

Рекомендации

по развитию памяти и внимания подростков:

Память – один из основных познавательных процессов. Без достаточного уровня развития памяти невозможно успешное обучение.

С 12 до 16 лет совершается самый мощный скачок в развитии памяти подростка. К этому времени подросток уже может запоминать довольно большие объемы информации (механическая память), подолгу удерживать внимание на одном и том же объекте. Их мышление становится цепким и последовательным, он может сам делать выводы, используя уже имеющиеся знания (логическая память). Но все это происходит, если оба вида памяти постоянно включены в деятельность ребенка или тренируются специально.

Мы часто тренируем память, не осознавая этого. Например, запоминаем, куда положили ту или иную вещь, пересказываем содержание интересного фильма в разговоре с кем-нибудь, держим в памяти список важных дел на сегодня. Но, для хорошей памяти этого недостаточно, требуется соблюсти всего две вещи: 1-Позаботиться о полноценном отдыхе; 2-Включить в распорядок дня обязательные упражнения для тренировки памяти.

Для улучшения зрительной памяти (сохранением и воспроизведением зрительных образов) и внимания делайте следующие упражнения:

1) Поставьте перед собой какой-нибудь предмет, желательно со множеством деталей. Разглядывайте его в течение минуты.

Прикройте глаза, попытайтесь достаточно четко воспроизвести изображение предмета в памяти. Вспомните не менее 5 деталей. Откройте глаза, сверьтесь с оригиналом. Все верно? Упражнение отлично развивает внимание, его можно использовать и взрослым и детям.

2) Возьмите любую картинку – яркую, красивую. Главное, чтобы там была масса всяких мелких деталей. Приготовьте альбомный лист, а к нему карандаши, фломастеры – кому что нравится.

Смотрите на рисунок минуты две, пытаюсь охватить все подробности, затем приберите его подальше. Нарисуйте картинку так, как вы ее запомнили, отобразите, по возможности, все детали. Достаем первоначальную картинку...и сравниваем два произведения.

- 3) Поиграйте в нелогичные **ассоциации**. Для этого загадайте несколько не связанных между собой слов (слон, магазин, велосипед, дедушка-это могут быть и картинки), а подросток должен придумать историю, в которой будут использованы эти слова.

Для улучшения слуховой памяти (запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков) и внимания делайте следующие упражнения:

- 1) Читайте вслух (заодно подтянем дикцию);
- 2) Разучивайте стихи.
- 3) Прислушайтесь к звукам, которые вы слышите (тиканье часов, звук проехавшей машины за окном, лай собаки...). Сосредоточьтесь на звуках. Потом расскажите, что вы слышали. Это упражнение способствует развитию концентрации внимания и усидчивости.
- 4) Узнай по голосу. Включите телевизор и не глядя на экран отгадайте какая программа идет или какой герой разговаривает (программа должна быть известной).

Развитие памяти у школьников предполагает запоминание материала разными способами. Например, помогая своему ребенку выполнять домашнее задание, старайтесь один день читать ребенку вслух, а на другой день попросите, пусть он сам почитает вам.

Старайтесь при выполнении домашнего задания использовать картинки, схемы, рисунки. Заставляйте ребенка проговаривать ответы вслух. Таким образом у ребенка будут развиваться все типы памяти, а через некоторое время ему будет намного легче запоминать школьный материал, отвечать на уроках.

Очень важно, чтобы ребенок не просто заучивал материал, **а понимал его, искал основные понятия в материале, и тогда** информация остается в голове на долгое время в виде стройной системы. Очень хорошо все психические процессы (память, мышление, внимание...) развивают музыкальные занятия.

Не забывайте про три «закона» памяти.

1 ЗАКОН: Получить глубокое яркое впечатление о том, что хотите запомнить, а для этого надо: Сосредоточиться и Внимательно наблюдать.

2 ЗАКОН: Повторение материала.

3 ЗАКОН: Ассоциация: хочешь запомнить факт – нужно ассоциировать его с каким-либо другим.