

The background features a complex, abstract pattern of blue and red lines and dots. The lines are jagged and irregular, resembling a network or a maze. The dots are small circles, some blue and some red, scattered throughout the pattern. The overall effect is one of complexity and interconnectedness.

Дефицит внимания у детей

Новикова Наталия Юрьевна, педагог-психолог
ЦПМСС Красносельского района,
Сошникова Ирина Геннадьевна, педагог-психолог
ЦПМСС Красносельского района

- Куда уходит внимание?
- Кто забирает ваше внимание от цели?
- Что вам помогает вернуть свое внимание к цели?
- Сколько времени необходимо для восстановления внимания?
- Важно научить детей правильно управлять своим вниманием.

Обращения родителей с проблемой дефицита внимания.

Статистика за сентябрь 2023

обращения



Проблематика внимания

- Внимание — это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирование другой.
- Виды внимания:
 - Непроизвольное внимание импульсивно и рефлексивно: не мы решаем, куда его направить, а что-то внешнее утягивает нас за собой.
 - Произвольное - это самостоятельное управление всеми структурами сознания: эмоциями, мыслями, процессами, состояниями. Не в ответ на внешний раздражитель, а исходя из собственного желания, намерения. Произвольное внимание всегда сопровождается большим или меньшим волевым усилием, и **длительное поддержание произвольного внимания вызывает утомление более сильное, чем при физической работе.**

Если мы извлекаем внимание быстрее, чем оно успевает восстановиться, то мы начинаем болеть. Ресурс, который мы извлекаем, должен иметь время на восстановление.

Объем внимания ограничен. Концентрация внимания требует усилия.

Дети, рожденные в условиях переизбытка информации. Кризис управления вниманием.

Исследователи выделили ряд проблем у этих детей:

- Отсутствие концентрации внимания. Привыкли к быстрой смене картинки. Сам организм поощряет нас отвлекаться, выделяя дофамин, гормон удовольствия, когда мы переключаемся на новую информацию. Дофаминовая наркомания — вознаграждение за отвлечение — формирует клиповое мышление, или желание получать информацию урывками, быстро, не останавливаясь на деталях — это помогает обрабатывать большой объем информации, но делает мышление поверхностным. Чем более поверхностно я вникаю в суть поступившей информации, тем меньше синапсов будет активизировано в моем головном мозге, следовательно, и запомню я ее плохо.
- Слабая память. Зачем запоминать информацию, к которой доступ открыт 24/7. Главный навык — умение быстро найти информацию, а не запомнить её.
- Болезненное отношение к критике.
- Быстро «загораются» чем-то новым, но при малейшей неудаче (фрустрации) теряют интерес к занятию, разочаровываются.
- Неумение общаться. Социальные сети ни в коей мере не способствуют ни расширению, ни углублению контактов. Единственный их результат — социальная изоляция и поверхностные контакты. Потребность в реальных контактах с людьми не удовлетворена.

Канадский психолог Костадин Кушлев вместе с коллегами решил исследовать, как смартфоны вливают на нашу способность сосредотачиваться



«Сегодня, когда устройство с доступом в интернет есть у каждого в кармане, на нас постоянно сыплется град уведомлений: смс-сообщение, электронное письмо, сообщение в социальной сети, напоминание спортивной программы. Мы хотели понять, как все это действует на наш мозг», – говорит исследователь.

Ученые пригласили поучаствовать в эксперименте 221 студента. Сам тест длился две недели, причем на первой неделе участники должны были включить все звуковые сигналы и уведомления на телефоне и постоянно держать его при себе. На второй неделе им следовало, напротив, отключить все уведомления и откладывать смартфон подальше. В конце каждой недели студенты заполняли анкеты, позволявшие оценить их психологическое состояние.

В конце первой недели у участников проявились симптомы, похожие на синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), – импульсивность, неспособность сосредоточиться, скука при длительной работе, постоянное переключение внимания, неспособность долго усидеть на одном месте. Напротив, в конце второй недели студенты испытывали значительно меньше подобных проблем. Хорошие новости заключаются в том, что бороться с этими неприятными явлениями можно и не отказываясь от смартфона, а просто переводя его в «тихий режим».

Старайтесь чаще переводить телефон в «тихий режим» – не только во время походов в кино. Ваш мозг будет вам благодарен», – объясняет Костадин Кушлев.

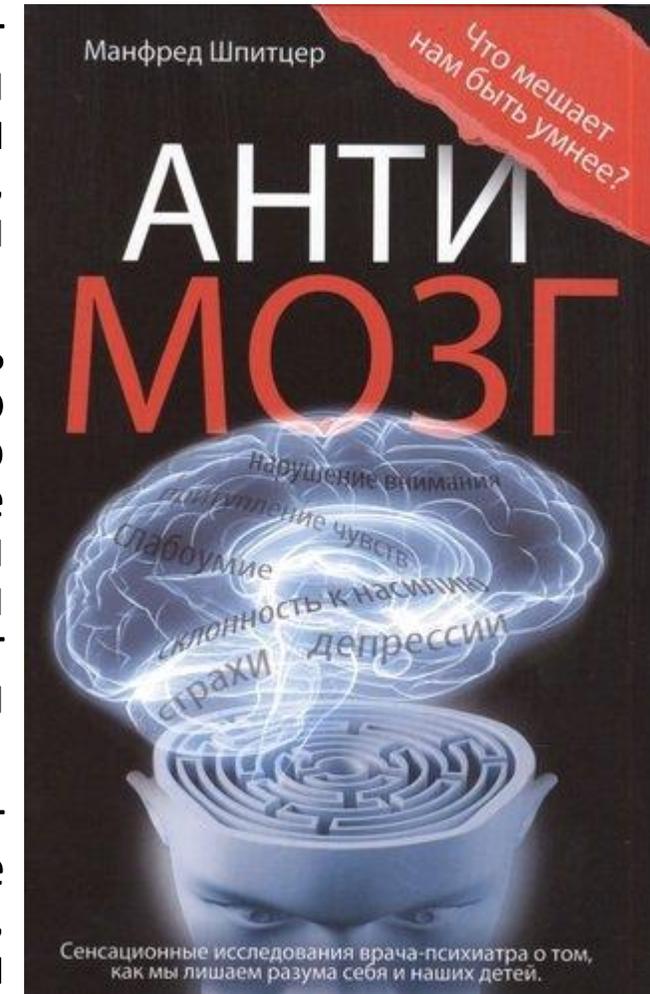
K. Kushlev et al. «Silence Your Phones»: Smartphone Notifications Increase Inattention and Hyperactivity Symptoms», Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems.

«Цифровая деменция (умственный упадок)»

Термин «цифровая деменция» ввел в 2012 году немецкий нейробиолог Манфред Шпитцер. Он соотнес потерю памяти с влиянием на мозг человека цифровых технологий и избыточного количества информации в мессенджерах, социальных сетях и других интернет-ресурсах. При постоянном взаимодействии с гаджетами страдает память, концентрация внимания, креативность и другие психические функции человека.

Цифровые средства массовых коммуникаций - благо для тех, у кого есть образовательная база, тогда они действительно способствуют развитию и приобретению новых знаний. Но они губительны для детей. Это важно, потому что при любом упадке продолжительность и протекание процесса зависит от начальной его точки. Тому, кто стоит на песчаной дюне на берегу моря и начинает спуск до уровня моря, много времени не понадобится. Но тот, кто начинает спуск с вершины Эвереста, будет еще долго находиться на большой высоте (несмотря на то что он неуклонно спускается вниз).

Пользование компьютером в раннем дошкольном возрасте может приводить к нарушению внимания, а в старшем дошкольном возрасте — к затруднениям при чтении. В школьном возрасте у подростков, постоянно пользующихся компьютером, наблюдается растущая социальная изоляция. Об этом свидетельствуют последние исследования, проведенные в США и Германии.



Кризис управления вниманием.

Внимание — ограниченный ресурс

Ресурс внимания имеет ограниченный объем, и мы тратим его во всех сознательных процессах: когда работаем, слушаем музыку, смотрим фильм и даже при неглубоком сне. Растрачивая ресурс внимания впустую, мы отнимаем у себя силы для концентрации на главном, не можем доделывать важные дела до конца и испытываем стресс.

Кризис управления вниманием.

«Внимание – главная валюта в медиасфере. **86% россиян практически ежедневно проводят время в социальных сетях и мессенджерах.** Причем, в среднем люди проводят в смартфоне около 4 часов в день, а у современных школьников этот показатель еще выше – 6 часов.» - директор по коммуникациям АНО «Россия – страна возможностей» Сергей Коляда.

13 сентября на полях VIII Восточного экономического форума в рамках сессии «Экономика внимания».

Доктор психологии Мона Мойсала и доктор медицины Силья Косола

По мнению исследователей влияние смартфонов и планшетов на неокрепший мозг ребенка является наиболее пагубным. Префронтальные зоны мозга, отвечающие за концентрацию внимания, подвергаются чрезмерной нагрузке.

По мнению Косола, ссоры в семье, нарушения сна, депрессии, повышенная тревожность имеют прямую связь с зависимостью от мобильных устройств.

Специалисты рекомендуют за несколько часов перед сном отказываться от использования гаджетов. Родителям больше времени уделять общению с детьми, заменить компьютерные игры настольными.

Что дети делают на перемене?

Не пользуйтесь смартфонами во время перемены в школе.



Университет Торонто, Канада.

Ежедневное использование мобильных устройств даже в течении получаса детьми до 18 месяцев вызывает задержку речевого развития у 49% детей принявших участие в исследовании. Участие в исследовании приняли 894 ребенка в возрасте от 6 месяцев до 2 лет.

Не используйте смартфон в качестве игрушки.

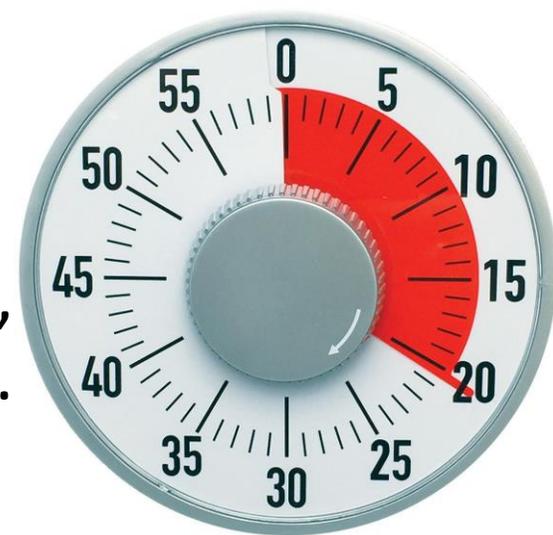


Стратегии, помогающие защитить свое внимание от постоянной эксплуатации.

- Цифровой детокс (временный и добровольный отказ от использования гаджетов)
- Игнорирование (нужны волевые усилия)
- Критическое дистанцирование (выработка навыков критического мышления)

Рекомендации учителям и родителям:

- Ставьте четкие ясные цели. Например, скажите ребенку, что надо сфокусироваться на задании ровно на 15 минут. Используйте таймер, песочные часы для наглядности!
- Упор на повторении небольших обучающих фрагментов каждый день, использовании короткого промежутка концентрации внимания. Дни, когда людей заставляли сидеть и учиться в течение длительных периодов времени, уже позади. Обучение должно быть гибким, легкодоступным и поделенным на усваиваемые за раз фрагменты.



Рекомендации учителям и родителям:



- В классе должен висеть постер с правилами поведения. Правила должны быть максимально ясными и четкими.
- Обеспечьте награду и последствия. Дайте ребенку четко оговоренную награду (позитивное подкрепление), когда он показывает желательное поведение. Дайте ребенку четко оговоренное последствие (нежелательную вещь или наказание), если ребенок показывает нежелательное поведение.

Рекомендации учителям и родителям:

- Давайте своим ученикам (всем) возможность размяться. Сработают даже пара перерывов по 2-3 минуты.
- На этих перерывах дети должны подвигаться, потянуться, поприсесть и т. д. Есть комплексы упражнений на несколько минут.



х/ф Внимание, черепаха! СССР,
1970, режиссёр: Ролан Быков

Рекомендации учителям и родителям:

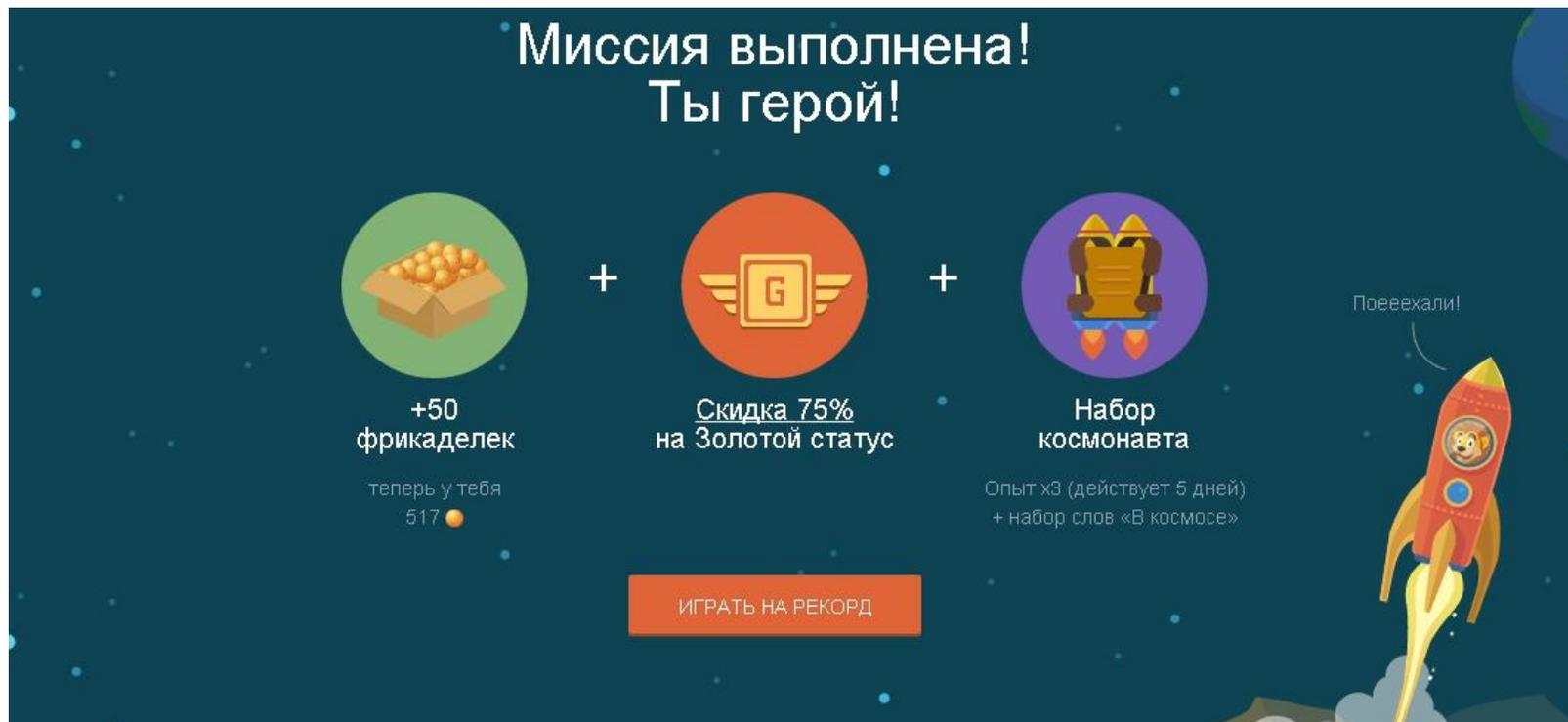
- Вывешивайте план урока и домашнее задание на одном и том же месте каждый день.
- Выбирайте для себя помощников из числа учеников. Шефство.



х/ф Приключение Петрова и Васечкина, обыкновенные и невероятные. СССР, 1983, режиссёр: Владимир Алеников

Рекомендации учителям и родителям:

- Игрофикация — еще один способ привлечь внимание отвлекающихся на все людей. Игрофикацией называют добавление к обучению элементов видеоигр — систем начисления очков, призов, знаков и рейтингов участников.



Рекомендации учителям и родителям:



- Принимайте работу, сделанную после срока сдачи, и отмечайте даже частично сделанную работу при условии старания со стороны ребенка.
- Главный критерий — старание. Если ребенок старается, он должен быть поощрен. Попробуйте один метод от Карен Прайор «Не рычите на собаку» — огоршите ученика несоизмеримо большей наградой, чем он ожидает. Например, поставьте пятерку за неправильное, но оригинальное решение.
- Позитивное подкрепление и вера в ребенка работают лучше, чем негативное подкрепление и сомнения в нем. Вот виды поощрений:
 - отметить желательное поведение невербально (кивок, улыбка) или вербально (похвала)
 - поставить хорошую оценку
 - написать благодарность родителям.
- **Язвительность и учитель — это вещи несовместимые.** Всем нужен учитель, который дает крылья, а не обрезает их. Одно желчное замечание может отбить интерес к учебе.

Рекомендации учителям и родителям:

Если ребенок маленький, то не нужно давать ему смартфон или айпад. Есть много развивающих игр без участия компьютера.

Если же ребенок уже прочувствовал вкус, то нужно сделать так, чтобы видеоигра была не чем-то обыденным и доступным, а

- Во-первых, являлась **наградой**
- Во-вторых, была **дозированной вещью**.

можно позволять работать с компьютером каждый день, но

- с **четко определенными целями**: поиск информации по учебе и творчеству, программирование, онлайн образование и
- **четко определенное время**, например, для начала 10 минут в день.

Документальный фильм «Социальная дилемма», 2020 год, режиссер Джефф Орловски, Страна США. Бывшие сотрудники Google, Facebook, Twitter, YouTube и многих других IT-гигантов рассказывают о своих разработках для компаний, почему они уволились, и о том, как разработанные ими алгоритмы влияют на жизнь людей и особенно — детей.



Спасибо за **Ваше внимание!**

