

Приемы развития внимания

Наиболее частой причиной отставания учащегося является несформированность познавательной деятельности, слабость познавательных процессов, отсутствие мотивации.

Кто быстрее?

1. Учащимся 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. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.
2. Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую – горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнять. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, а третью – обводить кружком.

Цель такой тренировки – выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (подростки до 30 минут).

Наблюдательность

Учащимся предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу- то, что он вдели сотни раз. Такое задание подростки могут делать письменно, а затем сравнить их между собой, а также с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Корректурa

Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Учащемуся разрешается прочесть этот текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем он передает лист второму учащемуся, который исправляет оставленные ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

Пальцы

Участники удобно располагаются в креслах или на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращать большие пальцы 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 15 минут.

Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличения или отчуждения пальцев, кажущиеся изменения направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

Концентрация

Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или мыслях. Можно завести будильник и задать время концентрации от минуты до получаса в каждом из последующих упражнений по концентрации. Следует задать время, принять соответствующую позу, расслабить мышцы и выбрать объект концентрации. Если мысли начнут переключаться с одного объекта на другой, нельзя резко бороться с этим, переутомляться, одергивать себя, встряхивать головой, отгоняя посторонние мысли. По мере того, как мысли уходят в сторону, надо мягко возвращать их к цели концентрации. Важно, чтобы в течении отпущенного времени мысль уходила «в сторону» не более трех раз.

Муха

Для этого упражнения требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3x3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально и ведущий разъясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («вверх», «вниз», «вправо», «влево») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи»- центральная клетка игрового поля. Команды

подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или «видит», что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп» и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.

«Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности, однако, после того, как упражнение хорошо усвоено, его можно усложнить. Увеличив количество игровых клеток (например, до 4x4) или количество «мух», в последнем случае команды подаются каждой «мухе» отдельно.

Селектор

Для упражнения выбирается один из участников игры – «приемник». Остальная группа – «передатчики» - заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руках жезл и молча, слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если ему слишком легко, он может убавить звук. После того, как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

Самый внимательный

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по звуку гонга отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется. Проигравшие должны спеть им песню хором.

Сверхвнимание

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, галстуки).

Им дается инструкция: «Ваша задача – изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица человека с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам было легче справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный кинофильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (по команде «стоп») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. Ясно? «Мешающие» получают задание во время упражнения. Готовы? Начали!»

Упражнение длится 5-15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию провокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп» и начинается обсуждение. Упражнение следует использовать в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлеченности.

Камень, ножницы, бумага

Участники должны разделиться на пары. Желательно, чтобы все сидели напротив друг друга. На счет «три» каждый участник выкидывает на пальцах одну из трех фигур: камень – кулак, ножницы – два пальца, бумага – открытая ладонь. Причем имеется правило: ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, бумага может обернуть собой камень. Соответственно, игрок, выкинувший на пальцах такую фигуру, которая «победит» противника (например, камень победит ножницы), остается, а проигравший игрок выходит из игры.

В следующем туре участвуют победители первого тура игры, предварительно разделившись на пары. Если кто-то остался без напарника, он автоматически переходит в следующий тур. И так до тех пор, пока не останется один победитель.

По удару гонга, все участники выкидывают на пальцах одну из трех фигур: камень, ножницы, бумага. Затем тех, кто победил противника, согласно правилу игры, гласящему, что ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, а бумага может обернуть собой камень, остается, а его партнер выбывает из игры.

Далее проводится следующий тур игры уже среди победителей игры второго тура. И так до полной победы одного из игроков.