

Практичні поради психолога з корекції психічних функцій: уваги, пам'яті, мислення

Пізнавальні процеси (увага, пам'ять, мислення) входять як складова частина в будь-яку людську діяльність. Людина народжується з достатньо розвинутими задатками до пізнавальної діяльності, але вони несвідомі, їх ще треба розвивати. Тому великий вплив має виховання в сім'ї, в школі для розвитку пізнавальних процесів дитини.

Пропонуємо практичні рекомендації для вчителів і батьків, які допоможуть у роботі з школярами.

Розвиток уваги

1. Привчіть себе уважно працювати в різноманітних умовах і навіть у шумному оточенні.
2. Систематично тренуйте свою концентрацію уваги на всьому взагалі, виділяючи щось конкретне.
3. Тренуйтеся в переключенні уваги з одного предмета на інший, виділяйте найважливіші предмети серед другорядних.
4. Розвивайте у себе вольові якості - це допомагає у розвитку уваги. Починайте роботу з найскладнішого, нецікавого, намагайтесь виконати ті справи, які хочеться відкласти на пізніше. Чергуйте легкі і важкі завдання, цікаві та нецікаві. Робіть перерви під час роботи.
5. Частіше використовуйте гру з головоломками або в шахмати.
6. Постійно тренуйте свої здібності до концентрації зосередженості уваги. Пригадайте, як у першому класі вас вчили: сядьте рівно, зберіться, налаштуйтеся на роботу.
7. Кращий спосіб розвивати увагу - навчитися бути уважними до людей.

Прийоми розвитку пам'яті

1. Важливою умовою гарного запам'ятання є розуміння того, що треба засвоїти. Для кращого засвоєння матеріалу корисно розділити його на смислові частини, виділяючи при цьому головне і другорядне; складати план прочитаного; запам'ятати ключові слова; переказувати текст своїми словами.
2. Велике значення для запам'ятання мають почуття та емоції. Емоційне оформлення сприяє кращому запам'ятання, тому що позитивне чи негативне довше зберігається в пам'яті ніж нейтральне.
3. Тренуючись у запам'ятання, намагайтесь виконувати задачі та практичні вправи, з використанням тієї інформації, яку необхідно запам'ятати.
4. Враховуйте, чим більше видів пам'яті приймають участь у запам'ятання, тим краще зберігається та відтворюється матеріал. Тому треба тренувати всі види пам'яті - образну і логічну, механічну і смислове.

5. Одне з кращих правил покращення пам'яті - повторення. Але важливо знати, як краще організувати повторення. Найкраще спочатку його проводити через 15-20 хвилин. Потім краще проводити повторення через 8-9 годин і через 24 години. При повторенні не варто перевтомлюватись, треба робити перерви.

Пізнавальні процеси (увага, пам'ять, мислення) входять як складова частина в будь-яку людську діяльність. Людина народжується з достатньо розвинутими задатками до

6. Ще здавна відомий такий прийом запам'ятання, як установлення асоціації між інформацією, що необхідна для запам'ятання, та чимось знайомим. (Російська фраза, наприклад: " Каждый охотник желает знать, где сидит фазан"- красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый - цвета радуги).

Способи розвитку мислення

1. Відомий загальний принцип, якого слід дотримуватись: " Хочеш бути розумним, навчись розумно ставити запитання, уважно слухати, спокійно відповідати і зупинитись, коли нічого більше сказати".
2. Мислення починається з запитань " чому? ", "як?". Вчіться знаходити правильні відповіді на них. Для розвитку мислення важливо формувати у себе такі якості, як вміння бачити предмет чи явище з різних сторін, вміння бачити нове у звичному.
3. Вміння помічати в предметі чи явищі кілька ознак - важлива властивість мислення. Чим більше число ознак предмета бачить людина, тим гнучкіше її мислення. Це вміння можна тренувати в іграх на дотепність, у вирішенні логічних задач та головоломок.
4. Порівняння близьких за значенням понять - один з прийомів розвитку мислення. Наприклад, що спільного і що відмінного між літаком і метеликом.
5. Мислення і мова нерозлучні. Кожна думка має словесне оформлення. Тому для розвитку мислення можна використати такий прийом: те, що не до кінця розумієте самі, спробуйте пояснити другому.
6. Активне використання письмової мови (твори, листи, ведення щоденника).
7. Важливий засіб - узагальнення. Наприклад, троянди, тюльпани, ромашки - це квіти.