

На единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей находящихся в трудной жизненной ситуации функционирующий на территории Республики Алтай 8-800-2000-122 за психологической помощью поступают обращения от детей и подростков по поводу затруднения в учебной деятельности. Предлагаем вам рекомендации психолога по развитию внимания, памяти, мышления.

Рекомендации психолога

Для развития памяти, внимания и мышления важно все: и то, что мы едим, и как часто двигаемся, и то, как живем.

□ □ 1. Поддерживайте □ мозг в активном состоянии

Задавайте мозгу нелегкие задачки. Практикуйте упражнения на развитие и укрепление памяти, внимания, мышления. А можно обойтись и «домашними средствами»: разгадывайте кроссворды, помогайте детям с математикой, найдите хобби, которые бы требовали сосредоточенности и умственных усилий (кстати, даже вязание подходит под эти условия), уроки иностранного языка. Компьютерные игры, лишь бы они были «умными».

□ □ 2. Польза □ витаминов □ и минералов

Мозг нужно поддерживать и давать ему полезные витамины и минералы, особенно когда их трудно получить естественным путем — из овощей и фруктов, и ощущается их нехватка. Это может серьезно ухудшить не только внимание, память и способность к концентрации, но даже скорость мышления (время обработки стимулов, поступивших извне, и реакции на них). Убедитесь, что вы потребляете достаточно витаминов. Особенно важны В12 — его недостаток приводит к депрессии, серьезным

неврологическим нарушениям и даже гибели нервных клеток — и B9 (фолиевая кислота), которая незаменима для работы головного мозга.

▣ ▣ 3. Общение ▣ с людьми

Многочисленные исследования доказывают: социальная поддержка значит очень много для здоровья человека. Чем больше есть на этом свете людей, к которым можно обратиться за поддержкой и помощью, тем лучше мы себя чувствуем. Более того, совсем не обязательно искать поддержки в кругу близких: чем шире круг контактов, тем лучше. Чем раньше вы будете уделять время общению с приятными людьми, тем лучше для ваших же умственных способностей.

▣ 4. В движении

Двигаться жизненно необходимо и молодым, и людям среднего возраста, и пожилым. Так может каждый! И вы тоже. Чтобы сохранить познавательные функции, занимайтесь в тренажерном зале, бегайте или играйте в спортивные игры 2-3 раза в неделю минимум по часу. Следите за тем, чтобы нагрузки были действительно ощутимыми.

5. Пополняйте запасы воды

Человек состоит из воды на 60% (а не на девяносто, как считалось раньше), а вот мозг — на целых 80%. Недостаток воды влечет серьезные последствия. Налейте стакан воды и поставьте его рядом с собой: пейте, пока работаете, — не нужно даже отвлекаться от занятия. Этот прием поможет вам набрать дневную норму для взрослого человека — 1,5 литра воды в день.

▣ ▣ 6. Правильные продукты и специи

Многим кажется, что это избитая рекомендация, ведь все давно знают: мы — то, что мы

едим. Кушайте рыбу, орехи, свежие овощи и фрукты каждый день. Ешьте разные каши, приготовленные без масла и молока, а только на воде. Каждое блюдо приправляете специями, полезными для мозга (куркумой, орегано, базиликом, черным перцем, имбирем и карри), и добавляете много зелени (петрушки, листового салата, розмарина, зеленого лука). Если вы хотите укрепить память и внимание, ваш рацион должен содержать много цельных злаков (хлопья и каши из необработанных круп, макароны и хлеб, отруби), овощей и фруктов, минимум сахара и — главное — красного мяса. Последние исследования доказывают, что если есть много мяса, это не только может вызвать рак и диабет, но и отрицательно сказывается на умственных возможностях. Также полезны морепродукты, продукты, богатые соей, а также лингнанами. Лингнаны — это растительные соединения, которые содержатся в капусте, персиках и клубнике, кунжуте, льняном масле, брокколи. Лингнаны положительно воздействуют на наш мозг.

□ □ 7. Фокусируйтесь на стратегии

Какой бы ни была причина того, что в данный момент не получается запомнить большой объем информации или скорость реакции подводит, не надо отчаиваться. Ничего не потеряно! Главное — уметь бороться с трудностями, чтобы сохранить качество жизни. Где-то схитрить, где-то придумать новый способ, где-то переждать. Если вы хорошо справляетесь с препятствиями и жизненными сюрпризами, то всегда будете в отличном настроении, бодры и активны.

Предлагаем вам простые и □ □ эффективные методики для развития внимания, памяти, мышления.

1. Достаточно перед сном вспоминать события прошедшего дня. Желательно, стараться запомнить как можно больше деталей и подробностей для того, чтобы память тренировалась.

2. Книги, стихи на память и запоминание телефонных номеров помогут сделать память активнее, а запоминание проще.

3. Улучшает запоминание и мышление также хорошее настроение, стоит настраивать себя на запоминание, продумывать практическую цель информации.

4. Правильное развитие памяти и внимания возможно только при постоянном повторении, поскольку заученный материал теряется достаточно быстро.

Поэтому важные факты рекомендовано повторять, раз в неделю, затем – раз в несколько месяцев. Изучать материал стоит сначала целиком, а затем частями, чтобы закрепить результат.

И напоследок, лучшим помощником в развитии мышления и памяти, несомненно, становятся книги.