность — отвлечение от других объектов.

Внимание может определять наши победы в учебе, работе, а отсутствие внимания может стать причиной поражений. Особенности внимания диагностируются при приеме детей в учебные заведения, при отборе на разные профессии и должности, а так же для определения состояния человека в определенное время. Известно, что показатели внимания отдельного человека могут значительно варьироваться в зависимости от утомления и общего состояния организма, от условий среды, а также от отношения человека к соответствующей деятельности.

**Физиологический механизм внимания**

Раздражитель принимается органами чувств и по проводящим путям идет в кору больших полушарий мозга. Там формируется очаг возбуждения, а вокруг него все зоны входят в состояние торможения.

**Виды внимания**

**Направленность и сосредоточенность психической деятельности могут носить произвольный и непроизвольный характер.**

Когда деятельность захватывает, и мы занимаемся ею без каких-либо волевых усилий, то направленность и сосредоточенность психических процессов носит **непроизвольный характер.**

Когда мы знаем, что нам надо выполнить определенную работу, и беремся за нее в силу поставленной цели и принятого решения, то направленность и сосредоточенность психических процессов уже носит **произвольный характер.**

Но существует и смешанный вид внимания, когда направленность и сосредоточенность психических процессов носит с начала произвольный, а потом непроизвольный характер.

**1. Непроизвольное внимание**

Непроизвольное внимание — это наиболее простой вид внимания, который возникает под воздействием интенсивного раздражителя без участия сознательного волевого действия.

Его часто называют пассивным или вынужденным, так как оно возникает и поддерживается независимо от сознания человека. Деятельность захватывает человека сама по себе.

Непроизвольное внимание не связано с сознанием и волей и возникает под воздействием раздражителя сильного, контрастного.

Примером могут быть громкие звуки и яркие вспышки.

В рамках **непроизвольного внимания** выделяется **вынужденное, невольное и привычное внимание.**

**Вынужденным** **называется внимание,** которым очень трудно управлять, его привлекают стимулы повышенной интенсивности (громкие звуки, яркий свет, едкие запахи и т. д.), а также повторяющиеся, движущиеся, необычные стимулы.

**Невольным называется внимание** к объектам, которые связаны с удовлетворением основных потребностей, например голод или жажда, но эти объекты привлекают внимание только при определенных обстоятельствах. Если вы голодны, вы невольно обратите внимание на вывеску кафе, но если нет — то можете и не заметить ее.

**Привычное внимание** связано с основными сферами интересов и деятельности человека. Так, во время совместной прогулки представители разных профессий замечают разные объекты.

**2. Произвольное внимание**

**Произвольное внимание** — это вид внимания, который возникает в результате волевых усилий человека.

**Оно управляется сознательной целью**. Этот вид внимания тесно связан с волей человека и был выработан в результате трудовых усилий, поэтому его называют волевым, активным.

Приняв решение заниматься какой-либо деятельностью, мы выполняем это решение сознательно направляя наше внимание. Например, мы прилагаем волевое усилие, чтобы не лечь спать раньше, а сконцентрироваться и доделать курсовую работу.

Основной функцией произвольного внимания является активное регулирование протекания психических процессов. Причины его происхождения не биологические, а социальные.

В рамках произвольного внимания можно выделить **волевое** (возникает в случае конфликта между сознательно выбранным направлением деятельности и тенденциями непроизвольного внимания), **выжидательное** (связано с сознательным ожиданием появления того или иного объекта) и **спонтанное** (является трансформированным волевым вниманием и возникает в том случае, когда объект, оказавшийся в поле внимания благодаря усилию, остается там благодаря вызываемому им интересу).

**3. Послепроизвольное внимание**

**Послепроизвольное внимание** — это такой вид внимания, который подобно произвольному носит целенаправленный характер, но не требует для реализации постоянных волевых усилий.

**Носит целенаправленный характер и первоначально требует волевых усилий**, но затем человек погружается в работу. Интересными и значительными становятся содержание и процесс деятельности, а не только результат. Послепроизвольное внимание остается связанным с сознательными целями и поддерживается сознательными интересами, но здесь нет или почти нет волевых усилий.

Например, вам нужно прочитать книгу, чтобы сдать экзамен, но она вам не кажется интересной. Вы с помощью волевых усилий начинаете читать, и ко второй главе замечаете, что книга весьма интересна, и теперь вам не нужно напрягаться и сосредотачиваться, чтобы читать. Вам стало интересно, и поэтому книга читает легко.

**Свойства внимания**

**1.*Устойчивость внимания*
*Устойчивость внимания*** — это способность в течение длительного времени удерживать внимание на одном объекте. Зависит от свойств нервной системы, воли, состояния организма, мотивации, ММД (минимальная мозговая дисфункция).
Наиболее существенным условием устойчивости внимания является возможность раскрыть в предмете, на котором оно сосредоточено, новые стороны и связи, т.е. чтобы восприятие предмета развивалось и обнаруживало перед нами новое содержание. Некоторые психологи считают, что устойчивость внимания является хорошим толчком для развития гениальности.

Можно провести аналогию. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему некоторые люди десятилетиями работают на той же самой работе и довольны ей, несмотря ни на что, а другие постоянно меняют самые интересные и прибыльные места работы, так как теряют к ним интерес? Вариантов ответов может быть много. Но одно ясно точно. Если человек сможет в своей работе каждый день находить что-то новое и захватывающее, то она ему не надоест никогда. Так же и с устойчивостью внимания.

**2. Сосредоточенность (концентрация) внимания**

**Сосредоточенность внимания** — это концентрация на одном объекте при отвлечении от других.

Концентрация является следствием возбуждения в доминантном очаге при одновременном торможении остальных зон коры головного мозга.

**3. Объем внимания**

**Объем внимания** — это количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием.

Человек не может думать о разных вещах и выполнять разнообразные работы. Это ограничение вынуждает дробить поступающую извне информацию на части, не превышающие возможности обрабатывающей системы. Объем практически не меняется при обучении или тренировке.

**Объем внимания** — величина индивидуально изменяющаяся, но обычно ее показатель у людей равен 5+2. Он зависит от того, насколько связано между собой содержание, на котором сосредотачивается внимание, и от умения осмысленно связывать и структурировать материал.

**4. Распределение внимания**

**Распределение внимания** — это способность удержать в сознании несколько объектов одновременно.

**Как показывает практика, человек способен выполнять только один вид сознательной психической деятельности,** а субъективное ощущение одновременности выполнения нескольких возникает вследствие быстрого последовательного переключения с одного вида деятельности на другой. Иногда человек способен выполнять одновременно два вида деятельности, но при этом одно действие должно быть доведено до автоматизма или не требовать нашего внимания целиком (подметание тротуара занимает наше внимание всего на 9-10%, в то время как остальные возможности мозга остаются неактивными).

Попробуйте левой рукой в воздухе вырисовывать круг, а правой рукой — квадрат. Это окажется сложнее, чем вы думаете. Контролировать руки будет не просто, ведь рисовать они будут фигуры, отдаленно напоминающие задуманные.

Хорошем уровнем распределения внимания обладал Юлий Цезарь, который мог одновременно отдавать распоряжения офицерам, писать «Записки о галльской войне» и выслушивать донесения разведчиков. В современных разговорах часто можно услышать фразу, звучащую примерно так: «Я вам не Юлий Цезарь, чтобы делать несколько дел одновременно!».

**5. Переключение внимания**

**Переключение внимания** — это сознательный перенос внимания с одного объекта на другой.

В целом переключаемость внимания означает способность быстро ориентироваться в сложной изменяющейся ситуации. Легкость переключения неодинакова у разных людей и зависит от целого ряда условий. Например, чем интереснее деятельность, тем легче на нее переключиться.

**Нарушение внимания**

Под нарушениями внимания понимают патологические изменения направленности, избирательности психической деятельности, выражающиеся при состоянии утомления или при органических поражениях мозга в:

а) сужении объекта внимания, когда одновременно человек может воспринимать только небольшое количество объектов;

б) неустойчивости внимания, когда нарушена концентрация внимания и наблюдается его отвлекаемость на побочные раздражители.

**Синдромы нарушения внимания**

**1. Рассеянность** — это неспособность человека сосредотачиваться на чем-либо определенном в течении длительного времени.

Рассеянность может выступать:

а) как неспособность к сосредоточению;

б) как чрезмерная концентрация на одном объекте деятельности.

**Мнимая рассеянность** — это невнимание человека непосредственно к окружающим предметам и явлениям, вызванное крайней сосредоточенностью на каком-то одном объекте, предмете, переживании. Результат большой сосредоточенности и узкости внимания. Происходит торможение всех участков коры головного мозга, кроме одного.

**Подлинная рассеянность** — это слабая интенсивность внимания и более слабая переключаемость. Человек с трудом устанавливает и удерживает произвольное внимание. Для этого ему требуется значительно больше волевых усилий, чем обычному человеку. Физиологически объясняется недостаточной силой внутреннего торможения. Причинами могут быть общее расстройство НС, малокровие, утомление, неправильный распорядок дня.

**Выделяют ученую и старческую рассеянность.**

**Ученая рассеянность** — это проявление очень высокой сосредоточенности внимания в сочетании с его ограниченным объемом.

**Старческая рассеянность —** это плохая переключаемость внимания в сочетании с недостаточно активной концентрацией (внимание «залипает» на одном предмете).

Рассеянность часто бывает при утомлении, при астенических состояниях и, как правило, сочетается с повышенной истощаемостью внимания.

**2. Подвижность внимания** — это постоянный переход от одного объекта к другому, от одной деятельности к другой при низкой эффективности каждой.

**3. Инертность внимания** — это малая подвижность внимания, патологическая ее фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

**4. Апрозексия** — это полное отсутствие внимания.

## Стадии развития внимания

В процессе развития внимания выделяют несколько стадий.



На 1-й стадии (до 1,5 месяца) имеют место только признаки непроизвольного внимания. Проявляется оно в форме ориентировочного рефлекса  (например, движение головы и глаз в направлении источника раздражения, повышение чувствительности анализаторов и др.). Ребенок реагирует лишь на сильные раздражители.

На 2-й стадии (до 7 месяцев) существенную роль в развитии внимания играет невербальное поведение взрослых (мимика, жесты, позы и др.), а также паралингвистические параметры их речи (интонация, громкость, паузы и др.). Именно эти элементы вызывают у ребенка реакцию и подсказывают ему, куда направлять свое внимание. Развитие внимания на этой стадии связывают и с комплексом оживления, который проявляется в эмоционально-двигательной реакции ребенка при появлении рядом с ним матери или звучании ее голоса.

На 3-й стадии (до 1,5 лет) ребенок использует движения и голос для привлечения внимания взрослых, например, издание звуков, поворот головы в сторону взрослого и др.

На 4-й стадии (до 4 лет) происходит освоение речи и ходьбы. Здесь уже наблюдается произвольное разумное реагирование ребенка на слова взрослых. Внимание еще неустойчиво. Свою речь ребенок использует преимущественно для привлечения внимания окружающих.

На 5-й стадии (до 6 лет) речь ребенка начинает играть роль прямого инструмента управления собственным вниманием. Формируется внутренняя речь. Расширяются границы мира. Увеличивается концентрация внимания на интересных моментах. Появляется произвольное внимание и элементы постпроизвольного. Произвольное внимание, в отличие от непроизвольного, неустойчиво.

На 6-й стадии (до 13 лет) все еще преобладает непроизвольное внимание. Вместе с тем идет активное освоение контроля над своим поведением, в связи с режимом посещения школы, подчинением распорядку дня. Средство регуляции мышления – внутренняя речь.

7-я стадия (13-17лет) характеризуется приучением к систематическому труду, связанному с выполнением профессионального долга, учебе. Вместе с тем особенности физиологического развития в этом возрасте негативно сказываются на характеристиках свойств внимания, т.е. ребенок часто отвлекается. Происходит рост в умственном развитии.

**Развитие внимания у детей совершается в процессе обучения и воспитания. Решающее значение имеет формирование интересов и приучение к систематическому дисциплинированному труду.**