



правильных очертаний светлое пятно, окруженное на всем остальном пространстве полушарий более или менее значительной тенью».

С этими павловскими представлениями о физиологических механизмах внимания хорошо сочетается принцип *доминанты*, выдвинутый замечательным русским физиологом А. А. Ухтомским. В нервной системе под влиянием внешних или внутренних причин возникает очаг возбуждения, который на определенное время подчиняет себе остальные участки, доминирует, господствует над ними, управляет поведением. «Пока доминанта в душе ярка и жива, — писал А. А. Ухтомский, — она держит в своей власти поле душевной жизни».

В этих словах Ухтомского дано прекрасное описание диалектики всей психологической жизни личности, здесь разгадка увлеченности, «одной, но пламенной страсти», вдохновения, интуиции, неожиданных для самого человека открытий. И все это богатство так или иначе связано с вниманием.

Чтобы направить психическую жизнь человека по определенному руслу и удерживать ее в заданном направлении, необходимы не только внутренние психофизиологические условия, но и внешние. Опытный учитель, да и любой более или менее наблюдательный человек (наблюдательность зависит именно от особенностей внимания; об этом мы поговорим чуть дальше) всегда по внешнему виду определит, внимателен ли субъект к тому, что ему говорят или показывают, или к тому, чем он в данный момент занят. Когда человек во что-то внимательно *всматривается*, он весь как бы подается к объекту восприятия, глаза широко раскрываются, остальные движения затормаживаются. Когда человека что-то изумляет, это опять-таки четко выражается в мимике внимания. Здесь внимание, как говорил Ч. Дарвин, обнаруживается «легким приподнятием бровей. Когда внимание переходит в чувство неожиданности, то поднятие бровей становится энергичнее, глаза и рот сильно раскрываются... Степень раскрытия этих двух органов соответствует интенсивности чувства неожиданности». Вы, наверное, уже вспомнили в связи с этим известное выражение: «Слушает, открыв рот от удивления».

Совсем иначе выражается внимание, направленное на собственные мысли и переживания: брови чуть сдвинуты, веки опущены — человек как бы *всматривается* внутрь себя, как говорят, «погружен в себя».

Напряженно размышляющий, внимательно слушающий или разглядывающий человек не делает лишних движений, все должно быть подчинено главному: недаром время от времени учителю приходится напоминать: «Иванов, не вертись!» Все ясно: лишние, хаотические движения означают, что внимание переключилось с главного дела на что-то побочное. В то же время только *деятельный человек* по-настоящему внимателен. Пока человек занят серьезным делом, ему не надо напоминать о внимании.

---

Великий режиссер К. С. Станиславский, который в книге «Работа актера над собой» целую главу посвятил вниманию, говорил, что внимание к объекту вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом.

---

## Виды внимания

В самом деле, трудно заставить себя быть внимательным к чему-то, с чем ничего нельзя сделать, что не вызывает нашей внешней или внутренней активности. Впрочем, есть предметы и явления, которые как бы приковывают к себе внимание, иногда даже вопреки нашему желанию. Итак, в одном случае надо заставить себя быть внимательным, в другом — предмет «сам» обеспечивает внимание, заставляет на себя смотреть, слушать и т. д. Фактически здесь речь идет о двух различающихся видах внимания — *произвольном* и *непроизвольном*.

С таким делением психики человека мы уже сталкивались, когда речь шла о процессах памяти: одно «само запоминается», другое «надо запомнить и выучить», одно «само вспомнилось», другое требует активного припоминания. Тогда же мы указывали и на связь памяти с вниманием. А теперь уточним: «само» запоминается то, на что направлено произвольное внимание; то, что *надо* запомнить, нуждается в произвольном внимании.

При *непроизвольном внимании* поток психической жизни, психическая деятельность человека устремляются в том или ином направлении как бы *сами по себе*, без сознательных волевых усилий личности, без предварительного намерения. Недаром этот вид внимания иногда называют непреднамеренным и пассивным. Непроизвольное внимание возникает под влиянием *внешних* факторов, т. е. особенностей предметов и явлений, и *внутренних* — отношения личности к тем или иным фактам, явлениям, предметам, событиям.

Среди внешних причин непроизвольного внимания большую роль играет *сила, интенсивность* раздражителя. Сильный звук, яркий цвет, острый запах — все это невольно заставляет обратить внимание на предмет, обладающий соответствующим качеством. При этом следует учитывать не только абсолютную, но и относительную силу раздражителя и особенно контраст между ними. Звук шагов идущего вслед за вами человека едва ли привлечет к себе внимание днем на людном перекрестке, зато окажется весьма сильным раздражителем ночью.

Привлекает внимание все *необычное, пульсирующее, движущееся*. На этих закономерностях непроизвольного внимания построены реклама и средства наглядной пропаганды. Но почему тихий голос дорогого человека привлекает внимание значительно сильнее, чем могучий бас известного певца, почему Любопытный из басни Крылова разглядел в кунсткамере крошечных букашек, мошек, таракашек, зато «не заметил» слона?.. Почему?..

Впрочем, вы уже, конечно, поняли, что мы перешли к другой группе факторов, обуславливающих непроизвольное внимание, — к причинам, зависящим от самого субъекта, от его интересов, чувств, потребностей, профессии и т. д. Привлекает к себе внимание то, что имеет для личности постоянную или временную *значимость*.

Т. Рибо писал, что характер непроизвольного внимания коренится в глубоких тайниках нашего существа. Направление непроизвольного внимания данного индивида обличает его характер или, по меньшей мере, его стремления. Основываясь на этом признаке, мы можем вывести заключение: человек легкомысленный, банальный, ограниченный или чистосердечный и глубокий. Красивый солнечный закат привлекает внимание художника, действуя на его эстетические чувства, тогда как человек без творческой жилки в том же закате видит лишь приближение ночи; простые камни вызывают любознательность геолога, между тем как для профана это только

булыжники, и ничего более. Иными словами, скажи мне, что обращает на себя твое внимание, и я скажу, кто ты...

Пожалуй, с еще большим основанием можно утверждать другое: скажи, на что ты *обращаешь* свое внимание, и я скажу, кто ты. Здесь речь идет уже о другом виде внимания — *произвольном, преднамеренном, активном*. Если непроизвольное внимание есть и у животных, то произвольное внимание возможно только у человека, и возникло оно благодаря сознательной трудовой деятельности. Для достижения определенной цели человеку приходится заниматься не только тем, что само по себе интересно, приятно, занимательно, делать не только то, что хочется, но и то, что необходимо.

..... ОПРЕДЕЛЕНИЕ ..... *Произвольное внимание — это*  
 ..... *внимание, связанное с сознатель-*  
 ..... *но поставленной целью, с волевым*  
 ..... *усилием.*  
 ..... *Уровень развития такого вни-*  
 ..... *мания характеризует не только*  
 ..... *направленность интересов чело-*  
 ..... *века, но и его личностные, воле-*

вые качества; ведь если непроизвольным вниманием, так сказать, командуют, распоряжаются внешние объекты, то хозяином произвольного внимания является сама личность. Формула здесь простая: «Мне надо быть внимательным, и я *заставляю себя быть внимательным, несмотря ни на что*».

На организацию произвольного внимания влияют и внешние условия. Труднее заставить себя быть внимательным в непривычной обстановке, когда появляется много дополнительных конкурирующих раздражителей. Поэтому лучше всего работает тогда, когда есть *четкий режим, хороший ритм* работы, когда *рабочее место* (пусть это даже рабочий стол или парта) специально *подготовлено* (ничего лишнего), когда сильные *посторонние раздражители устранены*.

Едва ли удастся сосредоточиться, если на всю мощность включен магнитофон или рядом одноклассники обсуждают какую-то животрепещущую, но совершенно постороннюю по отношению к вашей работе проблему. В то же время не стоит требовать полной, «стерильной» тишины или терроризировать окружающих истерическими возгласами: «Тише! Мешаете!» А ведь люди с таким изнеженным вниманием встречаются. Иногда стремление избавиться от отвлекающих раздражителей становится болезненным. Фран-

цузский писатель М. Пруст приказал обить стены своего кабинета пробкой, но даже в такой тщательной изоляции он не мог работать днем, опасаясь шумов.

С другой стороны, известно немало примеров, свидетельствующих о том, что даже сложная творческая деятельность может протекать в совсем, казалось бы, неподходящих условиях.

**Исследователь психологии творчества польский писатель Я. Парандовский в очень интересной книге «Алхимия слова» рассказывает о писателях и поэтах, которые обладали способностью абстрагироваться от любого окружения. Такие умудряются писать среди шума, гама, суеты — в казармах, в канцеляриях, на вокзале, в редакции. К ним принадлежал польский писатель Генрик Сенкевич, который за столиком кондитерской в Закопане писал черновики романа «Крестonosцы».**

Здесь многое зависит и от состояния здоровья, и от привычного стиля деятельности. Очень важно найти свой, т. е. наиболее благоприятный именно для тебя режим, ритм и внешние условия работы. Чаще всего соответствующий стиль вырабатывается сам по себе, но иногда его приходится искать методом проб и ошибок. Один мой знакомый — молодой талантливый научный работник — удивляет окружающих, например, такими резкими переходами: был период, когда он зашторил окна в комнате и, добившись полного затемнения, писал только при искусственном освещении в абсолютной тишине. На следующем этапе он работал за столиком в людном кафе на одной из центральных московских улиц. Возможно, в конце концов победит традиционный письменный стол в собственной квартире...

Дополнительные раздражители могут порой не только мешать работе, но даже способствовать концентрации внимания. Дело в том, что, когда в центральной нервной системе существует доминирующее возбуждение, посторонние (не слишком сильные, конечно!) раздражители создают дополнительные *субдоминантные* очаги, которые как бы притягиваются к главному, отдают ему свою энергию, *усиливают, укрепляют* доминанту. Именно поэтому тихая музыка, рабочий шумок, нормальные уличные шумы часто помогают сосредоточиться. Этот закон, кстати сказать, используют инже-

нерные психологи, разрабатывая программы функциональной музыки, которую транслируют в цехах промышленных предприятий. В зависимости от характера труда музыка, конечно, должна быть разной по жанру и силе звучания.

Основные виды внимания — непроизвольное и произвольное — тесно связаны между собой и порой переходят друг в друга. Наверное, каждый испытывал эти взаимные переходы на себе. По телевизору идет любимая передача — «КВН». Но к завтрашнему дню необходимо дописать домашнее сочинение. Вы заставляете себя выключить телевизор, нехотя раскрываете тетрадь, с напряжением вчитываетесь в написанные накануне строки... «Нет, не то... А что, если попробовать так... А ведь на самом деле — эти «лишние люди» напоминают некоторых наших современников — говорят красиво, а толку от них никакого...» И уже исчезло все вокруг, вы увлечены работой, и в усилиях для поддержания внимания уже нет надобности. Как назвать это новое состояние? По происхождению и по сохранившейся сознательной цели оно напоминает произвольное, а по характеру деятельности, по яркости и по тому, что оно не утомляет человека, — непроизвольное внимание. Психолог Н. Ф. Добрынин назвал этот вид внимания *после-произвольным*.

В любой сознательной деятельности постоянно переплетаются все виды внимания. И каждый из них имеет свои ценные качества. Обращаясь к учителям, К. Д. Ушинский советовал использовать и непроизвольное, и произвольное внимание: «Конечно, сделав занимательным свой урок, вы можете не бояться наскучить детям, но помните, что не все может быть занимательным в ученье, а непременно есть и скучные вещи, и должны быть. Приучите же ребенка *делать не только то, что его занимает, но и то, что не занимает, — делать ради удовольствия исполнить свою обязанность*» (курсив мой. — Я. К.). Этот совет полезен каждому: замените слова «приучите же ребенка» (они понадобятся вам позже, на следующем этапе вашей жизни) словами «самого себя» и получите прекрасную программу тренировки внимания.

## Основные свойства внимания

Внимание отвечает не только за направление потока психической жизни человека, но и за другие его важные особенности. Дей-



ствительно, поток может двигаться по широкому или узкому руслу (от этого, как мы знаем, будет зависеть его энергия); определенное направление может удерживаться длительное или короткое время (при этом в разных условиях переключение потока из одного русла в другое может осуществляться с различной скоростью и требовать неодинаковых усилий); поток психической жизни способен иногда как бы раздваиваться и устремляться по параллельным или не параллельным дополнительным каналам; наконец, струи этого потока не текут плавно и безмятежно, а как бы пульсируют в своих берегах. Сложная динамика психической жизни человека выражается в основных свойствах внимания.

Особое значение для достижения успеха в любой деятельности имеет *сосредоточенность* и *устойчивость* внимания, которые характеризуют глубину, длительность и интенсивность психической деятельности человека. Именно сосредоточенность и устойчивость внимания отличают людей, страстно увлеченных делом, умеющих ради основного отключиться от многочисленных побочных раздражителей.

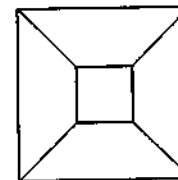
Перечитайте описание процесса вдохновения творческой деятельности, помещенное в предыдущей главе, и вы убедитесь в правильности слов австрийского писателя С. Цвейга, который говорил о великой тайне «безраздельной сосредоточенности, создающей художника и ученого, истинного мудреца и подлинного безумца...»

Даже при очень устойчивом и сосредоточенном внимании всегда есть *кратковременные произвольные изменения степени его интенсивности, напряженности*. Это колебания внимания.



Поднесите к уху часы — и вы услышите, что тиканье их то усиливается, то ослабляется и вдруг на мгновение вообще исчезает. Колебания внимания легко наблюдать и при зрительных восприятиях с помощью двойственных изображений. Что вы видите на рисунке: вазу на черном фоне или два профиля на белом? Как только человек увидит оба изображения, в силу вступают колебания внимания: изображение как бы пульсирует — вы видите то вазу, то профили.

Двойственным является и изображение усеченной пирамиды. Она кажется то выпуклой, обращенной вершиной к зрителю, то углубленной с уходящей вдаль задней стенкой. И опять-таки здесь наличие колебания внимания: стенка то как бы приближается, то как бы удаляется от зрителя.



Впрочем, колебания можно снять, если не просто рассматривать фигуру, а поставить перед собой новую, более сложную задачу. Представим, что перед нами комната, которую необходимо обставить: справа поставим стол и стулья, слева на стену хорошо бы повесить картину, на пол постелить ковер, на потолок хорошо бы люстру и т. д. Пока вы «обставляете» комнату, колебаний внимания не будет... Из этого опыта можно сделать выводы, касающиеся сохранения устойчивости внимания: *необходима внешняя и внутренняя активность личности, надо ставить перед собой все новые и новые задачи*.

Как заставить себя, например, для полного усвоения несколько раз внимательно прочитать один и тот же текст — статью или параграф учебника? Этого можно добиться, если перед каждым повторным чтением ставить новые задачи. Сказать себе: «Первый раз читаю для общего ознакомления, теперь прочту, чтобы усвоить логику доказательств, которые приводит автор, дальше важно понять, как этот материал связан с предыдущим», и т. д. Иными словами, надо учиться смотреть даже на знакомые явления с новой точки зрения.

В этом случае устойчивость внимания сочетается с другим его важным качеством — *переключаемостью*. Способность к переключению внимания проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой, в *переносе внимания с объекта на объект*. Так, водителю автобуса или троллейбуса постоянно приходится переключать внимание с показаний приборов на светофоры, встречный транспорт, дорожные знаки.

Некоторые операции водитель выполняет одновременно. Здесь проявляется такое свойство внимания, как *распределение*.

....	ОПРЕДЕЛЕНИЕ	....	<i>Распределение — способность</i>
•		•	<i>одновременно выполнять не-</i>
•	<i>Распределение — способность</i>	•	<i>сколько видов деятельности.</i>
•	<i>одновременно выполнять не-</i>	•	Ученик, который пишет дик-
•	<i>сколько видов деятельности.</i>	•	тант, одновременно слушает учи-
•		•	теля, записывает текст, вспоми-
•		•	нает правила и, что греха таить,
.....		.....	

порой советуется с товарищем, а то и просто заглядывает в чужую тетрадь.

Распределение внимания — очень важное качество человека. Историки зафиксировали эту способность у Наполеона и других государственных деятелей. Один человек удивлял окружающих тем, что читал вслух одно стихотворение и в то же время писал другое. Он умел, декламируя стихи, письменно выполнять сложные арифметические действия. Попробуйте, может быть, и у вас получится.

Анализ видов деятельности, которые человек выполняет одновременно, обнаруживает, что фактически полного внимания требует только одна из них. Остальные осуществляются *как бы автоматически*. Мы способны сразу и писать, и слушать только потому, что процесс письма у нас автоматизирован и может управляться частично заторможенными нервными центрами, а слушанием и пониманием управляет то «светлое пятно» в коре больших полушарий головного мозга, о котором говорил И. П. Павлов. Заставьте написать диктанта первоклассника, который едва научился грамоте. Ему это не под силу: процесс письма поглощает все его внимание.

Важное свойство внимания — его *объем*.

.... ОПРЕДЕЛЕНИЕ ....  
 Объем внимания измеряется количеством объектов, которые человек способен воспринять, охватить при одномоментном предъявлении.

Объем внимания измеряется количеством объектов, которые человек способен воспринять, охватить при одномоментном предъявлении.

В психологических лабораториях объем внимания у испытуемых определяется с помощью

специального прибора — *тахистоскопа* (название произошло от древнегреческих слов: *tachistos* — очень быстрый, *skopeo* — смотрю). На экране очень короткое время экспонируют буквы, цифры, рисунки, а затем подсчитывают число воспринятых элементов. Обычно человек схватывает от трех до шести разрозненных объектов.

В жизни трудно определить, за счет какого именно качества внимания достигается успех в деятельности: большого объема внимания или быстрой переключаемости. Точно так же то, что кажется результатом успешного переключения, на самом деле может зависеть от хорошего распределения внимания и т. д. Поэтому, когда кто-то говорит как о внимательном человеке, имеют в виду целостную характеристику, а не отдельное свойство.

## Внимательность и наблюдательность как черты личности

Попробуйте спросить у знакомых, какого человека они назвали бы *внимательным*. Здесь многие обязательно переспросят: к чему именно?

Как мы уже говорили, внимание тесно связано со всей личностью человека, его интересами, склонностями, призванием. Что же такое призвание, говорил Т. Рибо, как не внимание, известным образом направленное в течение всей жизни? Некоторые скажут, что внимательный человек всегда заметит, что друг попал в беду, и поспешит ему на помощь. Здесь под внимательностью понимается нравственная черта личности, тесно связанная с чуткостью и отзывчивостью. От особенностей внимания зависит и такое ценное качество личности, как *наблюдательность*, способность подмечать в предметах и явлениях малозаметные, но существенные особенности. Обычно, когда рассуждают о наблюдательности, вспоминают профессии врача, учителя, геолога, следователя.

---

Шерлок Холмс говорил своему другу доктору Ватсону.  
 — Вы смотрите, но вы не наблюдаете, а это большая разница. Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?  
 — Часто.  
 — Как часто?  
 — Ну, несколько сот раз.  
 — Отлично, сколько же там ступенек?  
 — Сколько? Не обратил внимания.  
 — Вот-вот, не обратил внимания. А между тем вы видели! В этом вся суть. Ну, а я знаю, что семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал.

---

Кстати, каждый из нас может проверить и свою наблюдательность, и развитие этого качества у друзей и знакомых так, как это делал старейший педагог-криминалист профессор И. Н. Якимов.

Один из его учеников, юрист и писатель А. Ваксберг, вспоминает:

«Он предложил нам описать по памяти университетский коридор, аудиторию, вестибюль — помещения, которые каждый из нас видел сотни, тысячи раз.

Наконец, он попросил подробно, с максимально возможной детализацией дать «словесный портрет» той самой комнаты, в которой мы сидели, т. е. описать то, что находилось перед нашими глазами. И когда мы положили негусто исписанные листочки на профессорский стол, оказалось, что мы отчаянно, преступно ненаблюдательны... Потом я часто ловил себя на мысли, что многие люди поразительно слепы и, не тренируя свою наблюдательность, лишают себя возможности увидеть множество интереснейших вещей — в путешествиях, в общении с людьми, да и просто в повседневной жизни... Для того, кто умеет... подмечать, сопоставлять, делать выводы, мир становится объемнее, полнее, красочнее, люди перестают быть случайными прохожими или попутчиками — они открывают свои души».

Описанный опыт может сослужить и более полезную службу: стать *упражнением для развития наблюдательности*. Стоит попробовать!

Свойством, противоположным внимательности, считается *рассеянность*. Но кого можно считать рассеянным человеком? С детства помнится классический «рассеянный с улицы Бассейной»: «Вместо шапки на ходу он надел сковороду, вместо валенок перчатки натянул себе на пятки». Но за этими внешними признаками рассеянности могут скрываться противоположные внутренние причины. Подлинная рассеянность проявляется в большой отвлекаемости, слабой интенсивности внимания и слабой сосредоточенности. Внимание у такого человека как бы порхает с объекта на объект и ни на одном не задерживается. Подобное внимание характерно для маленьких детей, а у нас с вами оно может быть результатом плохого состояния здоровья, чрезмерного утомления или возбуждения, или... плохого воспитания, привычки быть невнимательным. При-

вычная невнимательность нередко связана с отсутствием серьезных интересов, легкомыслием и поверхностным отношением к жизни. Помните Хлестакова, у которого «легкость в мыслях необыкновенная!»?

Мнимую рассеянность нередко называют «профессорской». Ее внутренними причинами являются чрезмерная сосредоточенность, слабая переключаемость и распределение внимания. Классический пример здесь — знаменитый герой романа Ж. Верна «Дети капитана Гранта» Жак Паганель, который вместо испанского языка выучил португальский, вместо... Впрочем, есть смысл перечитать с этой точки зрения сам роман.

Наличие двух противоположных по существу видов рассеянности вообще очень поучительно, оно доказывает, что за внешне похожими проявлениями в поведении человека могут скрываться совершенно различные психологические факторы. Кроме того, психологами замечено, что хорошее распределение внимания редко «дружит» с хорошим его сосредоточением. Эти свойства внимания в известной мере противоположны.



Самопроверка • Самопознание • Самовоспитание

## Заседание двенадцатое



### Вопросы и задания

1. Л. Н. Толстой в романе «Война и мир» описал душевное состояние Пьера Безухова, который следовал за генералом и напряженно размышлял. «Он не слышал звуков пуль, визжавших со всех сторон, и снарядов, пролетавших через него, не видел неприятеля, бывшего на той стороне реки, и долго не видел убитых и раненых, хотя многие падали недалеко от него». Как можно объяснить, что Пьер Безухов не воспринимал столь сильные раздражители?  
Можно ли назвать Пьера рассеянным человеком?
2. Укажите, какие условия нужны для возникновения и поддержания произвольного, а какие — непроизвольного внимания.

- А. Постановка вопросов и решение небольших задач на протяжении определенного отрезка времени.
  - Б. Особенности воздействующих раздражителей: их новизна, абсолютная и относительная сила, контраст между ними, изменение раздражителей.
  - В. Осознание текущих результатов деятельности в форме внутреннего словесного отчета.
  - Г. Наилучший распорядок деятельности, создание привычных условий деятельности.
  - Д. Использование потребностей и интересов, с удовлетворением которых связан воспринимаемый материал.
  - Е. Постановка существенно значимых целей и задач деятельности.
3. По описанию на с. 316 укажите, как связаны свойства внимания с творческой деятельностью.
  4. По описанию на с. 312 определите факторы, вызывающие непроизвольное внимание у испытуемых.
  5. Прочитайте приведенный ниже рассказ учителя О. Рутковского «Украденное внимание». Сделайте выводы о динамике внимания у пятиклассников.

«Как-то я объяснял в V классе новый материал. Стояла такая тишина, что закрой глаза — и покажется, в классе никого нет. Довольный вниманием ребят, я продолжал объяснение, прохаживаясь от учительского стола к классной доске. И вот, возвращаясь от доски к столу, я услышал на первой парте шепот: «Раз, два, три, четыре, пять. Запиши». — «Что это они считают?» — подумал я. Но когда я отошел от стола к карте, то снова услышал счет: «Раз, два, три, четыре, пять, шесть...»

Приглядевшись внимательно к своим ученикам, я заметил, что многие заняты какими-то подсчетами.

— Это что вы считаете? — обратился я к одному мальчугану.

— А мы на спор считаем, сколько за урок вы сделаете шагов от стола до карты и обратно.

Я смутился, но попытался пошутить:

— Напрасно время тратите, все равно собьетесь до конца урока.

— Не собьетесь. Ваши шаги легко считать. У вас ботинки-то вон как скрипят: как скрипнут раз, так и шаг...

Выходит, мои же ботинки украли у меня внимание ребят...».



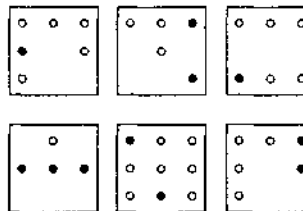
### Психологическая задача

Как-то произошел спор о том, кого можно назвать более внимательным. Один из споривших сказал: «Иван Иванович очень внимательный. Когда он читает книгу или слушает, что ему говорят, то ничто его не может отвлекать: ни появление кого-нибудь в комнате, ни разговор соседей, ни звук радио. Все его внимание поглощено тем, что он в данный момент делает». — «А по-моему, — ответил другой, — Павел Петрович более внимательный. С каким бы увлечением он ни рассказывал (кажется, что он весь поглощен рассказом), все же ни одна деталь поведения учащихся в классе не ускользает от его внимания. Он видит и слышит все, что делается вокруг». — «Нет, уж Борис Васильевич внимательнее всех, — сказал третий. — Однажды мы шли в полной тьме по дороге, и вдруг неожиданно вспыхнул и сразу же погас свет от электрического фонарика. Мы успели лишь едва заметить фигуру мужчины, а Борис Васильевич за этот краткий миг разглядел и мужчину, и автомат в его руках, и стоящую рядом собаку, и даже увидел красную звездочку на фуражке. Оказалось, что он все заметил правильно. Нам повстречался пограничник».



### Проверь и воспитай свое внимание

1. В шести квадратах размещены белые и черные кружочки. Вам дается минута времени, чтобы запомнить расположение кружочков в каждом из квадратов. Теперь закройте книгу и постарайтесь по памяти нарисовать квадраты и восстановить расположение кружочков в них.



За каждый правильно помещенный кружочек вы получаете одно очко. Если вы наберете 35 очков, вы очень внимательны.



Набрав менее 25 очков, не огорчайтесь, но подумайте о том, как потренировать свою память и внимание, — качества, столь необходимые в жизни.

- В каком порядке нужно расположить эти картинки, чтобы воспроизвести последовательность запечатленных на них событий?



- Из какого количества маленьких рыбок состоит эта большая рыба? Скажите сразу, не подсчитывая, а потом проверьте себя.



- При помощи рисунка, помещенного ниже, можно заниматься тренировкой внимания систематически.

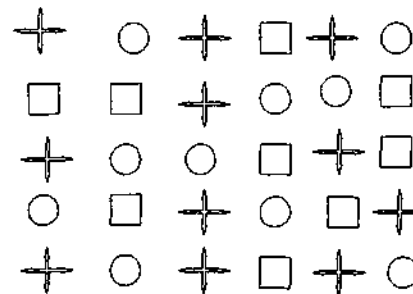


Мысленно, не помогая себе карандашом или спичкой, как можно быстрее сосчитайте, сколько здесь бабочек, ведер, чайников, мух, птиц, зонтиков, рыб, грабель, сапог, леек, самоваров (скорость выполнения упражнения можно контролировать, засекая время).

Можно отсчитывать по две-три группы однородных предметов. К примеру, сегодня — отсчет бабочек и птиц; завтра — ведер, самоваров, чайников и т. д.

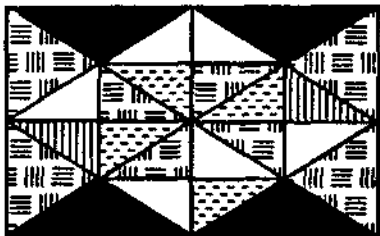
Сложность упражнений нарастает постепенно. Так, если вначале вы считаете все предметы подряд — все ведра, все сапоги и т. д., то в дальнейшем вы отсчитываете только одноцветные рисунки — черные зонтики, белые самовары. Затем вы отсчитываете группы предметов, объединенных хотя бы самыми отдаленными родовыми признаками: грабли и лейки (садовый инвентарь), самовары, ведра и чайники (сосуды). Наконец, вы отсчитываете группы предметов наиболее разнородных: рыбы и грабли, бабочки и чайники. Когда рисунки начинают отыскиваться «сами собой», т. е. почти без затруднений, это значит, что вы запомнили расположение рисунков и его надо менять.

- Этот простой набор фигур позволяет тренировать распределение внимания.



Сосчитайте, сколько здесь знаков. Считать надо в таком порядке: «Один крестик, один круг, два крестика, один квадрат, три крестика, два круга...» и т. д. На каждом следующем занятии рисунок надо поворачивать на 90°. После четырех занятий можно опять начинать сначала, так как запомнить последовательность расположения знаков очень трудно.

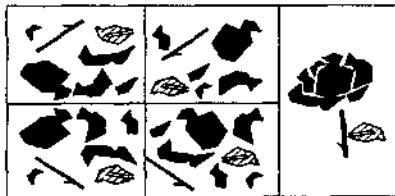
6. Сколько треугольников можно насчитать в этой фигуре?



7. Марина долго выбирала, какой кувшинчик купить. Наконец выбрала. Продавщица уложила покупку в коробку. Что купила Марина? Сколько кувшинов продавщица поставила на те же полки, на каких они стояли и раньше?



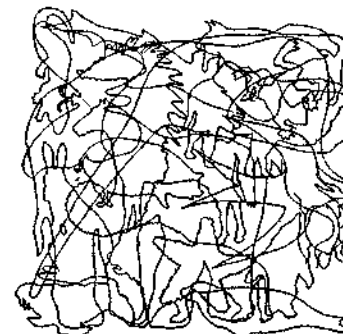
8. Можете ли вы менее чем за минуту найти квадратик, который содержит все лепестки прекрасной розы?



9. Какое топливо предлагает заправщик шоферу? (Проследите без помощи ручки или карандаша.)



10. На рисунке художник изобразил контуры двадцати различных животных. Найдите их, потратив на это как можно меньше времени.



#### Для будущих психологов

1. Напишите сочинение на тему: «Особенности моего внимания» и обсудите его с одноклассниками.
2. На основе помещенного в этой главе материала составьте памятку «Как научиться быть внимательным».