

# **Технологии развития произвольности внимания в подростковом и взрослом возрасте**

**Презентацию подготовили студенты 1-ого курса факультета искусств  
Балаева Анастасия, Бургуван Лия, Гвоздиков Степан, Грицюк Анастасия,  
Громова Ирина, Данилина Мирослава, Еремин Виктория, Ковтунова  
Анастасия, Кононов Илья**

**Произвольное внимание - внимание, которое возникает с появлением цели у человека, намерением что-то воспринимать или делать. Оно сопровождается некоторыми волевыми усилиями.**

**Обычно произвольное внимание рассматривается в противопоставлении вниманию непроизвольному, не имеющему волевого характера.**

# **Особенности развития произвольности внимания.**

## **1. Подростковый возраст.**

**Подросток вполне способен управлять своим вниманием. Оно обладает хорошей концентрацией в значимой для ребёнка деятельности: спорте, искусстве, общении. В подростковом возрасте внимание становится хорошо управляемым, контролируемым и увлекательным процессом.**

**На занятиях внимание подростков требует поддержки учителя. Так, долгая учебная деятельность вдохновляет их на поддержание произвольного внимания. Учитель может использовать эмоциональные факторы, познавательные интересы, а также постоянную готовность подростка пользоваться случаем и утверждать себя среди сверстников.**

**В учебной деятельности формируется усидчивость и контроль над поведением. В старших классах произвольное внимание ребенка достигает более высокого уровня развития. Подросток уже может длительное время заниматься определенным видом деятельности.**



**На качество внимания оказывают влияние не только условия воспитания, но и особенности возраста. Например, физиологические изменения в возрасте 13-15 лет сопровождаются повышенной утомляемостью и раздражительностью, в некоторых случаях это приводит к снижению характеристик внимания. Это явление обусловлено не только физиологическими изменениями организма, но и значительным возрастанием потока воспринимаемой информации и впечатлений школьника.**

**Все свойства внимания, особенно умение сосредоточиваться на чем-либо долгое время, в подростковом возрасте развиваются. Иногда старшие школьники бывают более внимательны тогда, когда они, работая над сложным материалом, плохо его слушают и думают, что всё слишком просто.**



**В подростковом возрасте наступает перелом в развитии. Первоначально внешне опосредствованное внимание постепенно превращается во внутренне опосредствованное. Со временем эта форма внимания занимает основное место среди всех его видов, потому что у подростков появляется интерес к субъективному миру человека, к мыслям, к чужим и собственным переживаниям.**

**Различия в характеристиках произвольного и непроизвольного внимания возрастают с дошкольного возраста и достигают максимума в школьном возрасте, а затем вновь уравниваются. Также в этот период возрастает утомляемость, особенно в 13-14 и в 16 лет.**

## **2. Технологии развития произвольного внимания во взрослом возрасте.**

**Зрелость- самый длительный для  
большинства людей период жизни.  
Границы зрелости: от 30 лет до времени  
фактического ухода на пенсию, то есть  
прекращения активной профессиональной  
деятельности, что происходит в среднем в  
60 – 70 лет.**

**Развивать внимание взрослому человеку необходимо. Если перестать это делать, то можно стать рассеянным, снизится концентрация, появятся мелкие ошибки в работе. Так как произвольное внимание функционирует благодаря сигналам, идущим от второй сигнальной системы, то для его тренировки подходят все виды учебной деятельности:**

- Устное и письменное развитие речи,**
- Произвольная фиксация на смысле слов, как во внутренней речи, так и в процессе общения**
- Совершенствование в формулировании обобщающих утверждений**
- Упражнения по работе с абстрактными понятиями.**

**Произвольное внимание непосредственно связано с работой воли, поэтому для создания условий для развития, надо совершенствовать способность сознательно управлять своей психической деятельностью и своими поступками:**

- Тренироваться преодолевать препятствия, связанные с нехваткой времени, недостаточной мобилизованностью к действиям,**
- Тренировать такие личностные качества, как стойкость, настойчивость, решительность, самообладание, самостоятельность и самодостаточность.**
- Можно развивать волю, выполняя «неинтересные» упражнения, но это доступно для более тренированных людей**