

## **Как улучшить память ребенка? Практические советы психолога.**

Хорошая память – это не врожденное качество. Способность к запоминанию можно и нужно тренировать.

Почему мы не помним первые годы своей жизни?

Этим вопросом интересовался уже Зигмунд Фрейд. Он считал, что есть так называемая младенческая амнезия.

Со временем ученые сформировали несколько теорий.

С рождения не развит отдел мозга, отвечающий за воспоминания, – гиппокамп. Он продолжает формироваться в юношеском периоде.

Чтобы воспоминания сохранились, нужно облекать их в словесную форму, а речь окончательно формируется примерно к 3 годам.

Так как ребенок развивается очень интенсивно, каждый день у него формируется огромное количество нейронных связей. Старые становятся не нужны – и их заменяют новые.

Это зависит от культуры в семье. Если с ребенком разговаривать и интересоваться его мыслями, настроением, впечатлениями рано, он достаточно детально помнит, что с ним происходило.

А есть просто уникалы которые помнят чуть ли не день своего рождения.

### **Как меняется память ребенка с возрастом?**

Память бывает: кратковременной и долговременной; произвольной и непроизвольной. Для детей дошкольного возраста более характерно непроизвольное запоминание, которое не требует усилий.

Ближе к школе формируется произвольная память, которая необходима для обучения.

И, если прикладывать усилия, произвольную память можно развить у любого ребенка.

Но нужно понимать, что у каждого из детей свои особенности. Один больше склонен к образной памяти, которая связана обонятельным, зрительным, тактильным, слуховым опытом. У второго лучше развита словесная память, у третьего – комплексная.

От пола, кстати, эти особенности не всегда зависят. Считается, что у девочек активнее работает левое полушарие, а у мальчиков – правое. Но бывает и наоборот.

Сейчас есть тенденция посещать нейропсихолога, чтобы узнать сильные и дефицитарные функции головного мозга ребенка и привести их к балансу.

*Учитывая эти особенности, за период подготовки к школе, то есть с 3 до 6–7 лет, можно развить отстающие виды памяти – и ребенок будет готов к запоминанию разного материала большого объема. То есть такая функция мозга, как память, безусловно, тренируема.*

### **Что влияет на качество памяти?**

Есть определенная основа для функционирования мозга. Лучшие педагоги, достаточное количество времени для занятий, большие средства не принесут пользы, если у ребенка не будет:

- стабильного режима дня;
- полноценного, натурального, домашнего питания;
- регулярной аэробной нагрузки, активной прогулки на улице;
- разнообразных занятий для физического, интеллектуального, творческого развития;
- продолжительного сна ночью;

- дневного сна или отдыха, если этого требует организм;
- свободного времени.

Самый полезный сон для детского организма – с 21 до 24 часов. В это время мозг растет, очищается, обрабатывает информацию – формирует ресурс следующего дня, сжигает жир, укрепляет иммунитет. И это только часть «работы» мозга во сне.

У ребенка всегда должно быть хотя бы одно физическое и творческое хобби: танцы, спорт, плавание, рисование. Это в том числе повышает возможности мозга и умения конкретного ребенка.

Мозг, который регулярно получает витамины и микроэлементы, полиненасыщенные жирные кислоты, хорошо воспринимает информацию, обучается и закрепляет «папку» долговременной памяти.

### **Каким должно быть питание развивающегося организма?**

Родителям важно знать, что полноценное питание ребенка должно содержать:

- большое количество овощей, фруктов и ягод того географического региона, где они проживают;
- источники животного белка: мясо, морскую рыбу, яйца, молочные и кисломолочные продукты;
- цельнозерновые каши;
- орехи – после 3 лет;
- сухофрукты;
- семечки.

Также для правильного формирования нервной системы необходимы омега-3 жирные кислоты. Специалисты рекомендуют выбирать полиненасыщенные жирные кислоты в форме триглицеридов — она лучше усваивается, потому что именно в такой форме существует большинство жиров в природе. Это рыба, рыбий жир, мясо, молоко, растительные масла содержат жир преимущественно в форме триглицеридов.

Человеческий организм – не исключение.

### **Как улучшить память у ребенка?**

Для этого не нужно сидеть друг напротив друга и использовать какие-то специальные приспособления.

Ведущие способы развития ребенка в дошкольном возрасте:

- общение;
- игровая деятельность.

**1.** По дороге из детского сада задаем простые и сложные вопросы.

Например:

- вы сегодня гуляли на своей площадке или ходили на соседнюю?
- ты видел свою подружку Машу?
- сегодня на завтрак давали запеканку или кашу?
- ты рисовал фломастерами или карандашами?
- чему ты сегодня научился?
- а что новое узнал?
- вы сегодня разучивали танец или песенки к утреннику?

Если ребенок устал, задаем открытую форму вопроса, чтобы он ответил «да» или «нет». А если он достаточно бодрый, можно спрашивать так, чтобы ребенок рассказал. Если он не умеет этого делать, нужно помогать.

**2.** Читаем.

Не у всех детей сейчас хорошая слуховая память. А чтение формирует:

все виды памяти;

воображение;

анализ.

### 3. Игра:

- располагаем в ряд любые предметы, например, чашку, стакан, тарелку, луковицу, яблоко;

- ребенок смотрит, потом отворачивается;

- убираем один или несколько предметов и спрашиваем, что пропало.

У ребенка формируется:

- память;

- внимание;

- терпение;

- анализ.

### 4. Веселая прогулка:

идем по улице и ищем вместе с ребенком, например, все круглое: колеса у машины, ведро в песочнице, горлышко бутылки и т.д.;

считаем автобусы: папа или мама ведет счет, а ребенок рассказывает, какой это автобус – новый или старый, чистый или грязный и т.п.

### 5. Игра «Отгадай слово».

Взрослый загадывает слово, а ребенок, зная классификации – мебель, домашние животные, еда, транспорт и т.д., – задает вопросы, пока не отгадает.

Достоинства такой игры:

развивается систематизация;

весело;

не требуется сидеть с ребенком: можно, например, утюжить, а он будет задавать вопросы, болтая ногами на стуле или бегая по комнате.

### 6. Кинезиологические упражнения.

Идея в том, что движения двумя руками одновременно формируют межполушарные связи.

В США и Европе сейчас есть тенденция использовать не доминантную руку для написания, чистки зубов и т.д., чтобы развивать правое полушарие.

### 7. Дудлинг и зентангл.

Это техники рисования, которые в Европе популярны в том числе среди взрослых.

Дудлинг – это рисование каракуль, которое помогает снять напряжение. Мозг же в это время решает сложную задачу.

Зентангл – рисование с использованием определенных фигур.

Техник развития памяти очень много. К тому же сейчас возможности родителей не ограничены, потому что интернет-ресурсы дают много практических советов.

### **Почему некоторые дети быстро забывают полученные знания?**

Причин может быть много:

- не тренированная память до школы;

- нарушения из-за болезней, травм, изменений в структуре мозга;

- неполноценное питание (нехватка белка, витаминов и жирных полиненасыщенных омега-3 кислот);

- отсутствие желания, мотивации к обучению и др.

Например, у всех подростков память прекрасная. И все они одаренные, просто в силу каких-то причин на определенном этапе перестают позиционировать себя как способные ученики, чему сегодня тоже много причин.

Есть дети, у которых одинаково хорошие результаты по всем предметам, – это требует огромной усидчивости и труда. А есть непризнанные звезды, у которых в начальных классах есть успехи, а потом – нет. Но нередко при определенных условиях они раскрываются после школы.

По части питания детей родителям важно помнить: необходимые для работы мозга омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты организм не синтезирует самостоятельно. Поэтому нужно вводить в рацион морскую рыбу. Содержащиеся в рыбе омега-3 богаты докозагексаеновой и эйкозапентаеновой кислотами, то есть важными жирными кислотами омега-3. Они участвуют в правильном формировании клеток мозга, глаз и сердца.

Если ребенок не любит морепродукты, можно обратиться к педиатру за назначением препаратов с содержанием полиненасыщенных жирных кислот при их подтвержденном дефиците.

Что касается памяти, то она, конечно, теряет свой потенциал, если ее не тренировать.