У Николо Паганини было три ученика – виолончелист и два скрипача. Они начали брать у него уроки, будучи профессиональными, хотя и посредственными музыкантами, и через два года получили известность как виртуозы. Когда Паганини спросили, как ему это удалось, он ответил: «Я научил их внимательно заниматься».

Внимание – это основа любой интеллектуальной деятельности. Ни один психический процесс, будь то восприятие, память, мышление или воображение, не может протекать без внимания. Оно, как подсобный рабочий, обречено на их обслуживание.

Психологи установили, что чем выше уровень развития внимания, тем выше эффективность обучения. Именно, невнимательность и является главной причиной плохой успеваемости в школе, особенно в младших классах.

От класса к классу учебные задания становятся более объёмными по количеству информации, а процесс их выполнения требует более длительного сосредоточения. К сожалению, и по своей форме процесс обучения не всегда является увлекательным и непринуждённым. И чтобы справиться со всем этим, нужно уметь управлять своим вниманием, подчинять его своей воле.

Каковы же типичные отклонения в развитии внимания?

1. Ослабленность внимания – очень серьёзный дефект. Основная причина – Ослабленность или нарушение деятельности коры головного мозга. Ослабленность внимания может быть временной, а может быть органической (ММД, внутричерепное давление, черепно-мозговые травмы, СДВГ). В этом случае ослабленность внимания сопровождается частой головной болью, быстрой утомляемостью, плохим сном. Временная ослабленность внимания может возникнуть у ребёнка в результате какого-либо заболевания и продолжаться некоторое время после болезни, переутомления. Главное в этом случае – устранить причину болезни, переутомления. С этой целью можно рекомендовать частые прогулки, игры на свежем воздухе. Ошибки, которые допускают родители: первая – взрослые решили, что ребёнок выздоровел, и спрашивают с него в полной мере. Вторая ошибка – родители оберегают давно выздоровевшего ребёнка, не позволяют ему заниматься в полную силу.

2. Отвлекаемость – проявляется в том, что ребёнок не может глубоко сосредоточить своё внимание, его постоянно что-нибудь отвлекает. Порой ребёнок может быть сосредоточен довольно долго, но малейшая помеха и он отвлекается. Следует ограничить чрезмерную подвижность ребёнка во время работы, требующей устойчивого и сосредоточенного внимания. В домашних условиях родителям нет необходимости создавать для школьника абсолютную тишину. Надо приучать работать внимательно при действии внешних раздражителей: звуки, яркий свет, запахи, негромкие разговоры. Внутренние отвлекающие факторы (сильные эмоции, посторонние мысли, фантазии) также способствуют повышенной отвлекаемости. Поэтому во время выполнения работы следует исключить всё то, что угнетает или чрезмерно возбуждает, вызывает чувство обиды, страха, гнева, оскорбляет достоинство, стимулирует появление посторонних мыслей.

3. Рассеянность бывает двух видов: мнимая (человек настолько сосредоточен, погружён в свои дела, что не замечает всего остального. В этом случае наблюдается плохая переключаемость внимания, недостаточное распределение внимания) и истинная (недостаток сосредоточенности и устойчивости внимания, проявляется в лёгкой и частой отвлекаемости, носит поверхностный характер). Рассеянный ученик не может долго и глубоко сосредоточиться на уроке, при выполнении домашнего задания не может вникнуть в суть материала, который изучает. Рассеянность внимания формируется жизненным опытом человека в результате его неправильного воспитания. Борьба с рассеянностью должна вестись в первую очередь путём формирования волевых качеств личности, любым трудом, требующим сосредоточения.