

Трудности в обучении и пути их преодоления

Память— это способность человека сохранять, хранить и воспроизводить информацию, полученную из опыта или обучения.



Классификация видов памяти

```
graph TD; A[Классификация видов памяти] --> B[По характеру психической активности]; A --> C[По характеру целей деятельности]; A --> D[По продолжительности сохранения материала]; B --> E[Двигательная, Эмоциональная, Образная, Словесно-логическая]; C --> F[Произвольная, Непроизвольная]; D --> G[Долговременная, Кратковременная, Оперативная];
```

По характеру
психической
активности

Двигательная,
Эмоциональная,
Образная,
Словесно-логическая

По характеру целей
деятельности

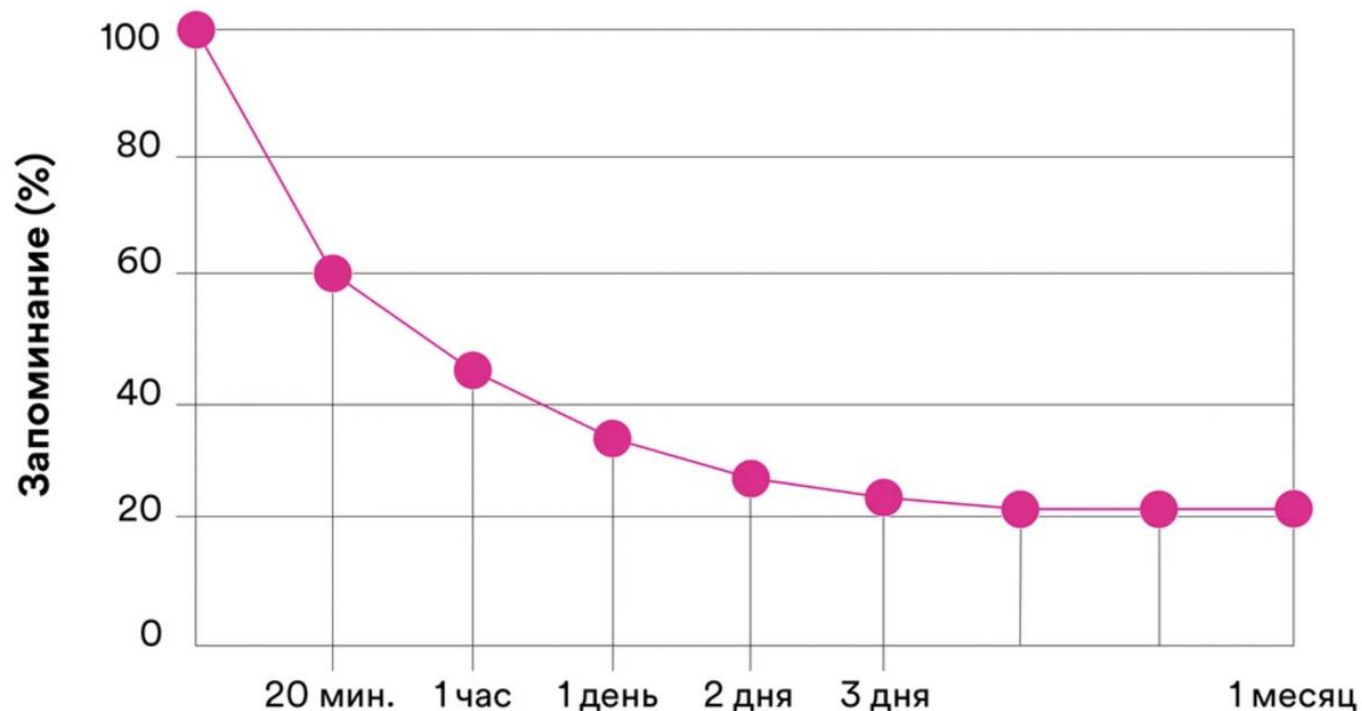
Произвольная,
Непроизвольная

По
продолжительности
сохранения
материала

Долговременная,
Кратковременная,
Оперативная

Кривая Эббингауза показывает, что мы забываем до **60%** новой информации уже в первые **сутки**, а через неделю в памяти остается менее **20%**.
Чтобы этому противостоять, нужны **повторения** в **правильно выбранные моменты**.

Кривая забывания по Эббингаузу



Краткий план эффективного запоминания (на основе кривой):

1) Первое повторение — сразу после изучения (через 15–20 минут).

Что делать: Быстро пробежать глазами материал, выделить главные тезисы, пересказать себе ключевые моменты.

2) Второе повторение — через 1–2 часа.

Что делать: Более внимательно просмотреть, углубиться в детали, сделать простой конспект или ментальную карту.

3) Третье повторение — через 24 часа (на следующий день).

Что делать: Активно вспомнить материал без подглядывания, затем проверить себя по источникам. Решить практические задачи или объяснить тему кому-то.

4) Четвертое повторение — через 2–3 дня.

Что делать: Еще раз активно вспомнить, повторить только трудные места, связать новое с уже известными знаниями.

5) Последующие повторения — через 1 неделю, 2 недели, 1 месяц.

Что делать: Периодические сессии активного припоминания. Интервалы можно постепенно увеличивать.



Мышление — это высшая форма познавательной деятельности, позволяющая человеку обобщать информацию, находить связи между объектами и явлениями, решать проблемы и предвидеть результаты своих действий.



Виды мышления

По форме

```
graph TD; A[По форме] --> B[Наглядно-действенное Мышление]; A --> C[Наглядно-образное Мышление]; A --> D[Абстрактно-логическое Мышление];
```

Наглядно-действенное

Мышление

через действие. Чтобы понять предмет или решить задачу, нужно физически манипулировать объектам: разобрать, пощупать, бросить, построить.

Наглядно-образное

Мышление через образы и представления. Действие с реальными предметами заменяется мысленными образами.

Абстрактно-логическое

Мышление через понятия, символы и логические конструкции. Оно оторвано от конкретных образов.

Внимание — это процесс, который позволяет сосредоточить мыслительные и сенсорные ресурсы на определённом объекте, событии или процессе, игнорируя отвлекающие факторы. Внимание играет ключевую роль в процессе восприятия информации, её обработки и запоминания.



Виды внимания

```
graph TD; A[Виды внимания] --> B[Непроизвольное]; A --> C[Произвольное]; A --> D[Послепроизвольное];
```

Непроизвольное

Включается автоматически, без усилий и цели со стороны человека. Реакция на стимул, который выделяется на фоне остального.

Произвольное

Сознательное, волевое сосредоточение на объекте, который нужно (а не просто хочется) воспринимать или делать. Требует цели и усилий.

Послепроизвольное

Самое продуктивное и энергоэффективное. Возникает, когда первоначально требующая волевых усилий деятельность становится настолько интересной и значимой, что не требует больше напряжения. Произвольное внимание перерастает в послепроизвольное.

Развитие познавательной сферы в младшем школьном и подростковом возрасте

Познавательный процесс	МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ	ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ
ВНИМАНИЕ	<p>Основная черта: Становление произвольного внимания как ведущего типа.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Еще неустойчиво, требует волевых усилий.• Нуждается во внешней поддержке.• Активно развиваются распределение и переключение внимания.	<p>Основная черта: Качественные показатели (объем, устойчивость, переключаемость) достигают взрослого уровня.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ведущую роль играет внутренняя мотивация.• Концентрация зависит от эмоциональной вовлеченности и личного интереса.
ПАМЯТЬ	<p>Основная черта: Произвольная память выходит на первый план.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ребенок учится ставить специальную цель «запомнить».• Осваивает и применяет сознательные приемы (многократное повторение, составление плана, классификация).• Бурно развивается смысловая память (запоминание сути, а не дословной формы).	<p>Основная черта: Память становится избирательной, логической и стратегической.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Подросток сознательно выбирает и оптимизирует способы запоминания под материал.• Информация запоминается в рамках логических схем и систем.• Запоминание тесно связано с активной мыслительной переработкой материала.
МЫШЛЕНИЕ	<p>Основная черта: Переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Учится оперировать понятиями, строить рассуждения по правилам логики.• Способен делать простые выводы на основе анализа.• Мышление становится более гибким и системным, но еще привязано к конкретным фактам и примерам.	<p>Основная черта: Развитие абстрактно-логического мышления.</p> <p>Особенности:</p> <ul style="list-style-type: none">• Способность строить гипотезы, мысленно проверять их, рассуждать о возможном.• Развивается критичность и самостоятельность суждений.• Появляется рефлексия – способность анализировать собственные мыслительные процессы, мотивы и поступки.

Факторы, влияющие на формирование и развитие познавательных процессов



Биологические: Наследственность, здоровье ЦНС, течение беременности и родов, общее соматическое здоровье.

Социальные:

Стиль общения в семье: Богатая речевая среда, объяснения, ответы на вопросы.

Эмоциональная связь с родителями: Безопасная привязанность дает психологический ресурс для познания.

Культурная среда: Доступ к книгам, развивающим материалам, музеям, путешествиям.

Рекомендации по развитию познавательной сферы

1. Превращайте наблюдения в диалог. Не просто констатируйте факты, а задавайте вопросы, требующие анализа. **Вместо:** «Смотри, птичка». **Лучше:** «Как ты думаешь, куда она летит?», «Чем, по-твоему, эта птица питается?», «Почему она сейчас улетела?».

2. Поручайте осмысленные задачи с инструкцией. Это тренирует слуховую память, планирование и произвольное внимание (пожалуйста, принеси из комнаты две вещи: красную машинку и самую толстую книгу).

3. Практикуйте «проговаривание планов» и «анализ итогов» (что интересного у тебя сегодня в школе?, давай спланируем: куда мы идем, что нам нужно сделать и что взять с собой?...)

4. Создавайте «проблемные» ситуации и ищите решения вместе.



Рекомендации по развитию познавательной сферы

Игры на развитие ВНИМАНИЯ:

«Найди пару», «Что изменилось?», «Съедобное — несъедобное», графические диктанты, игры-находилки....

Игры на развитие МЫШЛЕНИЯ:

«Четвертый лишний», игры с конструктором, загадки и головоломки, настольные игры...

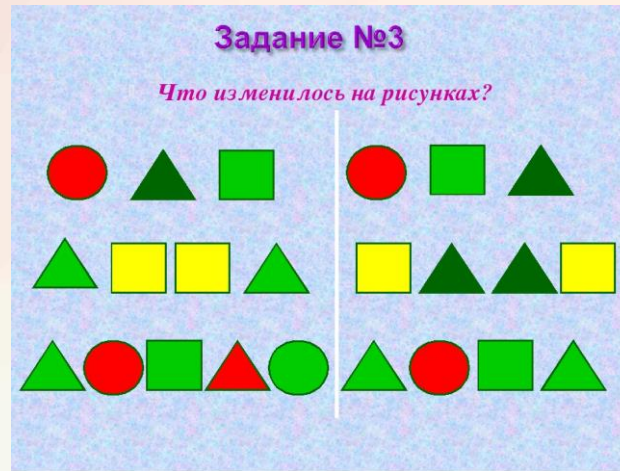
Игры на развитие ПАМЯТИ:

«Я пошел в магазин и купил...» (цепочка слов, которую нужно повторить и добавить свое. Начинайте с 3-4 предметов).

«Запомни порядок» (выстройте в ряд игрушки. Ребенок запоминает, закрывает глаза, а вы меняете две места. Он должен восстановить порядок).

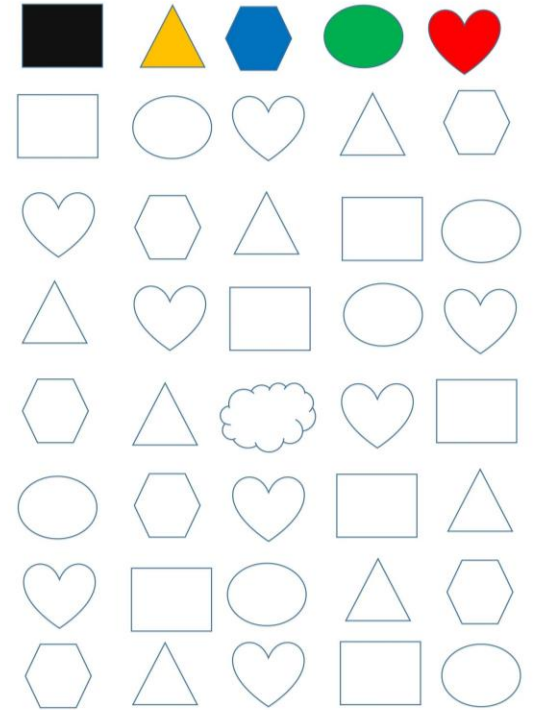
«Коробка с сокровищами» (покажите ребенку 10 мелких предметов на подносе на 30 секунд. Накройте полотенцем. Сколько он сможет вспомнить?).....

Рекомендации по развитию познавательной сферы



19	21	4	14	7
10	18	22	24	3
23	1	9	15	6
12	8	25	5	11
13	20	17	2	16

Задание: Раскрась фигуры в соответствии с образцом и найди одну лишнюю фигуру.



Развитие Внимания

Сравни рисунки и найди отличия между ними.



й	А	☺	у	✦	✧	ø	ж	*	щ	п	↓	с	△	и	✕	*
н	у	р	л	в	й	д	г	ы	е	.	и	ш	с	ч	о	т

✦	щ	☺	й	*	✧

ø	☺	А	ж

у	А	и	с	щ

△	✕	*	й	↓

△	у	А	ж	п

Сайт: www.muriki.ru

Рекомендации по развитию познавательной сферы

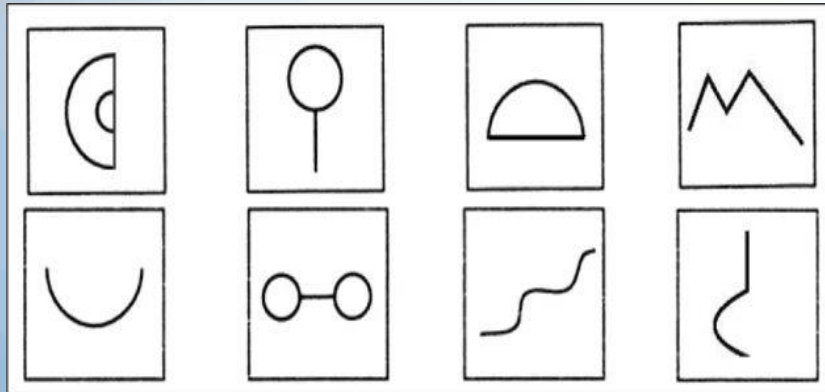
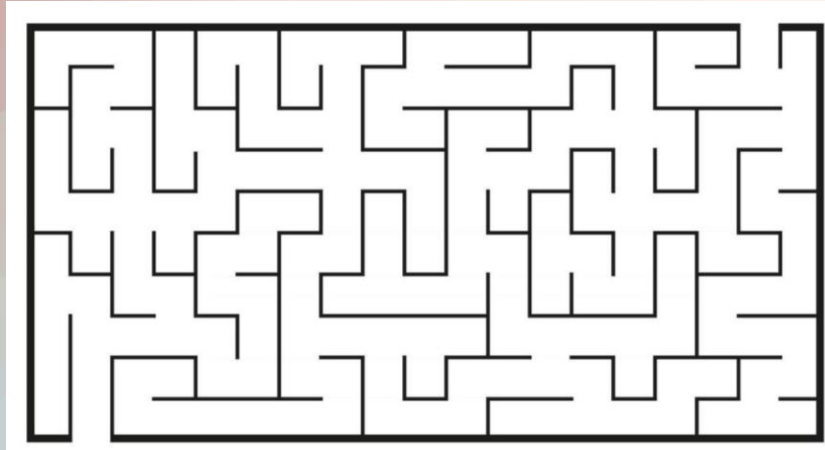


Рис. 91. Стимульный бланк упражнения «На что это похоже?»



Общие принципы



Сопровождайте, а не контролируйте. Будьте партнером по игре.

Хвалите процесс, а не только результат. «Ты так хорошо сосредоточился!», «Мне нравится, как ты ищешь разные варианты!».

Поддерживайте любознательность. Отвечайте на вопросы, вместе ищите информацию.

Соблюдайте баланс. Познавательное развитие – это не только занятия, но и свободная игра, отдых и движение.

Учитывайте интересы ребенка. Развитие будет эффективным, если оно опирается на его внутреннюю мотивацию.

Развитие эмоционально –волевой сферы ребенка

Эмоционально-волевая сфера - содержание эмоций и чувств, их качество и изменчивость, а также способность к самоконтролю у ребенка.

Волевой контроль необходим для регуляции не только эмоций и чувств, но и любой деятельности, а также познавательных психических процессов (с помощью которых человек познает окружающий мир), таких как память, внимание, мышление и других.

С развитой эмоционально-волевой сферой, он эмоционально устойчив, способен, благодаря усилию воли сдерживать эмоциональный порыв, контролировать интенсивность эмоции.



Младший школьный возраст



В школьном возрасте ребенок активно социализируется, то есть процесс усвоения общественных правил и норм поведения активно продолжается. При гармоничном семейном воспитании школьник уже способен проявлять инициативу в выборе цели, становится самостоятельным. Он выполняет посильные возрасту поручения взрослых.

Важным изменением в психическом развитии в школьном возрасте является способность к произвольному вниманию. Если школьник не способен сосредоточить внимание усилием воли, он не может воспринять нужную информацию от учителя и, соответственно, другие познавательные психические процессы не могут качественно включиться.

Младший школьный возраст

Если процесс развития волевых навыков идет не благополучно, мы можем видеть низкую успеваемость из-за вышеописанных причин, нарушения дисциплины из-за неспособности к хорошему самоконтролю поведения.

О дефиците эмоционально-волевой регуляции в школьном возрасте свидетельствует также низкий уровень осознания своих реакций в момент совершения действий. В таком случае возможно появление симптомов нарушения адаптации к школе. И тогда ребенок не хочет идти в школу, снижается учебная мотивация, нежелание делать домашние задания.



Рекомендации

- ✓ Иг्राйте с ребенком в игры, имеющие четкие правила игры. Требование им соответствовать, чтобы выиграть развивает волевые навыки, навыки самоконтроля.
- ✓ Формируйте в ребенке чувство значимости, компетентности: «Молодец! Как хорошо у тебя получилось решить задачу по математике! Ты вырастешь умным человеком».
- ✓ Постепенно расширяйте круг ответственности ребенка. Поручайте ему посильные дела по самообслуживанию, дому, уходу за домашними животными, растениями. Хвалите за выполненные дела.



Ответственность - это...



Рекомендации

- ✓ Обучайте школьника навыкам временной самоорганизации. Начиная с пробуждения в школу, до выполнения всех дневных задач следует подчинить гибкому временному режиму.
- ✓ Следите за постоянством требований и норм, которые транслируете ребенку. Следите за единством требований, предъявляемых школьнику, у всех взрослых членов семьи.
- ✓ Не наказывайте за плохие отметки в школе. Выясняйте причину и помогайте устранить ее.



Рекомендации

- ✓ Бережно относитесь к эмоциональной связи с ребенком. Добиваясь выполнения своих требований нельзя разрушать добрые отношения с ним.
- ✓ Добиваясь соответствия требованиям, следите за его эмоциональным состоянием. Воспитание не должно ставить под угрозу психологическое благополучие ребенка и, тем более, его психическое здоровье.
- ✓ Наберитесь терпения и веры в себя и своего ребенка на протяжении всего школьного обучения.



Подростковый возраст

В подростковом возрасте в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Это период развития самосознания, понимания своего «Я», формирования самооценки. Формирования чувства собственного достоинства. Появляется желание быть частью группы сверстников, частью коллектива, компании.

Если в этом возрасте имеет место нарушение развития эмоционально-волевой сферы, то это проявляется в эмоциональной неустойчивости подростка, его напряженности, повышенной возбудимости, конфликтности.



Большую роль в том, как будет развиваться эмоционально-волевая зрелость, играет физическое здоровье ребенка и гармоничность стиля семейного воспитания. Другими словами, от действий родителей во многом зависит, какой у ребенка будет самоконтроль, насколько самостоятельным и ответственным он вырастет.



Рекомендации

- ✓ Относитесь к подростку с уважением, укрепляя его положительную самооценку и веру в себя.
- ✓ Следите за эмоциональным благополучием подростка и вовремя оказывайте поддержку, не допуская чувства одиночества.
- ✓ Уважайте территориальные и психологические границы подростка.
- ✓ Расширяйте круг ответственности подростка, стимулируйте самостоятельность и навыки самоорганизации.
- ✓ Меняйте свое отношение к подростку, учитывая, что он больше не маленький ребенок.
- ✓ Запаситесь терпением на период полового созревания и постарайтесь сохранить добрые отношения с подростком.

