**Родительский всеобуч**

**Развитие внимания и памяти подростка**

*В современном мире, где нет необходимости всё держать в голове (технические возможности гаджетов восхищают), пользоваться собственной памятью и вниманием необходимо.*

Память и внимание - важные психические процессы. Внимание позволяет не отвлекаться и является мощным координатором памяти, а память помогает удержать и воспроизвести информацию.

*Зачем нужно продолжать развивать память и внимание в подростковом возрасте?*

Во-первых - учёба. Уроки в кадетском корпусе, домашние задания, попытки запомнить несколько параграфов перед контрольными. Здесь гаджеты не помогут, по понятным причинам. То есть, на сколько развиты внимание и память, тесно связано с успешностью в учёбе. А значит, и с уверенностью подростков в себе.

Во-вторых, экзамены - ОГЭ, ЕГЭ и другие. Они требуют запоминания огромного количества материала, в некоторых случаях даже всего курса пройденного материала!

Многие ребята определяются, какие предметы будут сдавать, за год, или за еще меньшее время до экзамена. Сколько же всего нужно учить?

*Насколько проще подготовиться к экзамену подростку с хорошей памятью, и как трудно - с проблемами в этой сфере.*

**Подростковые особенности внимания, памяти и мышления**

Если раньше ребенок всё запоминал больше механически, то теперь ситуация меняется. Мышление подростка развивается очень быстро. К возрасту 13 лет он хорошо мыслит логически, умеет строить гипотезы, уверенно использует абстрактные понятия. Полностью становление этих психических процессов завершается к 16 годам.

У подростка преобладает логическая, смысловая память. Так же она становится более произвольной. А механическая память напротив, снижается.

Это может быть непривычно для ребёнка. Ведь раньше было по-другому. Всё запоминалось будто «само собой» или он «зубрил» и было отлично. Говоря простыми словами - теперь для того, чтобы запомнить информацию, ему нужно захотеть это сделать и понять смысл.

*Большая проблема в том, что часто у обучающихся делается упор именно на «зубрёжку», и подростки чаще пользуются механической памятью. Отсюда большое количество жалоб на их плохую память.*

Внимание подростка тоже выходит на совершенно новый уровень. В этом возрасте подростки способны сознательно концентрироваться на неинтересном задании. Могут - не значит делают. Тут речь идёт именно о физических способностях. А другая особенность подростков - эмоциональность, впечатлительность, не дают на долго сконцентрироваться на неинтересном объекте.

*Если у подростка резко ухудшилась память, стоит обратиться к врачу.*

**Как заниматься развитием памяти, внимания и улучшать их.?**

Память подростка имеет много возможностей. Осталось правильно их использовать.

***Вот несколько советов:***

***Альтернативные способы запоминания.***

Например, мнемотехника - создание ассоциативных образов для лучшего запоминания объектов.

***Обучение структурированию информации.***Таких, как создание "интеллектуальных карт" или других.

***Правильное питание и здоровый образ жизни.***Это залог здоровья и развития мозга.

***Повышение мотивации и осознанности.***Нужно что-то запомнить? Начни с того, чтобы понять "зачем?"

***Хобби.***Нужно, чтобы подростку было чем заняться помимо учебы. Это смена деятельности и ведущего типа мышления. Спорт, творческие занятия, альтернативное обучение - всё, где придётся мыслить иначе.

**Тренировки мозга на практике**

***Решение головоломок***

Это - отличный способ быстро концентрироваться. Если решать головоломки на время, можно научиться справляться с поставленной задачей в максимально сжатые сроки.

***Цветные слова***

Наверняка многие видели картинку, где цвет слов не совпадает с их окраской - слово желтый написано красным цветом. Задача – как можно быстрее назвать цвет слов. Это упражнение направлено на развитие внимательности и считается одним из самых эффективных.

*Алогичная цепочка*

Написано 20 слов. За 1,5 минуты запомнить максимальное количество слов и воспроизвести их по порядку. Слова между собой абсолютно никак не связаны. Чем выше ваш результат, тем лучше память. При регулярных тренировках результат налицо.

***Наизусть***  
Простой, но работающий метод. Стихи, песни, сюда же, пересказы книг и фильмов. Память скажет вам «спасибо». И будет возможность блеснуть своими знаниями практически при любой жизненной ситуацией.

*Можно эти тренировки сделать хорошими семейными традициями и развиваться вместе! Так тренировки памяти и внимания станут проще и*

*веселее!!!*

Если хотите, чтобы ваш подросток значительно повысил скорость своего мышления эффективность внимания, емкость памяти (и это еще не все…) – приобретите « Самую полную книгу – тренажер для развития мозга!» /Антон Могучий - Москва : АСТ, 2022- 448с. : ил.

vk.com/primetime\_books (Instagram)

**Развивайте свой мозг вместе с детьми!**

Социальный педагог КК