

Розділ 2

ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Тема 1. АКТИВІЗАЦІЯ І РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДИТИНИ

- 1.1. Порушення уваги.
- 1.2. Розвиток уваги різних вікових груп
 - 1.2.1. Розвиток уваги немовляти та дитини раннього віку
 - 1.2.2. Розвиток уваги дошкільника
 - 1.2.3. Розвиток уваги молодшого школяра
 - 1.2.4. Розвиток уваги підлітка
 - 1.2.5. Розвиток уваги в юнацькому віці
- 1.3. Вимоги до організації корекційних занять з розвитку уваги.
- 1.4. Особливості розвитку пам'яті
- 1.5. Основні прийоми мнемотехніки.

1.1. Порушення уваги

Увага – це спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певних об'єктах. Це психічний стан, що характеризує інтенсивність пізнавальної діяльності і виражається в її зосередженості на порівняно вузькій ділянці (дії, предметі, явищі).

Виділяють такі **форми прояву уваги**:

- сенсорна (перцептивна);
- інтелектуальна (розумова);
- моторна (рухова).

Основними **функціями уваги** є:

- активізація необхідних і гальмування непотрібних у даний момент психічних і фізіологічних процесів;
- цілеспрямований організований відбір інформації, що надходить (основна селективна функція уваги);

- утримання, збереження образів певного предметного змісту до-
ти, докине буде досягнуто цілі;
- забезпечення тривалої зосередженості, активності на одному й
тому самому об'єкті;
- регуляція і контроль протікання діяльності.

Увага пов'язана з інтересами, нахилами, покликанням людини, від її особливостей залежать і такі **якості особистості**, як спостережли-
вість, здатність відзначати в предметах і явищах малопомітні, але істо-
тні ознаки.

Увага полягає в тому, що певне уявлення чи відчуття посідає голо-
вне місце у свідомості, витісняючи інші. Ця значна міра усвідомленості
враження і є основним фактом чи ефектом уваги. Як наслідок виника-
ють деякі **другорядні ефекти**, а саме:

- аналітичний ефект уваги – це уявлення стає детальнішим, у ньому
ми помічаємо більше подробиць;
- фіксуючий ефект – уявлення стає стійкішим у свідомості, не так лег-
ко зникає;
- підсилюючий ефект – враження, принаймні в більшості випадків,
робиться сильнішим: завдяки включенню уваги слабкий звук зда-
ється дещо голоснішим.

Характеристика видів уваги

Вид уваги	Умова виникнення	Основна характеристика	Механізм
Мимовільна	Дія сильного, конт- растного чи значу- щого подразника, який викликає емо- ційний відгук	Мимовільність, легкість виникнення і переключення	Орієнтовний рефлекс чи домінанта, що ха- рактеризує більш- менш стійкий інтерес особистості
Довільна	Постановка (прий- няття) задачі	Спрямованість відпо- відно до задачі. Вима- гає вольових зусиль, стомлює	Провідна роль другої сигнальної системи (слова, мова)
Післядо- вільна	Входження в діяль- ність та інтерес, який виникає у зв'язку з цим	Зберігається цілеспря- мованість, знімається напруга	Домінанта, яка харак- теризує інтерес, який з'явився у процесі цієї діяльності

Усім видам уваги притаманні такі **властивості**:

Стійкість – тривале спрямування уваги на певний об'єкт. Ця властивість є однією з умов завершення будь-якої справи, і навпаки: часте відволікання уваги заважає доведенню розпочатої роботи до кінця. Тому треба виділити і усвідомити чинники, які впливають на стійкість уваги. Це насамперед розуміння людиною важливості її роботи; уміння знаходити у своїй діяльності нові боки; нові шляхи розв'язання задач; це такі якості особистості, як працьовитість, допитливість, сформоване і розвинуте почуття обов'язку.

Розсіяність – властивість, протилежна стійкості, вона полягає в неспроможності людини тривало спрямовувати свою увагу на певний об'єкт.

Концентрація – міра зосередженості уваги на виділеному об'єкті.

Організуючи будь-яку діяльність, потрібно враховувати:

1) концентрацію уваги знижує монотонність роботи, яка протягом великого проміжку часу позбавляє людину того додаткового збудження, яке виникає щоразу під час переходу від однієї форми діяльності до іншої і яке живить і підсилює увагу;

2) концентрацію уваги підвищують слабкі сторонні подразники, які не зменшують, а збільшують дієвість основного подразника, і тоді увага стає особливо інтенсивною, отже займатися напруженою розумовою працею у повній тиші є недоцільним.

Обсяг – кількість компонентів певної діяльності, одночасно охоплених увагою: кількість літер, числових знаків, геометричних фігур тощо.

Розподіл – це здатність людини одночасно виконувати декілька видів діяльності. Ефективно розподілити увагу можна лише за невисокого рівня концентрації уваги на одній діяльності й достатньому оволодінні людиною певними операціями, коли деякі з них автоматизовані. Неможливо розподілити увагу між такими видами діяльності, які потребують участі одних і тих самих аналізаторів.

Переключення – свідоме перенесення уваги з об'єкта на об'єкт.

Переключення уваги забезпечує ефективність роботи при переходах від попереднього її етапу до наступного, при змінах форм активності людини.

Швидкість і якість переключення уваги залежить від типу вищої нервової діяльності та деяких інших якостей особистості. Має значення зокрема і те, наскільки значущою або цікавішою буде наступна робота порівняно з попередньою. Усвідомлення значущості роботи, а тим більше інтерес до неї набагато полегшують переключення уваги. Незважаючи на те, що переключення уваги є об'єктивною необхідністю, яка диктується різноманітністю людської діяльності, зловживати нею не можна, бо часткове перенесення уваги з об'єкта на об'єкт викликає перевтому. Особливо це стосується тих випадків, коли увага сконцентрована на певному об'єкті. У такому разі її відволікання викликає негативні емоції, які погіршують загальний стан організму.

Розглянуті властивості уваги не є сталими у тієї чи іншої особистості. Вони розвиваються під час активної взаємодії людини з довкіллям, у процесі її життя і різноманітної діяльності, їх можна набути, зміцнити і розвинути через спеціальні тренування.

Порушення уваги. Існують так звані негативні сторони процесу уваги або порушення уваги.

Види порушень уваги: відволікання; неувважність; гіперрухливість; інертність; звуження обсягу уваги, нестійкість уваги (порушення концентрації уваги).

Під **порушеннями уваги** розуміють патологічні зміни спрямованості, вибіркової психічної діяльності, що виражаються у стані втоми або за наявності органічних уражень мозку, у звуженні об'єкта уваги, коли одночасно людина може сприймати лише невелику кількість об'єктів, у нестійкості уваги, коли порушена концентрація уваги і спостерігається її відволікання на сторонні подразники.

Причини порушення можуть бути зовнішніми і внутрішніми.

Зовнішніми причинами можна вважати різні негативні впливи (стресори, фрустратори) і негативні стосунки дитини з оточуючими людьми.

Дію **внутрішніх причин** можна представити як вплив порушеної частини психіки на здорову.

До **порушень уваги** відносять:

- нездатність зберігати увагу: дитина не може виконати завдання до кінця, є незібраною під час його виконання;
- зниження вибіркової уваги, нездатність зосередитися на предметі;

- підвищене відволікання: під час виконання завдань діти метушаться, часто переключаються з одного заняття на інше;
- зниження уваги в незвичних ситуаціях, коли необхідно діяти самостійно.

Відволікання

Відволікання уваги – це мимовільне переміщення уваги з одного об'єкта на інший. Воно виникає під час дії сторонніх подразників на людину, зайняту в цей момент якоюсь діяльністю.

Відволікання може бути зовнішнім і внутрішнім.

Зовнішнє відволікання виникає під впливом зовнішніх подразників, за цих обставин довільна увага стає мимовільною.

Внутрішнє відволікання виникає під впливом переживань, сторонніх емоцій, через відсутність інтересу і гіпервідповідальності. Внутрішнє відволікання пояснюється позамежним гальмуванням, яке розвивається під впливом нудної монотонної роботи.

Можливими **причинами відволікання уваги** в дитини є:

- 1) неповне навантаження;
- 2) недостатня сформованість вольових якостей;
- 3) звичка бути неуважним (звична неуважність пов'язана з відсутністю серйозних інтересів, поверхневим ставленням до предметів і явищ);
- 4) підвищена втомлюваність;
- 5) погане самопочуття;
- 6) наявність психотравми;
- 7) монотонна нецікава діяльність;
- 8) невідповідний темп діяльності;
- 9) наявність інтенсивних сторонніх подразників.

Щоб організувати увагу дитини, треба включити його в дію, розбудити інтелектуальний інтерес до змісту і результатів діяльності.

Неуважність

Неуважність – це нездатність зосередитися на чому-небудь певному упродовж тривалого часу. Термін «неуважність» означає поверхневу, змінну увагу.

Неуважність може виявлятися:

- а) у нездатності до зосередження;
- б) у надмірній концентрації на одному об'єкті діяльності.

Неуважність буває двох видів: уявна і справжня.

Уявна неуважність – це неуважність людини до навколишніх предметів і явищ, викликана зосередженістю на якомусь одному предметі (явищі) чи переживанні. *«Під час зосередженого думання, – пише І. П. Павлов, – і захоплення якоюсь справою ми не бачимо і не чуємо, що навколо нас відбувається – явно негативна індукція».*

Механізмом неуважності є наявність могутньої домінанти – осередку збудження в корі головного мозку, що загальмовує всі інші сигнали, що надходять ззовні. Виокремлюють вчену неуважність і старечу неуважність.

Так звана **учена неуважність** – це прояв дуже високої зосередженості уваги в поєднанні з її обмеженим обсягом. У стані «професорської» неуважності хід думок логічно упорядкований і точно спрямований па досягнення ідеальної і віддаленої мети або на пошук розв'язку складної задачі. *Приклади «професорської» неуважності зазвичай знаходять у життєписах великих філософів, винахідників і вчених.*

До **розладів уваги, що отримали назву старечої неуважності**, відносять її слабке переключення у поєднанні з недостатньою концентрацією. Увага людини фіксується на одному предметі, діяльності чи темі міркування, але, на відміну від «професорської» неуважності, таке зосередження неефективне.

Таке явище неуважності спостерігається в станах депресії і тривоги, коли мислення людини довго і безупинно зайняте повторюваними і марними думками й образами.

Неуважністю нерідко називають і швидку **виснажуваність** уваги, як наслідок хвороби, перевтоми. У хворобливих і ослаблених дітей подібний варіант неуважності зустрічається досить часто. Такі діти можуть непогано працювати на початку уроку чи навчального дня, але незабаром утомлюються, і увага слабшає. Нині спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей, які мають різні відхилення стану здоров'я і хронічні захворювання та, відповідно, порушення уваги.

Поверхнева і нестійка увага зустрічається в **дошкільників – мрійників і фантазерів**. Такі діти часто виключаються з уроку, поринаючи в ілюзорний світ. В. П. Кащенко вказує ще на одну **причину не-**

уважності – переживання страхів, що заважає зосередитися на потрібному завданні. Нервові, гіперактивні і хворобливі діти відволікаються в 1,5—2 рази частіше, ніж спокійні й здорові.

У кожному випадку приходиться розбиратися в причинах порушень і будувати індивідуальний план корекції неувважності з їх урахуванням.

Причин істинно розсіяної уваги є багато. Найпоширенішими є **наступні**:

- загальне ослаблення нервової системи (неврастенія),
- погіршення стану здоров'я;
- фізична і розумова перевтома;
- наявність важких переживань, травм;
- емоційне перевантаження внаслідок великої кількості вражень (позитивних і негативних);
- недоліки виховання (*наприклад, в умовах гіперопіки дитина, яка одержує занадто багато словесних указівок, великий обсяг інформації, звикає до постійної зміни вражень, і її увага стає поверхневою, не формується спостережливість, стійкість і концентрація уваги*);
- порушення режиму праці й відпочинку;
- порушення дихання (*причиною порушення правильного дихання можуть бути аденоїди, хронічні тонзиліти і т. ін.; дитина, яка дихає ротом, дихає неглибоко, поверхово, її мозок не збагачується киснем, що негативно впливає на працездатність, низька працездатність заважає концентрації її уваги на об'єктах і викликає неувважність*);
- надмірна рухливість.

Надмірна рухливість уваги – постійний перехід від одного об'єкта до іншого, від однієї діяльності до іншої за низької ефективності.

Інертність. Інертність уваги – мала рухливість уваги, патологічна її фіксація на обмеженому колі уявлень і думок.

У дитячому віці дуже часто помічається неувважність. Невважність вимагає корекції, якщо перераховані нижче ознаки спостерігаються в дитини протягом шести і більше місяців:

- невміння зосередитися на деталях, помилки через неувважність;
- нездатність утримувати увагу і вслухатися в звернену до нього мову;

- часте відволікання на сторонні подразники;
- безпорадність у доведенні завдання до кінця;
- негативне ставлення до завдань, які потребують напруги, забудькуватість (*дитина не здатна утримати в пам'яті інструкцію до завершення упродовж його виконання*);
- втрата предметів, необхідних для виконання завдання.