

Причины невнимательности

Среди нарушений внимания выделяют – *отвлекаемость, рассеянность, чрезмерную подвижность и инертность.*

Отвлекаемость (отвлечение внимания) – это непроизвольное перемещение внимания с одного объекта на другой.

Отвлекаемость может быть внешней и внутренней. Внешняя отвлекаемость возникает под влиянием внешних раздражителей, при этом произвольное внимание становится непроизвольным. Внутренняя отвлекаемость возникает под влиянием переживаний, посторонних эмоций, из-за отсутствия интереса и гиперответственности.

Рассеянность внимания – это неспособность сосредоточиться на чем-либо определенном в течение длительного времени.

Чрезмерная подвижность внимания – постоянный переход от одного объекта к другому, от одной деятельности к другой при низкой эффективности.

Инертность внимания – малая подвижность внимания, патологическая ее фиксация на ограниченном круге представлений и мыслей.

Оцените устойчивость внимания.

Данное задание можно выполнять в качестве соревнования.

Методика «Таблицы Шульте»

ЦЕЛЬ: Определение устойчивости внимания и динамики работоспособности.

Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц: на которых в произвольном порядке расположены числа от 1-25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания.

Инструкция: «Покажи и назови все числа по порядку от 1-25. Постарайся делать это как можно быстрее и без ошибок». Последующие таблицы предъявляются без всяких словесных инструкций.

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 14 | 9 | 2 | 21 | 13 |
| 22 | 7 | 16 | 5 | 10 |
| 4 | 25 | 11 | 18 | 3 |
| 20 | 6 | 23 | 8 | 19 |
| 15 | 24 | 1 | 17 | 12 |

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 2 | 13 | 1 | 8 | 20 |
| 17 | 6 | 25 | 7 | 11 |
| 22 | 18 | 3 | 15 | 19 |
| 10 | 5 | 12 | 24 | 16 |
| 14 | 23 | 4 | 9 | 21 |

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 21 | 11 | 1 | 19 | 24 |
| 2 | 20 | 18 | 5 | 10 |
| 4 | 13 | 25 | 16 | 7 |
| 17 | 6 | 14 | 9 | 12 |
| 22 | 3 | 8 | 15 | 23 |

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 5 | 21 | 23 | 4 | 25 |
| 11 | 2 | 7 | 13 | 20 |
| 24 | 17 | 19 | 6 | 18 |
| 9 | 1 | 12 | 8 | 14 |
| 16 | 10 | 3 | 15 | 22 |

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 3 | 17 | 21 | 8 | 4 |
| 10 | 6 | 15 | 25 | 13 |
| 24 | 20 | 1 | 9 | 22 |
| 19 | 12 | 7 | 14 | 16 |
| 2 | 18 | 23 | 11 | 5 |

Учитывается основной показатель – время выполнения, а так же количество ошибок отдельно по каждой таблице. По результатам выполнения каждой таблицы может быть построена "кривая истощаемости (утомляемости)", отражающая **устойчивость внимания** и работоспособность в динамике.

С помощью этого теста можно вычислить еще и такие показатели, как :

эффективность работы (ЭР), степень вработываемости (ВР), психическая устойчивость (ПУ).

Эффективность работы (ЭР) вычисляется по формуле:

$ЭР = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5$, где T_i – время работы с i -той таблицей.

Оценка ЭР (в секундах) производится с учетом возраста испытуемого.

| Возраст | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|---------|-------------|---------|---------|---------|-------------|
| 10 лет | 45 и меньше | 46-55 | 56-65 | 66-75 | 76 и больше |
| 11 лет | 35 и меньше | 36-45 | 46-55 | 56-65 | 66 и больше |
| 12 лет | 30 и меньше | 31-35 | 36-45 | 46-55 | 56 и больше |

Степень вработываемости (ВР) вычисляется по формуле: $ВР = T_1 / ЭР$

Результат меньше 1,0 – показатель хорошей вработываемости, соответственно, чем выше 1,0 данный показатель, тем больше испытуемому требуется подготовка к основной работе.

Психическая устойчивость (выносливость) вычисляется по формуле:

$ПУ = T_4 / ЭР$

Показатель результата меньше 1,0 говорит о хорошей психической устойчивости, соответственно, чем выше данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого к выполнению заданий.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ВНИМАНИЯ

1. Упражнение на развитие способности к переключению внимания

Называйте ребенку различные слова: стол, кровать, чашка, карандаш, тетрадь, книга, воробей, вилка и т.д. Он должен, по договоренности, отреагировать на определенные слова. Ребенок внимательно слушает и хлопает в ладоши, когда встретится слово, обозначающее, например, животное.

Во второй серии можно предложить, чтобы ребенок вставал каждый раз, когда, как условлено, услышит слово, обозначающее, например, растение.

В третьей серии можно объединить первое и второе задания, т.е. ребенок хлопает в ладоши при произнесении слова, обозначающего животное, и встает при произнесении слова, обозначающего какое-либо растение.

Такие и подобные им упражнения развивают внимательность, быстроту распределения и переключения внимания, а кроме того, расширяют кругозор и познавательную активность ребенка.

2. Упражнение на развитие устойчивости внимания

Предлагается детям

Предлагается любой текст, можно газетный, журнальный.

1. В этом тексте необходимо отыскать, например букву О. зачеркнуть ее.
2. Отыскать букву А зачеркнуть красным цветом, букву М синим цветом.
3. Отыскать слово (например, *земля, подчеркнуть*. Слова можно подбирать любые, в зависимости от тематизма текста). Отыскать два слова сразу, подчеркивая их разными цветами. Фиксируйте время и количество ошибок.
4. Для тренировки распределения и переключения внимания измените инструкцию. Например, так: «В каждой строке зачеркни букву «а», а букву «б» подчеркни». Или так: «Зачеркни букву «а», если перед ней стоит буква «н», и подчеркни букву «а», если перед ней стоит буква «л»». Фиксируйте время и ошибки.

Ежедневно отмечайте результаты на графике, проанализируйте, как изменится результативность.

Показатель успешности – число найденных правильных слов, букв и скорость выполнения задания.

3. Упражнения на развитие распределения внимания

На рис. 2 представлена таблица с 25 клетками, на которой в случайном порядке нанесены цифры от 1 до 35, из них 10 пропущено.

Попросите ребенка найти и показать все цифры подряд, а пропущенные цифры записать (если он не может записать цифры, то просто сообщает их вам). Зафиксируйте время, которое потребовалось для выполнения всего задания.

Если это задание оказалось трудным для ребенка, составьте более простую таблицу, например, из 9 клеток (рис. 2а)

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 3 | 30 | 9 | 18 | 28 |
| 24 | 21 | 11 | 31 | 7 |
| 15 | 34 | 1 | 22 | 12 |
| 6 | 19 | 25 | 16 | 35 |
| 13 | 27 | 10 | 33 | 4 |

| | | |
|----|----|---|
| 3 | 13 | 9 |
| 8 | 1 | 6 |
| 11 | 15 | 4 |

рис.2а

рис. 2

4. Упражнение на развитие объема внимания

Для проведения этого упражнения необходимо два рисунка (рис. 3, 4).

Ни рис. 3 в восьми квадратах определенным образом расставлены точки. Ребенка просят посмотреть на первый квадрат (остальные семь квадратов закрываются) и постараться точно также расставить эти точки в пустом квадрате (заранее подготовить и дать ребенку рис. 4 с пустыми квадратами). Последовательность обозначена цифрами.

Время показа одной карточки 1 – 2 секунды, на воспроизведение точек ребенку отводится не более 15 секунд.

Объем внимания ребенка определяется числом точек, которые он смог правильно воспроизвести на любой из карточек (выбирается та из них, на которой было воспроизведено безошибочно самое большое количество точек).

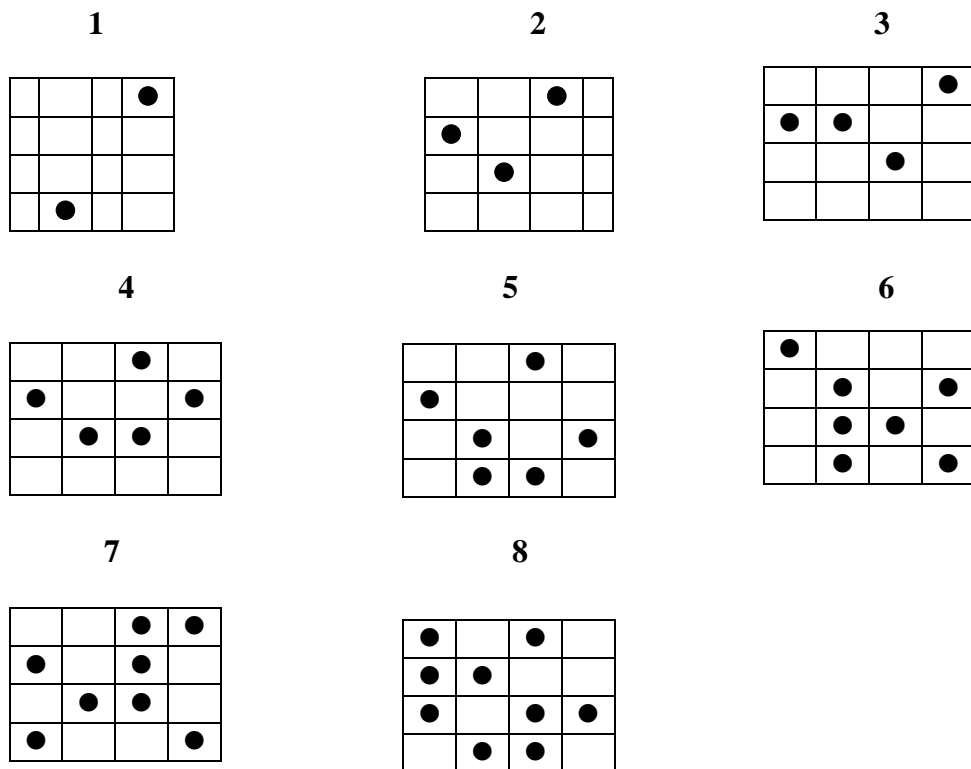
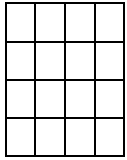
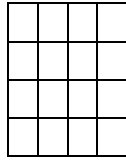


рис. 3

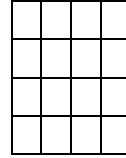
1



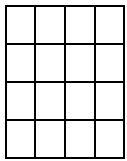
2



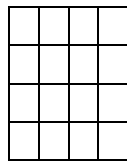
3



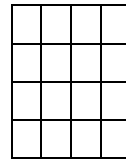
4



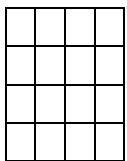
5



6



7



8

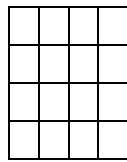


рис. 4