

Методические рекомендации для развития внимания у подростков

Внимание является важной составляющей мышления и восприятия информации. Без него становится невозможным полное и качественное принятие информации. Существует три вида внимания:

Произвольное. Когда человек самостоятельно пытается сосредоточиться на определенном процессе.

Непроизвольное. Обусловлено безусловными рефлексами и появляется вне зависимости от желания человека, в основном, на неожиданные раздражители.

Послепроизвольное. Суть данного вида в том, что произвольное внимание постепенно превращается в непроизвольное. Большинство способов для развития внимания направлены на ускорение наступления послепроизвольного внимания, а также на умение быстро концентрироваться.

Рекомендации по развитию внимания

Проводите досуг за разгадыванием головоломок, решением логических задач, а еще лучше, игрой в шахматы – отличный способ развивать внимательность. Помните главное правило: такие занятия должны быть интересны и приносить удовольствие.

Чтение – очень хороший помощник в улучшении навыков внимания, однако недостаточно просто много читать. Наиболее полезным является научно-популярный жанр, а также произведения про странствия. Любое занятие должно сопровождаться тишиной или тихой музыкой (для тех, кого напрягает полная звуковая изоляция), чтобы внимание было направлено лишь на объект деятельности. Эффективность концентрации и ее длительность имеет большую зависимость от обогащения мозга кислородом. Поэтому полезными будут прогулки или перерывы между работой на свежем воздухе. Достаточный, крепкий сон помогает мозгу восстанавливаться, что сказывается на внимательности и сосредоточенности.

Эти простые рекомендации не только помогут сохранить показатели внимания на исходном уровне, но и будут способствовать его развитию.

Эффективный и быстрый способ развития внимания

Суть метода заключается в двухминутной концентрации внимания на движении секундной стрелки в часах. На протяжении двух оборотов следует все свои мысли направить на слежение за стрелкой, а малейшее отвлечение должно служить сигналом повтора методики заново.

Для усложнения задачи можно проводить упражнение не в тишине, а при работающем телевизоре или в другом шумном помещении. Также можно разделять внимание между двумя объектами, например, стрелкой и руками. Главное, чтобы ни один из объектов не выделялся больше, чем второй.

Регулярные повторы и усложнения подобной техники, помогут быстро увеличить внимательность и улучшить навыки концентрации.

Коллективные способы развития внимания

Для улучшения способностей запутывания собеседника, а также для повышения внимательности применяется методика ответов и вопросов, когда заранее установлены слова, которые произносить запрещено. Один человек непрерывно задает вопросы, а второй должен отвечать, избегая стоп-слов. Запретными могут быть не только слова, но и буквы, что немного усложняет задачу.

Для одновременного развития и внимания, и памяти, можно использовать методики, при которых человеку нужно отгадать слово по буквам или фразе по ее частям. При этом, улучшается внимательность и усиленно работает память, так как человеку нужно запоминать ответы других участников и сопоставлять их.

Широко известен способ, при котором используются мелкие предметы от 15 до 30, которые раскладываются на поверхности. Человек смотрит и оценивает их расположение в течение половины минуты, после чего отворачивается, пока его помощник переложит какие-то детали, уберет их, или добавит.

Распределение внимания можно тренировать таким способом: одновременно произносится набор слов и выстукивается ритм. Человек должен запомнить все слова (что также развивает память) в правильном порядке и посчитать число ударов в ритме.

Прекрасным способом развития внимания и памяти является повтор слов. Участники начинают с одного любого слова, с каждым

разом добавляя еще одно. Прежде чем добавить новое слово, нужно повторить все предыдущие в правильном порядке.

Упражнения для развития внимания.

Таблица Шульте

Таблица Шульте - одно из самых эффективных упражнений для развития мозга, внимания, концентрации, ускорения визуального поиска. Также это упражнение является самым популярным упражнением для развития скорочтения. Таблицы Шульте обычно состоят из случайно расположенных чисел или букв. Количество ячеек в таблицах также бывают разными и чаще всего они размером 5x5 элементов.

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

Поиск цифр и букв

Попробуйте также потренироваться в поиске букв. Эти упражнения отлично помогают развивать боковое зрение и скорочтение. Например: найдите буквы с,ъ.

ф	ц	б	б	м	г	у
у	з	б	т	з	ч	н
ъ	м	т	и	б	ц	й
а	п	ц	б	э	к	ы
б	б	ц	ц	п	к	г
и	е	д	л	е	ж	ь
в	щ	ъ	ц	ц	о	ы
д	а	ш	х	с	х	д
в	ц	я	б	щ	ю	ж
ш	е	б	в	р	т	ю

Анаграммы

Анаграммы помогут развить такие качества как: внимание, концентрация, скорость мысли, скорочтение. В этой игре необходимо выбрать 1 вариант из 4, в котором перемешаны только те буквы, которые входят в состав данного слова. В каждом раунде дается новое слово. Стоит помнить, что время ограничено! Ниже представлены примеры и жирным шрифтом выделены правильные ответы.

Кино

Икно ипкн искп няки

Дар

Айд **рда** дхи ацр

Домик

Диъум киому димоб **одмки**

Луна

Илъу лнвк лнуо **унал**

Спать

Сатвп сапъм пснът **патьс**

Кит

Икт иобы икх ткн

Сад

Даз **дас** асн айд

Утро

Руот узто ртыо руом

Бег

Ебе бгв **ебг** ебя

Пятнашки

Пятнашки – это игра для развития мышления. Игра пятнашки представляет собой квадратную доску, разделенную на 16 одинаковых квадратных секций. В распоряжении 15 квадратных костяшек пронумерованных соответственно. Сами костяшки перемешаны внутри коробки случайным образом.

Суть этой игры заключается в том, чтобы привести костяшки в порядок, а именно расставить номера друг за другом сверху вниз, слева направо, следовательно, пустой квадратик должен быть снизу справа. Игра поможет развить логическое мышление, внимание и память, ведь различные хитрости и комбинации полезно запоминать.

Так же можно развивать возможность просчитывать ходы вперед без ошибок.

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	

Задача на логику, в том числе на внимательность!

Ее могут решить как подростки, так и взрослые. Большинство



взрослых людей не могут справиться с решением этой задачи!

Ответ на задачу! 2 ботинка=10;1 ботинок=5; Человек=5; Подзорные трубы=4; 1 подзорная труба=2

Чаще всего все дают ответ 15. Но он неверный! Давайте еще раз внимательно посмотрим на картинку и разберемся, почему же ответ неверный?!

Сначала идет умножение, а потом остальные действия. Смотрим внимательно на человека. Он одет в ботинки (=10), у него в руке подзорные трубы(=4) и, конечно же, сам человек (=5), итого получается 19. 19 мы умножаем на 2 (так как 1 подзорная труба=2), затем прибавляем 5, так как 1 ботинок равен 5). Итого: 43. Правильный ответ 43.