

Внимание



«Гениальность - это неустанное
внимание»

Ж.

Кювье

Именно внимание поможет стать
вам гениальными. Ведь говорят,
что гений - это 1 % вдохновения и
99 % потения.



Внимание - это направленность и сосредоточенность сознания на важных для нас предметах и явлениях.

Виды внимания:

- непроизвольное (пассивное) - преобладает у дошкольников;
- произвольное (активное) - у всех школьников.

Внимание может быть **пассивным** (ориентировочный рефлекс) и **активным** (произвольное, с его помощью мы общаемся с окружающей средой).

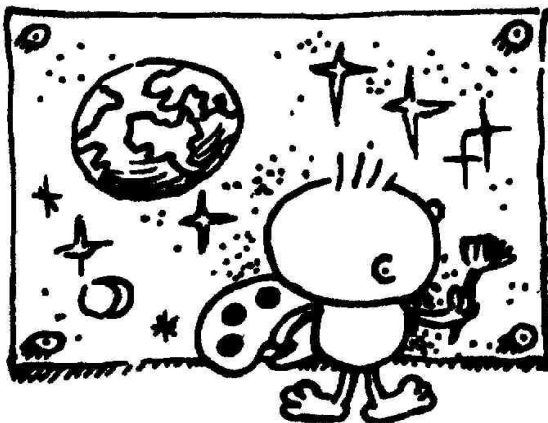
Внимание **характеризуется способностью к концентрации** (способность работать в шуме) и **способностью к переключаемости.**

Свойства внимания:

- Концентрация
- Объём
- Распределяемость



- Устойчивость
- Переключаемость



Патология внимания.

1. истощаемость – человек долго не может удержать активное внимание; характерно для всех расстройств астенического круга, главным образом астенического синдрома, неврастении. Это выявляется в беседе.
2. Отвлекаемость внимания – наблюдается как при астенических так и при маниакальных состояниях (легкая патологическая переключаемость).
3. Затрудненная переключаемость – характерна для эпилепсии, ограниченных поражений головного мозга (застреваемость). Объем внимания – возможность делать несколько дел одновременно. Сужается при сосудистых заболеваниях головного мозга (атеросклероз).

Для воспитания внимания необходимо:

- Найти интерес к каждому предмету (учебной теме). Именно интерес сохранить устойчивость внимания.
- Старайтесь работать в привычной обстановке: постоянное и хорошо организованное рабочее место влияет на устойчивость внимания.
- Если возможно исключите из окружения сильные раздражители.
- Выясните, какие слабые раздражители (например, тихая музыка) помогают вам поддержать внимание и работоспособность.
- Внимание зависит от правильно организованной деятельности: 50 минут работы, 5 - 10 минут перерыва, после 3 часов работы 20 - 25 минут перерыва. Лучше, если отдых будет активным.
- Если работа однообразная, монотонная, постарайтесь её разнообразить или ввести игровые моменты, элементы соревнования. Это позволит сохранить концентрацию внимания без лишних волевых усилий.

Можно ли стать А. Шварценеггером?

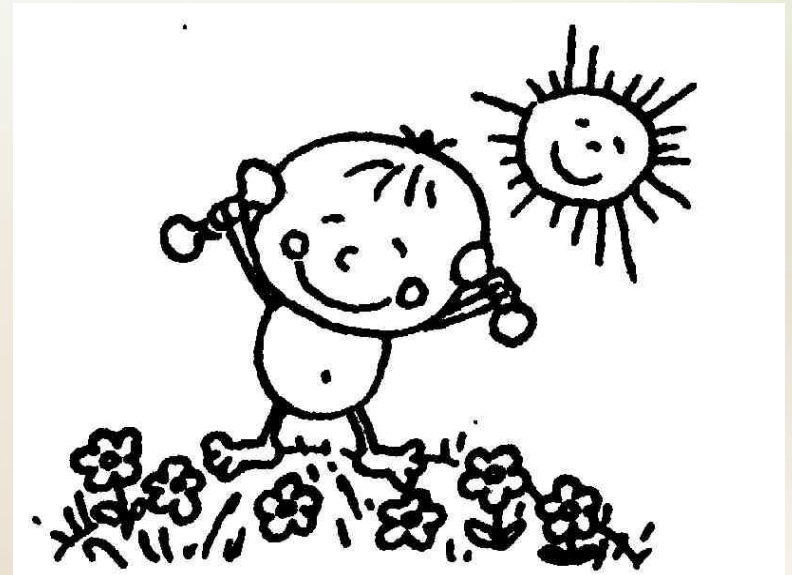


Познавательная задача

- Как удалось Шварцнеггеру приобрести титул «самого превосходно сложенного» мужчины, если в детстве он страдал страшной болезнью - атрофией мышц? Люди с таким заболеванием не могут самостоятельно передвигаться.



- Воля - это способность человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей и возникающих эмоций.



Воля выполняет две функции:
побудительную, заставляющую преодолевать препятствия,
и **тормозную**, способную удерживать человека от
нежелательных поступков.

Этапы волевого действия.

выбор цели (осознание)



выбор средств для достижения цели
(планирование)



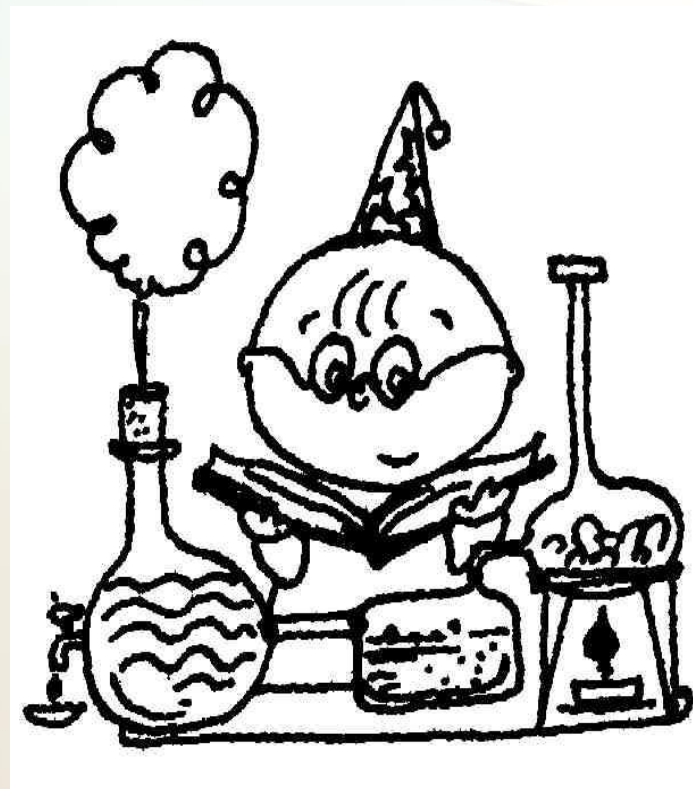
достижение цели(исполнение)



оценка результата
(анализ)

Волевые качества школьника

1. Дисциплинированность.
2. Самостоятельность.
3. Настойчивость.
4. Выдержка.
5. Организованность.
6. Решительность.
7. Инициативность



Патология собственно волевого поведения.

1. **Усиление** – гипербулия. Появляется при сверхценных идеях, некоторых видах бреда. Например, при бреде ревности, дабы доказать неверность своей жены, больной предпринимает очень много усилий: круглосуточно следить за ней, звонит на работу, допрашивает и т.п. также наблюдается при всех формах болезненных пристрастий (алкоголизм, наркомания).

2. **Гипобулия** – снижение воли, встречается при астении, депрессии. Бывает постоянно прогрессирующей вплоть до абулии – у человека нет мотивации к деятельности, встречается у больных шизофренией.

кататонической симптоматики: Немотивированное противодействие:

- **негативизм** – больного просят дать руку, а он ее прячет за спину.
- **мутизм** – немотивированное молчание
- **отказ от еды**
- **задержка физиологических отправления**

4. **Пассивная подчиняемость** (эхо – симптомы)- человек делает что – либо, то что делают окружающие:

- эхолалия – пассивное повторение слов окружающих
- эхопраксия – повтор действия окружающих
- эхомимия – повтор мимики

Восковая гибкость – человек очень долго держит приданную ему позу. Сейчас встречается в виде симптома воздушной подушки – больной лежит на спине, а голова его не на подушке, а над нею.

Стереотипы:

- двигательные, • речевые

Рекомендации.

- Для того, чтобы человек смог добиться многих результатов в своей жизни:
 1. Надо постепенно развивать волевые качества и постоянно работать над собой.
 2. Необходимо меньше прислушиваться к переживаниям «я хочу», но уделять внимание переживанием «надо, я должен».
 3. Воспитывать привычку строго следить за собой, стараться преодолевать свои недостатки.



Эмоции



*...Только человек из всех живых существ
Открытым отличается лицом.
Имеет нос, миниатюрный рот
И очи с заострёнными углами...
И тайны изумительных пропорций
Лик может радовать, сулить блаженство,
Дарить доверье, внушать надежды.
В нём мысли волшебство и чувств
запечатлённость
Лицо - природы дар и гордость человека.*

Иоганн Лафатер

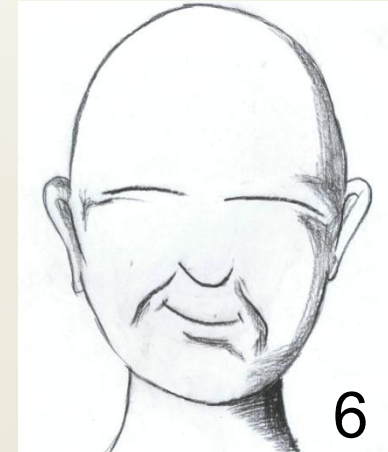
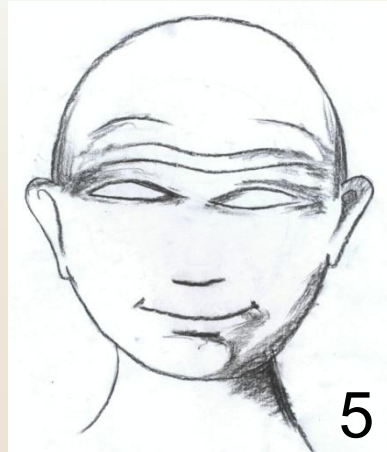
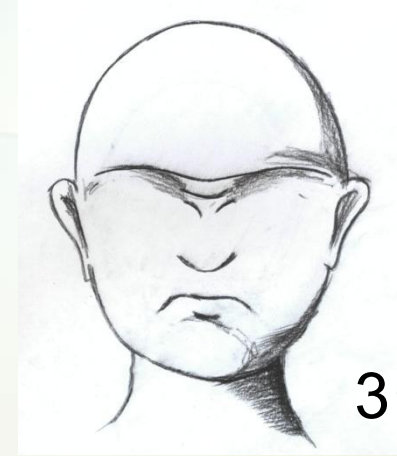
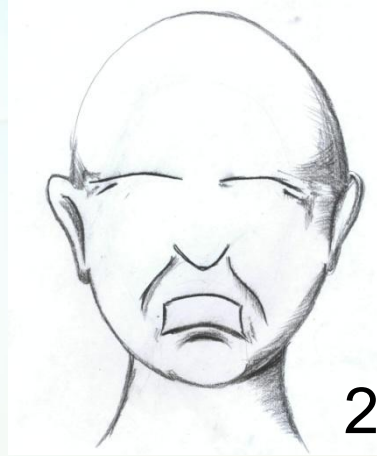
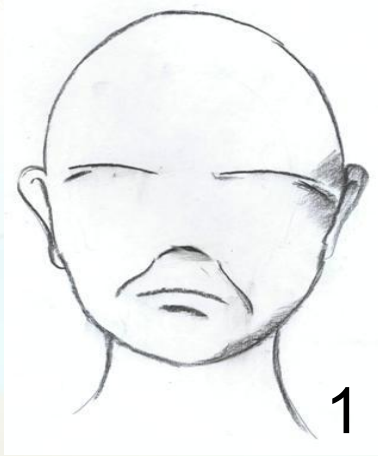
Эмоции - это переживания, в которых проявляется отношение людей к окружающему миру и к самим себе.

Различают эмоции:

- *простые* (свойственные и человеку и животным);
- *сложные* (свойственные только человеку) - чувства.



Задание: Вспомогательные рисунки и по нескольким деталям выражений лиц определите эмоциональное состояние человека.



1. Недовольство.
2. Отвращение (человек морщит нос, поднимает верхнюю губу, прищуривает глаза).
3. Злость, ярость (прижатые к оскалённым зубы губы, пристальный взгляд, нахмуренное лицо).
4. Горе, печаль (брови сгибаться дугой, углы рта вытягиваются и опускаются вниз, могут быть слёзы).
5. Радость (смех, улыбка).
6. Удивление (поднимаются брови, широко открыты глаза и рот).

Эмоциональная реакция: смех, плач, задержка дыхания, изменение сердцебиения и пр. - это безусловнорефлекторные реакции. Они общие для всех людей, а некоторые из них имеются и у высших приматов. Например, смех, плач, улыбка человека и шимпанзе. Эмоциональные реакции могут не совпадать со знаком самого чувства.



Рис. 10. Смех человека и шимпанзе

Эмоциональные состояния - спокойствие, волнение, стресс, депрессия - определяются внутренним настроением, фоном, в котором находится человек.

Они отличаются резкой полярностью, т.е. имеют либо положительную, либо отрицательную окраску.

Но в то же время и положительные и отрицательные эмоциональные состояния могут по-разному повлиять на выполняемую деятельность.

Те эмоциональные состояния, которые способствуют деятельности, называются стеническими ("стенус" - сила), а те, которые препятствуют деятельности, - астеническими.

В состоянии аффекта у человека происходит помрачение сознания, действия его становятся импульсивными.



Эмоции свойственные не только человеку, но и животным и даже растениям.

Эмоции делятся по длительности:

1. собственно эмоции или эмоциональное реагирование человека
2. настроение – основной тон эмоций на более или менее длительном промежутке времени

Здесь можно провести следующую аналогию: существуют 2 понятия – климат и погода. Климат – на определенном участке суши есть величина постоянная, но в условиях этого климата сегодня светит солнце, а завтра идет дождь. Так вот, климат – это собственно эмоции а погода – настроение.

Аффекты – эмоции бурные, сопровождающиеся двигательным разрядом.

Иерархическое построение эмоций.

1. Низшие, связанные с инстинктами (голоден – плохо, поел – хорошо).
2. Потребности – инстинкты, пропущенные через социальную призму (человек голоден, но он не будет жевать сырое мясо и сырую крупу, а все приготовит, потушит, пожарит). Здесь формируется 2 этап – эгоистические эмоции.
3. Высшие эмоции (этнические, эстетические, моральные, нравственные). В большинстве своем люди ни грабят, ни крадут, ни убивают, ни насилуют не потому что боятся, а потому что существуют высшие эмоции (чувства).

1. **Усиление**

- эмоциональная лабильность – при астении
- эмоциональное слабодушие, характерно для астении, атеросклероза сосудов головного мозга.

Оба эти варианты усиления эмоций могут встречаться вместе при неврастении, тогда говорят о раздражительной слабости.

2. **Ослабление**

- **эмоциональное оскудение** – тот самый случай, когда исчезают высшие эмоции, а на первый план выходят эгоистические эмоции. Человек интересуется лишь собственным благополучием, ему неинтересно политика, искусство, живопись, книги и т.д. человек становится лживым (может обмануть ради собственной выгоды). Это характерно для алкоголизма, органических заболеваний головного мозга.
- **Эмоциональная тупость** – характерна для шизофрении, и только для нее. В данном случае страдают все три этажа иерархического построения эмоций.

3. Отсутствие эмоций – апатия. Эмоционального реагирования нет. “Как дела” – “Ничего”. Психиатры апатию называют бодрствующая кома, смерть с открытыми глазами. Апатия может исходным состоянием шизофрении.

4. Извращение эмоционального реагирования – характерно только для шизофрении:

- **эмоциональная неадекватность**. Больной разговаривает на неприятную для себя тему, а на лице его улыбка
- **амбивалентность** – одновременное сосуществование различных, противоположных эмоций: нравится – не нравится, любовь – ненависть. “ Я его люблю, а он меня – нет. Поэтому я его, любимого, начинаю ненавидеть, а для того, чтобы он никому не достался, я его убью, любя” Таким образом, для шизофрении можно выделить три А: атаксия, абулия, апатия.

Рекомендации:

1. Для успокоения, снятия физического и психического напряжения рекомендуются дыхательные упражнения. Одним из них является чередующееся носовое дыхание:

Сядьте на стул, выпрямив спину. Вдохните левой ноздрёй на счёт 6, а правую зажимая пальцем.

Задержите дыхание до 3. Затем закройте левую ноздрю и выдыхайте через правую на счёт 6.

Вдыхайте правой ноздрёй и т.д. Повторить 5 - 6 раз. Старайтесь делать это упражнение не реже одного раза в день.

Оно полезно при подготовке к встрече или событию, которые могут вызвать сильные эмоции.

2. Почаще улыбайтесь. Радостные эмоции помогают любить жизнь, повышают силу жизненных процессов: дыхание становится глубоким, пульс ровным, проходит усталость. Врачи говорят:»Оптимисты быстрее выздоравливают».



Быть весёлым – значит быть здоровым.

