Беседа с психологом №3

Тема: Учиться, отдыхая.

«Что наша жизнь? Игра!»

«Пиковая дама» Либретто Модеста Чайковского

.

Физические упражнения, домашние задания периодически делает каждый, а вот кто из вас тренирует мозг? Если вы уже думали об этом, есть отличная тема для разговора: программа для развития памяти, внимания и мышления, т.е. программа **развития познавательных процессов.** Все мы живем в мире переполненном информацией.

Информацию нужно:

Воспринимать **Запоминать** **Анализировать**

Наш мозг обладает встроенным защитным механизмом: чем больше поступает информации, тем меньше он ее воспринимает. Но зачастую вместе с мусором отбрасывается и нужная информация: правила, таблицы.

Познавательные процессы

За функцию восприятия информации отвечает **внимание.** Затем подключается **память**. Она имеет свойство переполняться и автоматически освобождать себя от «лишних» данных. Под раздачу могут попасть: список важных дел, пароль от аккаунта, день рожденья друга и т.д. На последнем этапе подключаются аналитические способности, то есть **мышление**. Это этап разработки и принятия решений. Нетрудно догадаться, что хорошая работа мозга играет отнюдь не последнюю роль в нашей жизни. Кто не хочет хорошо **сдать экзамены?**

«Быть сильным хорошо, быть умным – лучше вдвое!» И.Крылов

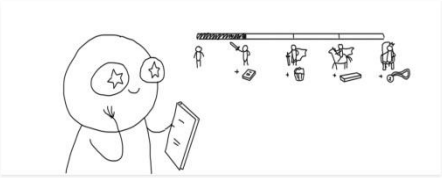
Внимание – важное и необходимое **условие** эффективности всех видов деятельности человека, прежде всего **учебной.**

Сегодня мы с вами «потренируем» внимание, но вначале мы оценим его.
Предлагаю выполнить небольшой **тест «Пальцы».**
Инструкция: Удобно расположитесь на стульях. Переплетите пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «НАЧАЛИ» медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте внимание на этом движении. По команде «СТОП» нужно прекратить упражнение. Длительность 5 мин.
Вывод: Данный тест помог нам проследить работу внимания в чистом виде.
Оказывается, внимание нелегко удержать. Для многих задание оказалось трудным из-за того, что объект сосредоточения слишком необычен. Но умение удерживать внимание в любой обстановке и умение сосредотачиваться могут сослужить добрую службу в сложных условиях, например на экзамене.
Непроизвольное внимание – это как бы ***антивнимание***, внимание невнимательного и постоянно отвлекающегося человека. Обычно непроизвольным вниманием овладевают сильные раздражители: громкий звук, яркие краски, запахи.
Однако каждый из вас в большей или меньшей степени способен развивать внимание, чтобы оно приносило только пользу.
Произвольное внимание- внимание, ставшее послушным слугой своего хозяина **.**

Игры -упражнения для развития внимания

Мы попытаемся развить ваше внимание, а именно, способность концентрироваться. Ведь это такой же навык, как и любой другой. Я предлагаю вам несколько игр –упражнений.

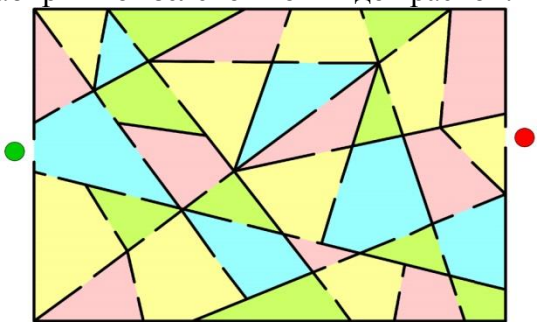
«Запомни картинку»



Классическое упражнение на развитие внимания: открываете перед собой или вашим близким, с кем коротаете время отдыха, книгу с какой-нибудь иллюстрацией и просите запомнить, что на ней изображено. Через 30 секунд берёте книжку так, чтобы оппонент не видел рисунка, и он называет изображенное на картинке. Чем больше элементов запомнил, тем лучше. Кстати, у этого упражнения много разных вариантов. Например, можно вместо книги взять на запоминание какой-нибудь обычный предмет: пенал, наушники, вазу с полки — что угодно. А через 30 секунд рассказать по -памяти о деталях: какого цвета рисунок на вазе? Молния на пенале металлическая или пластиковая?А еще, можно подбирать картинки по увлечениям.

«Лабиринт»

Инструкция: Постарайся пройти лабиринт от зеленой точки до красной.



«Цвет»

желтый черный красный зеленый красный
синий красный желтый черный зеленый
черный желтый красный зеленый синий
красный черный зеленый синий желтый
синий зеленый желтый красный синий
желтый красный черный красный зеленый

Перед вами лист со словами, написанными разным цветом. Быстро постарайтесь назвать цвет, которым написаны слова. Не читайте слова, только называйте цвет. Вначале это упражнение очень трудно выполнить, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга. Это упражнение помогает устанавливать новые связи между полушариями, помогает мозгу работать более эффективно и **отлично тренирует концентрацию и переключаемость внимания.**

«Великий математик»

(Сосредоточение внимания)

Инструкция. За 2 минуты найдите 20 ошибок в этих примерах и исправьте их.

3+12=15 13+3=10 16-9=7 12-6=6 15-2=13 15+5=10
5=17=22 4+18=22 16-5=11 7+7=23 114-8=6 18-4=12
16+4=20 15-8=7 16+8=23 16+9=28 15=9=25 19+5=24
14-9=5 7+18=25 6+15=22 12-7=5 19-6=13 16=6=22
14=9=23 11+4=14 16+14=20 13-4=9 13-2=11 15-4=11
12-4=16 12-9=3 2+11=13 18-8=10 18-7=13 5+13=18
13-5=18 16-2=13 12+9=21 23+9=54 6+46=54 53-17=35

Желаю вам и вашим близким здоровья и позитивного настроя!