

Attention development

Autori: Nicoară (Faje) Maria Adina
Pintea (Sitar) Oana Adriana

„Este îndeajuns să privești un lucru cu
atenție, pentru ca el să devină
interesant.” — Eugenio d’Ors



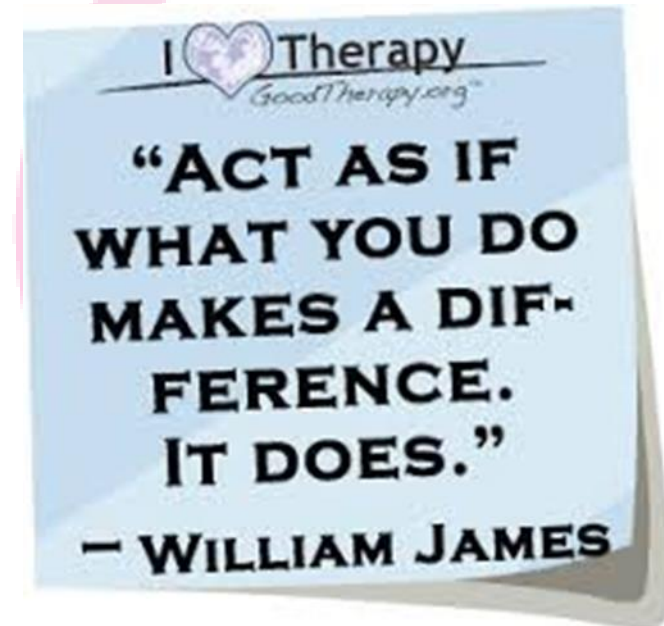
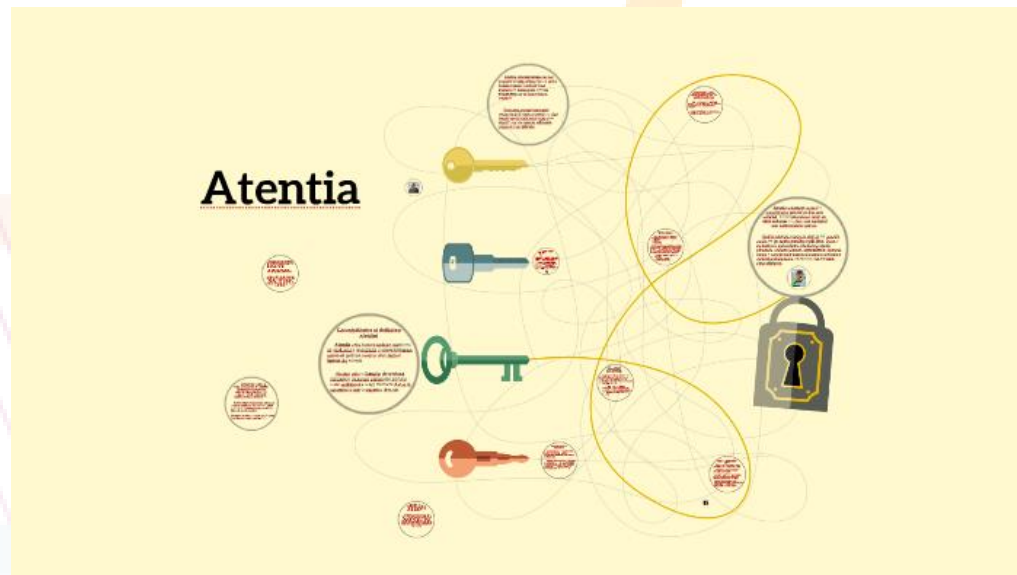
Introducere

- Omul trăiește într-un mediu hipercomplex, populat cu obiecte și forme de o mare varietate fiind nevoit să ia decizii adaptive rapide. Din mulțimea stimulilor cu care este confruntat, sistemul cognitiv selecționează doar acei stimuli care au o valoare motivațională sau adaptivă semnificativă, supunându-i unor prelucrări ulterioare.
- Mecanismele psiho-fiziologice, implicate în aceste selecții au fost etichetate cu numele de atenție. Atenția este o însușire care constă în orientarea și în concentrarea activității psihice într-o direcție; interes, grijă.



Îmbunătățirea atenției

- „ Atenția este definită ca un proces care obligă individul să selecteze un anumit stimul în funcție de interesul și atitudinea lui din multipli stimuli ai mediului” (Sharma R.N. -1967). Atenția este o activitate mentală și selectivă, se trece constant de la un obiect la altul sau de la un aspect la altul. Procesul în sine necesită unele ajustări motorii și senzoriale din partea persoanei care este atentă. Când suntem atenți se activează starea de pregătire sau vigilență focalizând conștiința asupra unui obiect anume.



Atenția voluntară

- Atunci când un elev rezolvă o problemă este necesar un efort conștient din partea acestuia, astfel vorbim despre atenția voluntară. Un singur act de voință este responsabil pentru trezirea atenției, cum ar fi cazul elevului care a primit teme pentru acasă, iar teama de pedeapsă a trezit atenția elevului pentru a realiza sarcinile primite.



Atenția involuntară

- Atunci când elevul aude zgomote sau mirosuri puternice se activează atenția involuntară fără a depune un efort conștient. Atenția involuntară este declanșată de stimuli interni și externi constând în orientarea, concentrarea neintenționată, declanșată spontan și fără efort voluntar.



- Aceste două forme ale atenției sunt conectate între ele, existând grade de trecere a uneia în cealaltă. De exemplu învățarea începe cu atenția voluntară, apoi apare interesul, plăcerea de a învăța, atenția treptat devenind involuntară. În procesul învățării atenția voluntară poate fi degrevată pe două căi: prin provocarea și funcționarea atenției involuntare și prin dezvoltarea atenției postvolutare, rezultat al exercițiului concretizat în obișnuința de a fi atent.
- Atenția habituală sau postvoluntară este o formă superioară de manifestare a atenției, fiind o atenție specializată, bazată pe obișnuințe și se formează prin educație, pentru că atenția se poate educa.



- Elevul aflat în stare de atenție are puterea și capacitatea de a continua sarcina în ciuda obstacolelor prezente în mediu. Atenția ajută la o mai bună organizare în câmpul perceptiv pentru claritate și înțelegere maximă, ajută prin furnizarea unei concentrări mai profunde prin focalizarea conștiinței asupra obiectului sau ideii, la vigilență și dezvoltarea mentală.
- Dezvoltarea atenției este una dintre premisele esențiale pentru succesul educației. Dezvoltarea și îmbunătățirea atenției este într-adevăr la fel de importantă ca și formarea deprinderilor de citire, scriere și matematică. Este nevoie de voință puternică și motivație pentru a menține atenția concentrată.

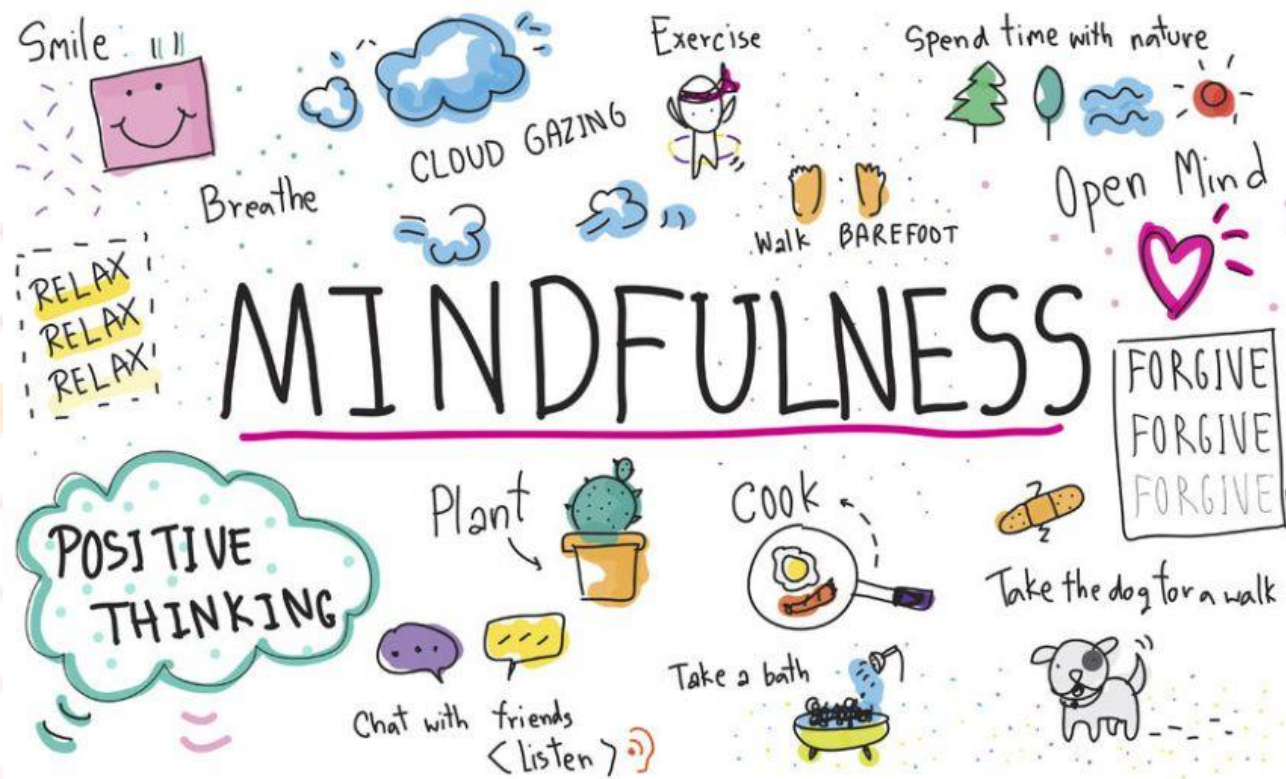


Tehnici pentru dezvoltarea atenției

- ✓ Un act de cunoaștere va fi eficient doar dacă va fi focalizat și valorificat interesul elevului, fiindu-i, astfel „cucerită” atenția. Selectând o anumită secvență din câmpul perceptiv, intensificând impresia, asigurându-i și mai multă claritate, atenția optimizează cunoașterea. Dezvoltarea atenției este mult facilitată de sport, jocuri în aer liber, rezolvarea de cuvinte încrucișate, tot felul de puzzle-uri, dar și șahul fiind deosebit de folositor în antrenarea atenției. Din punct de vedere didactic importante sunt condițiile externe și interne care favorizează concentrarea involuntară a atenției.



- Atenția trebuie exersată permanent în cadrul activităților instructiv-educative. Tehnicile mindfulness sunt utile pentru sănătatea psihică a elevilor, reducând starea de anxietate. Mindfulness-ul ajută la controlarea emoțiilor puternice și la aducerea atenției asupra momentului prezent și asupra scopului principal al activității derulate inițial.



Dezvoltarea atenției la copii

- Dezvoltarea atenției la copii este un proces care începe încă din primele luni de viață și continuă pe durata copilăriei și adolescenței. Atenția este procesul în care ne orientăm și ne concentrăm pe o anumită sarcină, lăsând deoparte informațiile care nu sunt relevante în acele momente. Atenția este influențată de o serie de factori: vârsta copilului, motivație, stima de sine, nivelul de experiență în activitatea respectivă, eventuale dificultăți de limbaj sau posibile alte tulburări.



- În opinia renumitului savant rus L.S. Vâgotski: „Atenția copilului este istoria dezvoltării gradului de organizare a conduitei lui. Maturii din anturajul copilului, utilizând o serie de stimulenți și instrumente încep să orienteze atenția copilului preșcolar, să o dirijeze, să o supună voinței, înmânând astfel copilului instrumente cu ajutorul cărora preșcolarul mai apoi se va deprinde să manipuleze propria sa atenție”. Atenția copilului depinde direct de interesul lui pentru anumite activități. Aceasta este condiția necesară a desfășurării optime a tuturor proceselor informaționale și a obținerii succesului școlar.



În dezvoltarea și antrenarea atenției celor mici, sunt importante evitarea sau limitarea unor aspecte care au în general un efect negativ asupra atenției:

- timpul îndelungat petrecut în fața ecranelor;
- suprastimularea copiilor;
- factorii distractori atunci când trebuie să se concentreze la activitățile sau temele lor;
- absența pauzelor în sarcinile de lucru (temele școlare);
- lipsa timpului petrecut afară și a activității fizice.



Concluzii

- În concluzie, în educarea atenției urmărim formarea și dezvoltarea calităților pozitive ale atenției, în procesul de învățământ fiind necesar să asigurăm crearea condițiilor care contribuie la dezvoltarea atenției voluntare și să asigurăm acțiunea factorilor care stimulează atenția involuntară și habituală.



- În urma muncii depuse în școală și în paralel cu progresul însușirii cunoștințelor, elevul se orientează tot mai bine și se concentrează tot mai mult asupra unor obiective diferite. Acest lucru denotă adevărul important din care reiese că, atenția este educabilă în sensul cel mai larg al cuvântului.

Bibliografie:

- [1] Jacques Thomas, Celia Vz-Cerniglia și Guy Willems, „Tulburările atenției la copii”, Polirom, pp.13-43, 2011.
- [2] Ion-Ovidiu Pânișoară și Marin Manolescu (coord.), „Pedagogia învățământului primar și preșcolar”, Polirom, pp.2019.
- [3] Tiberiu Bogdan și Ilie I. Stănculescu, „Psihologia copilului și psihologia pedagogică”, Didactică și pedagogică, pp. 121-132, 1973.
- [4] Attention milestones – <https://sltforkids.co.uk/ages-and-stages-developmental-milestones/attention-milestones/>
- [5] Attention and Concentration – <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/attention-and-concentration/>
- [6] Ceban Elena, „Modalități de antrenare și dezvoltare a atenției elevilor-succesul reușitei școlare”, pp. 45- 46, 2010.
- [7] Edict, „Revista educației”, 2020.
- [8] William James, „Principiile psihologie”, Digireads.Com, 1890.
- [9] Mircea Miclea, „Psihologia cognitivă”, Casa de Editură Gloria Cluj N, pp.107-113,1974.
- [10] Abraham H. Maslow, „Motivație și personalitate,” Trei, pp. 407-422, 2009.
- [11]https://www.researchgate.net/publication/341216831_Attention_in_Psychology_Neuroscience_and_Machine_Learning.
- [12] <https://www.child-encyclopedia.com/pdf/expert/brain/according-experts/attention-and-early-brain-development>.
- [13] Academia Română. Institutul de lingvistică, Iorgu Iordan-Al. Rosetti, „Dex”, Universul enciclopedic gold, Bucuresti, pp. 78, 2016.
- [14]https://www.academia.edu/5926394/Development_of_Selective_Sustained_Attention_The_Role_of_Executive_Functions

VĂ MULȚUMIM FRUMOS PENTRU
ATENȚIA ACORDATĂ!

