**Занятие курса внеурочной деятельности «Развитие личностного потенциала»**

**(Модуль «Управление собой» 10 класс)**

 **Учитель: Пиленкова Е.В.**

**Внеурочное занятие «УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ВНИМАНИЕМ»**

**Цель занятия:**

 **-**создать условия для формирования у подростков желания осознанно управлять своим вниманием и познакомить подростков с конкретными способами управления вниманием.

**Планируемые результаты:**

-подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием.

-знаком с некоторыми способами управления вниманием.

-подросток знает, на что он отвлекается.

-знает способы организации внимания.

-умеет применять инструктирование для организации внимания.

**Оборудование и материалы:**

Доска или флипчарт для записей, ноутбук, проектор, экран; маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, видеоматериал «Тест на внимательность», распечатанные материалы.

**Ход занятия:**

**1.Приветствие и включение**

Педагог здоровается и задаёт вопросы: «Как дела? С каким настроением вы пришли на занятие?»

Если все участники хотят поделиться с остальными своим состоянием, чувствами, событиями, можно попросить каждого сказать по одному важному слову по кругу.

Если подростки совсем не желают участвовать в беседе, предложите им показать настроение рукой (большой палец вверх — «отлично», вниз —«плохо», посередине — «ни хорошо, ни плохо»).

**Игра «Сегодня хороший\ плохой день»,** потому что ... по кругу передаем « микрофон»

**2.Разминка**

Предлагаю размяться и поиграть в одну детскую игру. Слушаем инструкцию. Участники встают в круг. Все вместе произносят фразу:

**Колпак мой треугольный,**

**треугольный мой колпак.**

**А если не треугольный,**

 **то это не мой колпак.**

В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а показывают на один жест больше, в конце все слова заменяются жестами.

**Вопросы для обсуждения:**

***-Что вам требовалось, чтобы выполнить инструкцию?***

***-Что помогало\ мешало?***

***- Как, по-вашему, зачем мы играли в эту игру, на что она была направлена?*** *(творческие способности\ мышление\* ***внимание?) - нужно быть внимательным***

**3. Планирование цели занятия**

**Вопросы для обсуждения:**

1. ***-А внимание нам необходимо только во время игры?***
2. ***-Нужно ли быть внимательным вообще по жизни (на уроках\дома\на улице...)***
3. ***-Часто ли вам приходилось слышать от взрослых фразу «тебе нужно быть внимательнее»?***
4. ***-Что труднее всего удаётся, если на уроке становится скучно?***
5. ***-Бывает ли такое, что вы не можете сосредоточиться, постоянно отвлекаетесь и не успеваете выполнить работу вовремя?***
6. ***-Во время теста или контрольной работы, результат которой вам очень важен, всегда ли вам удаётся удерживать внимание на нужном уровне?***
7. ***-Замечали ли вы, что в старших классах особые требования к вниманию, потому что растёт объём получаемой информации?***
8. ***- Влияет ли уровень внимания на результат вашей деятельности?***

***Т.о., мы все, наверное, согласимся, что очень важно научиться управлять своим вниманием и неплохо было бы знать техники, приемы, с помощью которых это делать.***

**4.Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»**

**А теперь давайте посмотрим, насколько вы внимательны.**

Перед просмотром видео педагог просит подростков посчитать количество пасов в команде, игроки которой одеты в белую форму.

**Вопросы для обсуждения:**

**-*Кто заметил что-то необычное в этом видеофрагменте?***

**-*Кому удалось увидеть гориллу? Насколько быстро это у вас получилось?***

***-Повлияло ли на выполнение инструкции то, что вы увидели гориллу ?***

***-Сколько пасов вы насчитали?***

***-Как вы думаете, почему не все при просмотре замечают гориллу? занавес? уходящего игрока?***

В данном примере мы сталкиваемся с таким свойством внимания, **как *избирательность*, направленную предварительной инструкцией, и его *ограниченный объём*.**

**Вопросы для обсуждения:**

1. **-Что хорошего и что плохого в избирательности?**
2. **-Как она нам помогает в жизни? (правильно, быстро, качественно, цель достигнута)**
3. **-Чем избирательность может быть опасна? (ДТП, мошенники\цыганки, обман, «отвод глаз», СМИ сенсации)**
4. **-Чем опасна «слепота невнимания»?**

Эффектом избирательности нашего внимания испокон веков пользовались фокусники и мошенники. Они пошли еще дальше и сознательно манипулировали вниманием в своих целях. Этот прием назывался в народе «отвод глаз».

Мелкие воришки используют этот прием для отвлечения. Например, подбегают к человеку и начинают с ним здороваться, обниматься, как со старым другом, а пока тот соображает, что происходит и кто это может быть — обчищают его карманы.

К сожалению, этот эффект может стать и причиной ДТП. Если внимание водителя отвлечет, например, чрезмерно яркий и вызывающий плакат или что-то неординарное на дороге, спидометр или что-то в салоне, он может не заметить и не пропустить находящуюся рядом машину.

Эффект также используют адвокаты и СМИ, раздувая какое-либо событие до сенсации чрезвычайной важности, чтобы скрыть другое, на самом деле важное. Поэтому всем, кто смотрит и читает новости, необходимо сохранять критичность мышления.

Как избежать «слепых пятен»?

Наш мозг работает таким образом, что, концентрируясь на чем-то, он держит в поле внимания только этот объект. Внимание в данном случае можно сравнить с лучом прожектора, направленным на объект, а все окружающее как бы «погружается во тьму». Мозг не воспринимает эту картинку и поэтому дорисовывает ее по памяти.

Итак, как же избежать негативных последствий эффекта перцептивной слепоты?

(обсуждение)

1. Знать об эффекте. Достаточно держать в памяти, что такое может быть.

2. Избегать предельной концентрации в потенциально опасных ситуациях. Например, во время вождения машины не вовлекаться слишком сильно в беседу или прослушивание музыки.

3. Осознанность и постоянный анализ ситуации. Необходимо всегда быть бдительным, наблюдать за происходящим, подмечать как можно больше деталей. Такой навык хорошо развит у телохранителей, охранников, военных. Всегда думайте о том, что происходит и какие причины у происходящего.

4. Выделяйте главное и концентрируйтесь на нем, распределяйте внимание так, чтобы главному объекту доставалось больше внимания, а остальным — поменьше.

5. Давайте своему мозгу отдохнуть, восстановиться. Уставший мозг менее способен к концентрации, анализу, распределению внимания и осознанности. Главное — всегда сохранять критичность к ситуации.

**5. «Отвлекаторы». Работа в группе.**

Если мы вернемся к видео, то поймем, что горилла, занавес и уходящий игрок отвлекали нас от выполнения задания, то есть были **«отвлекаторами» (внешние или внутренние факторы, которые нарушают внимание).**

Давайте поработаем в группах и напишем список **«Топ-10 «отвлекаторов» нашего класса». Какие из них внешние\ внутренние?**

**ОБСУЖДАЕМ. Одна группа перечисляет, другая определяет, внешний или внутренний.**

**6. Ролевая игра**

Предлагаю вам игру-вызов. Сейчас большинство из вас будет играть роль «отвлекаторов».

Посмотрим, игрок какой команды сможет дольше всего не отвлекаться от решения задачи. Для игры нужен основной игрок, которого мы все будем стараться отвлечь, наблюдатель, который будет отмечать моменты отвлечения внимания, и таймкипер, который будет следить за временем ( 2 минуты или раньше).

**Инструкция для основного игрока**

Нужно переписывать красиво таблицу умножения на 8 и 9 так, чтобы все чётные цифры были написаны синим цветом, а нечётные — зелёным, и не отвлекаться на посторонние стимулы.

**Инструкция для группы**

Можно делать всё, что угодно, кроме физических прикосновений и обидных высказываний, чтобы отвлечь основного игрока. Как только наблюдатель решает, что игрок обратил внимание на то, что происходит в группе, он даёт сигнал таймкиперу, и игра останавливается.

**Вопросы для обсуждения:**

По окончании игры основной игрок рассказывает, что помогало ему не отвлекаться.

1. **Что ты делал?**
2. **Как ты чувствовал это в теле?**
3. **Какие у тебя были мысли?**
4. **Что ты сам себе говорил?**

**Вопрос для других:**

**Пришлось ли основному игроку «напрягаться», концентрироваться на выполнение задания?**

Умение быть сосредоточенным на чём-то одном, не реагировать на посторонние стимулы, называется ***концентрацией внимания.*** В данном случае наше внимание становится ***произвольным,*** поскольку мы осознанно удерживаем определенный объект «в фокусе».

***- А что вы делаете, чтобы сконцентрироваться на чем-то?***

***Есть определенная инструкция ( см. приложение 1), но все очень индивидуально. Посмотрите и скажите, может быть неосознанно вы пользуетесь ей?***

**7. Работа в группе.**

**Кроме инструкций есть определенные упражнения для тренировки внимания. Прочитайте ( см. приложение 2) и назовите те, которые вам понравились. Возможно, вы сами их используете или знаете ещё какие-то упражнения ( родители учили в детстве). Обсуждаем.**

**8. Игра- упражнение на внимание**

Давайте попробуем один из способов прямо сейчас. Слушаем инструкцию: Одна команда в течение 30 сек. смотрит на другую и пытается запомнить всё, все детали, предметы, местонахождение. Потом они отворачиваются, а первая команда в течение 30 секунд что-то меняет. Задача второй команды обнаружить, что изменилось. Потом делаем наоборот.

 **- Как вам удалось справиться?**

**9. Завершение.**

Мы много говорили о внимании.

1. **Что значит «быть внимательным»?**
2. **Важно ли быть внимательным?**
3. **Можно ли его развивать?**

**10. Парковка идей**

|  |  |
| --- | --- |
| **+ понравилось** | **? непонятно** |
|  **хотелось изменить** | **! восторг** |
|  |  |

**Напишите свои комментарии к нашему занятию, озвучьте, подойдите к доске и приклейте в соответствующее место.**

**Спасибо за работу.**

**Приложение 1.**

**Инструкция по управлению вниманием**

Ты уже знаешь, что можно научиться управлять своим вниманием. Для этого важно давать инструкции самому себе. Познакомься с одним из способов, который поможет тебе регулировать свое внимание на уроке или при выполнении домашнего задания.

Шаг 1. Если ты отвлекаешься от важного задания, задай себе вопрос: «В чём заключается моя задача?» Так ты сможешь определить задачу, над которой работаешь. Без этого трудно сохранять концентрацию внимания.

Шаг 2. Ответь на вопросы: «Зачем я это делаю? Какова моя цель?» Понимание смысла задания помогает оставаться сосредоточенным длительное время.

Шаг 3. После отвлечения непонятно, что именно делать. Ответ на вопрос «С чего мне начать прямо сейчас?» поможет сфокусироваться на небольшой части задачи в настоящий момент.

Шаг 4. Инструктируй себя. Ты можешь шёпотом или про себя проговаривать, что ты сейчас делаешь, например: «Пишу пример…» Проговаривая про себя даже маленькие шаги, ты поможешь своему вниманию сосредоточиться полностью на выполнении задания.

Если в задании всё понятно, но ты отвлекаешься, то можно сразу использовать шаг 4.

Запиши свой способ управления вниманием.

**Приложение 2.**

**Общие правила развития внимания**

 Необходимо создать для себя [дополнительную мотивацию](https://4brain.ru/blog/10-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8/). Это значит, что перед началом любой работы, где требуется переключать или распределять внимание, нужно прийти к пониманию того, что в данный момент ничто не важно для вас так, как именно это дело. Чтобы мотивация была сильной и стабильной, лучше всего подумать о выгодах, которые вы получите после того как поставленная цель будет достигнута. Также неплохо придумать для себя какую-то награду, которую вы сами себе вручите, когда выполните важную работу успешно.

Чтобы непроизвольное и произвольное внимание всегда были активны, нужно научиться грамотно управлять всеми второстепенными задачами (это может быть проверка сообщений, звонок другу, [составление плана](https://4brain.ru/oratorskoe-iskusstvo/plan-vystuplenija.php?ici_source=ba&ici_medium=link) на завтра и т.д.). Делается это очень просто: во-первых, нужно установить точное время, которое вы будете уделять таким делам, а во-вторых, приступая к одному делу, фокусироваться только на нем.

Еще один момент, способствующий развитию внимания – это понимание помех, которые вы сами себе создаете. Например, американские психологи из университета штата Каролина выяснили, что почти 50% [ненужных отвлечений](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/) и перерывов работники организаций провоцируют сами. Это значит, что даже тогда, когда людям никто не мешает и ничто их не отвлекает, они сами становятся причиной своего отвлечения от важных дел. Причиной же этому служит неустойчивость внимания.

Также ученые выяснили особенности таких отвлечений. Среди них выделяются усталость, стрессы, недосыпание, [привычка курить](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%8C/), чувство голода и жажды и другие. Однако понять собственные причины вы можете только сами, а потому советуем вам выделить время и составить список своих внутренних провокаций нарушения внимания. И как только список будет готов, вам нужно понять, в какие именно моменты они появляются, и придумать методы их профилактики.

Нередко проблемы внимания у взрослых и у детей появляются, как ни странно, от проявления чрезмерного внимания. Поэтому нужно учиться в некоторых случаях не обращать внимания на происходящее. Бывает так, что нечто само по себе бросается в глаза, причем это может представлять потенциальную опасность, например, когда человек находится за рулем, сдает экзамен и т.п. Если вы научитесь намеренно не обращать внимания на ненужные отвлекающие факторы, то будете лучше концентрироваться и станете более продуктивны в принципе. Кстати, заметим, что тренировать память и внимание, логику, креативность и другие важные способности отлично помогает [развитие мышления](https://4brain.ru/cognit/?ici_source=ba&ici_medium=link).

Каждый из нас в процессе своей повседневной активности делает перерывы, но в то время как большинство людей не придают этому значения, специалисты рекомендуют осваивать так называемую культуру перерывов. Дело в том, что паузы оказывают на психику особый «освежающий» эффект. Так, когда вы постоянно заняты одним и тем же делом, из внимания начинают ускользать как бы несущественные детали, но после грамотного перерыва у вас всегда будет возможность посмотреть на все с обновленного ракурса. Особенности эффективных перерывов состоят в том, что, во-первых, делать их нужно в середине процесса решения любой задачи, а во-вторых, сопровождать их дыхательной гимнастикой, [гимнастикой для глаз](https://4brain.ru/zrenie/kompleksy.php?ici_source=ba&ici_medium=link), легкими физическими упражнениями и, по возможности, прогулками на свежем воздухе.

Заключительное правило можно назвать одним из самых главных. Заключается оно в том, что вы ни в коем случае не должны быть внимательными лишь частично или наполовину. Чтобы следовать этому правилу, вам нужно отказаться от привычки делать что-либо, отвлекаясь на нечто стороннее. [Если вы слушаете](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%B0%D1%82%D1%8C/) кого-то, то концентрируйтесь на том, что вам говорят, если смотрите познавательную передачу, сосредоточьтесь на поступающей информации и видеоряде, если выполняете работу, фокусируйтесь на том, что делаете. Все, чем вы заняты, должно полностью стать объектом вашего внимания. А в случаях, когда вы понимаете, что не в силах управлять своим вниманием, например, вы устали, плохо себя чувствуете или предмет внимания вам просто неинтересен, лучше всего отложить это дело.

**ВОТ НЕСКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ НЕПРОИЗВОЛЬНОГО И ПРОИЗВОЛЬНОГО ВНИМАНИЯ**

Одно из них описано в романе Р.Киплинга «Ким», герой которого - мальчишка-беспризорник, которого готовят для работы в качестве агента британской разведки в Индии. Разговаривая с ним, его учитель раскладывал на столе драгоценные камни. После беседы Ким ушел, но учитель, предварительно убрав одни камни и поменяв местами несколько других, позвал его снова и спросил, что изменилось в комнате. Ким должен был определить, что изменения произошли в том, как разложены на столе камни.

Варианты этого упражнения могут быть самыми различными. Вы можете попросить кого-нибудь поменять местами несколько предметов в привычной для вас обстановке и попробовать определить, что именно было изменено. Но то же самое можно проделать и в незнакомом месте: зайти впервые в комнату, попытаться запомнить, что где лежит, потом выйти из нее и, вернувшись, найти произошедшие изменения. Можно увеличить время отсутствия: от нескольких минут до нескольких суток. Попробуйте!

Другое упражнение направлено на борьбу с сильнейшим врагом внимания - привычкой. Старайтесь вносить разнообразие в самые обычные, рутинные дела. Самое простое - менять привычные маршруты из дома в школу и обратно, чаще бывать в незнакомых или малознакомых местах. В этом случае ваш мозг будет фиксировать больше деталей.

Старайтесь специально побольше их увидеть, рассмотреть: детали архитектуры домов, мимо которых лежит ваш путь, красоту деревьев и цветов, лица и костюмы встречных прохожих, оформление витрин… Это не только поможет выработать навыки внимания, но и наверняка доставит вам удовольствие, поскольку отвлечет от обыденных мыслей и позволит заметить что-то приятное.

Очень полезным, интересным и по-настоящему обогащающим упражнением может стать для вас внимательное отношение к явлениям и предметам искусства: книгам, фильмам, художественным полотнам, спектаклям, архитектурным памятникам. Тут очень важно понимание того факта, что во всем, что создано истинными художниками, нет ничего случайного.

Любая, даже самая незаметная, мелкая деталь была придумана, а затем включена в произведение, является частью общего замысла и несет в себе определенный смысл. Это значит, что на картине, в киноленте, на сцене, в облике здания значение имеет абсолютно все, и внимания заслуживает абсолютно все. Поэтому стоит приучать себя к пристальному и неспешному знакомству с каждым произведением, внимательному и вдумчивому отношению к деталям.

Попробуйте сфокусировать внимание на второстепенных персонажах, на «втором плане» - и вы увидите, сколько нового откроется для вас в каждой картине, в каждом фильме, в каждой скульптуре. Вы научитесь уважать их и их создателей, понимать язык созданных ими образов, научитесь получать самое тонкое наслаждение.

Параллельно с этим - да и в любой другой момент - днем или ночью, за работой или на отдыхе - весьма полезно выполнять такое упражнение: отрешитесь от всего, сосредоточьтесь на собственных ощущениях, попробуйте осознать, что чувствует в данный момент каждая часть вашего тела.

**НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К САМОМУ СЕБЕ, СВОЕМУ ТЕЛУ, СВОИМ ОЩУЩЕНИЯМ, СВОИМ ЭМОЦИЯМ, ДАЖЕ САМЫМ МИМОЛЕТНЫМ И НЕЗАМЕТНЫМ. ЭТО ДАСТ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОИСХОДЯЩЕМ ВОКРУГ ВАС, СДЕЛАЕТ БОЛЕЕ ВОСПРИИМЧИВЫМ К ТЕМ САМЫМ ИЗМЕНЕНИЯМ, КОТОРЫЕ ОБРАЩАЮТ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ. НАКОНЕЦ, ЭТО ПОЗВОЛИТ ВАМ БЫТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ, ЧТО ОБЛЕГЧИТ И ОБОГАТИТ ОБЩЕНИЕ**