

## Рекомендации для родителей по развитию памяти детей

Память – один из основных познавательных процессов. Без достаточного уровня развития памяти невозможно успешное обучение. Поэтому многих родителей заботит вопрос о том, как можно развивать память ребенка. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно в первую очередь разобраться с тем, что такое память и как она устроена.

Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению информации. Память лежит в основе способностей ребенка, является условием обучения, приобретения знаний, умений.

Память бывает *произвольной* (сознательное запоминание информации) и *непроизвольной* (основанной на эмоциях и интересе).

Память бывает *кратковременной* (точное воспроизведение спустя несколько десятков секунд после однократного предъявления информации) и *долговременной* (воспроизведение информации через достаточно длительное время).

В зависимости от того, какие ощущения преобладают, говорят о памяти *зрительной*, *слуховой*, *эмоциональной* и др.

Зрительная память связана с сохранением и воспроизведением зрительных образов.

Слуховая память это хорошее запоминание и точное воспроизведение разнообразных звуков, например, музыкальных, речевых. Этот вид памяти имеет особенно большое значение в развитии ребенка. Все, что известно малышу-дошкольнику, он узнает на слух. Этим же способом он будет усваивать до 70% информации, обучаясь в школе.

Эмоциональная память - это память на эмоциональные переживания. На эмоциональной памяти основана прочность запоминания материала: то, что у ребенка вызывает эмоции, запоминается им без труда и на более длительный срок.

Когда родители жалуются на плохую память своих детей, они часто приводят примеры того, как заставляют ребенка буквально зазубривать материал, но ребенок и за день не может выучить его. В данном случае проблема заключается в том, что от ребенка требуют механического запоминания материала, не вызывающего у него интереса. Однако без опоры на мыслительную деятельность, без опоры на понимание никакое усвоение знаний вообще невозможно и противоестественно для здорового ребенка. Вот почему так важно при развитии памяти ориентироваться в большей степени на смысловую память и показывать ребенку различные приемы, которые помогают лучше запоминать.

Для того чтобы помочь ребенку легче и эффективнее запоминать учебный материал, нужно учитывать все факторы. Поэтому постарайтесь определить, какой тип памяти преобладает у вашего ребенка. Но все же помните, что иногда бывает и так, что память школьника может быть смешанной. Естественно, что нужно учитывать, как ребенок легче запоминает школьный материал. Но желательно не концентрироваться только на одном типе памяти, а развивать понемногу все.

Развитие памяти у школьников предполагает запоминание материала разными способами. Например, помогая своему ребенку выполнять домашнее задание, старайтесь один день читать ребенку вслух, а на другой день попросите, пусть он сам почитает вам. Старайтесь при выполнении домашнего задания использовать картинки, схемы, рисунки. Заставляйте

ребенка проговаривать ответы вслух. Таким образом у ребенка будут развиваться все типы памяти, а через некоторое время ему будет намного легче запоминать школьный материал, отвечать на уроках. Не забывайте повторять с ребенком уже изученный материал, например, вначале каждый день, а затем раз в неделю. Также обязательно придумывайте примеры к тому материалу, который изучаете с ребенком. Поскольку очень важно, чтобы ребенок не заучивал материал, а понимал его. При изучении любого материала нужно обязательно делать небольшие перерывы, поскольку дети быстро утомляются. Научите ребенка искать основные понятия в материале, которые помогут быстро сориентироваться ребенку и быстро вспомнить весь материал.

### **Рекомендации по оптимизации памяти у детей**

- \* Проконтролируйте, чтобы тот материал, который запоминает ребенок, был ему понятен.
- \* Время для изучения материала лучше поделить на разумные временные отрезки, так как малыми порциями материал запоминается не только быстрее, но и надолго.
- \* Попросите ребенка выученный материал повторить на второй день.
- \* При заучивании предлагайте ребенку проговаривать вслух.
- \* Заинтересуйте ребенка той информацией, которую он изучает, так как высокая мотивация обучения оказывает очень большое положительное влияние на память.
- \* При появлении у малыша явных признаков утомления сделайте перерыв.

### **Упражнения на развитие памяти:**

Для того чтобы развить хорошую память у ребенка, нужно научить его правильно запоминать и изучать материал, а также просто развивать память и ассоциативное мышление. Для этой цели подойдут несложные игры-задания. Например, поиграйте с ребенком в нелогичные ассоциации. Для этого загадайте ему несколько не связанных между собой слов (слон, магазин, велосипед, бабушка), а ребенок должен придумать историю, в которой будут использованы эти слова.

Также вы можете предложить ребенку несколько картинок, он их должен рассматривать около тридцати секунд, затем вы прячете картинки, а ребенок должен нарисовать то, что запомнил. Большинство игр вы можете придумать сами, но главное — чем раньше вы начнете развивать память своего ребенка, тем проще ему будет учиться в дальнейшем.

### **Рекомендации для родителей гиперактивных детей**

1. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Если взрослый выполняет вместе с ним учебное задание, то желательно, чтобы не было криков и приказаний, но и восторженных интонаций, эмоционально приподнятого тона. Гиперактивный ребенок, будучи очень чувствительным и восприимчивым, скорее всего, быстро присоединится к вашему настроению. Эмоции его захлестнут и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
2. Довольно часто гиперактивные дети обладают неординарными способностями в разных областях, сообразительны и быстро «схватывают» информацию, отчего у педагогов создается впечатление, что этим детям необходимо дать быстрее и больше информации.

Однако завышенные требования к таким детям и увеличение нагрузок зачастую ведут к переутомляемости, капризам и отказу от деятельности вовсе.

3. Гиперактивному ребенку, как правило, делают огромное количество замечаний и дома, и в школе, в связи с этим страдает его самооценка, поэтому надо почаще хвалить его за успехи и достижения, даже самые незначительные. Нельзя, однако, забывать, что недопустима похвала неискренняя, незаслуженная. Все дети, а особенно гиперактивные (и особо чувствительные), быстро «раскусят» вас и перестанут доверять.

4. Однако помня о том, что гиперактивному ребенку для укрепления уверенности в себе необходимы похвала и одобрение взрослых, нельзя забывать и о том, что если взрослый хочет похвалить ребенка за удачное выполнение задания, за усидчивость или аккуратность, лучше это делать не слишком эмоционально, чтобы не перевозбудить его.

5. Если взрослый хочет добиться того, чтобы гиперактивный ребенок выполнял его указания и просьбы, надо научиться давать инструкции для него. Прежде всего, указания должны быть немногословными, и содержать не более 10 слов. В противном случае ребенок просто «выключится» и не услышит вас. Педагоги не должны давать ребенку несколько заданий сразу. Лучше дать те же указания, но отдельно, добавляя следующее только после того, как выполнено предыдущее. Причем необходимо, чтобы задания были выполнимы для ребенка и физически, и по времени. Их выполнение необходимо проконтролировать.

6. В случае если взрослые считают, что какую-то деятельность ребенка необходимо запретить (например, ребенку нельзя выходить из кабинета, т. д.), то надо помнить, что подобных запретов должно быть очень немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в очень четкой и непреклонной форме. При этом желательно, чтобы ребенок знал, какие санкции будут введены за нарушение того или иного запрета. В свою очередь, взрослые должны быть очень последовательными при исполнении санкций.

7. В повседневном общении с гиперактивными детьми необходимо избегать резких запретов, начинающихся словами «нет» и «нельзя». Гиперактивный ребенок, являясь импульсивным, скорее всего, тут же отреагирует на такой запрет непослушанием, либо вербальной агрессией. В этом случае, во-первых надо говорить с ребенком спокойно и сдержанно, даже если вы что-либо ему запрещая те, а во-вторых, желательно не говорить ребенку «нет», а дать ему возможность выбора! (Если ребенок громко кричит, можно вместе с ним спеть по его выбору несколько любимых песен. Если ребенок швыряется игрушками и вещами, можно предложить ему игры с водой, которые описаны в разделе «Игры, в которые играют...» (например, «Шариковые бои»)).

8. В силу своей импульсивности гиперактивному ребенку трудно по первому требованию взрослого переключиться с одного вида деятельности на другой. Иногда лучше за несколько минут до начала новой деятельности предупредить его об этом. («Через 4 минут мы приступаем к другому упражнению»). Причем чтобы не вызвать агрессии ребенка, лучше, если по истечении этих 4 минут ему напомните не вы, а звонок будильника или таймера. В том случае, когда ребенок правильно выполняет поставленные условия, он, безусловно, заслуживает вознаграждения, и здесь уместно использовать систему поощрений и наказаний, о которой шла речь выше.

9. Очень часто взрослые утверждают, что гиперактивные дети никогда не устают. Именно эта усталость проявляется в виде двигательного беспокойства, которое часто принимается

за активность. Такие дети очень быстро утомляются, а это приводит к снижению самоконтроля и к нарастанию гиперактивности, от которой страдают и они сами, и все окружающие.

10. Соблюдение дома четкого режима (распорядка) дня — тоже одно из важнейших условий успешных действий при взаимодействии с гиперактивным ребенком. И прием пищи, и прогулки, и выполнение домашних заданий необходимо осуществлять в одно и то же, известное ребенку, время. Чтобы предотвратить перевозбуждение, такой ребенок должен ложиться спать в строго определенное (фиксированное) время, причем продолжительность сна должна быть достаточной для восстановления сил (в каждом конкретном случае родители определяют эту продолжительность сами, исходя из состояния ребенка).

11. По возможности надо оградить гиперактивного ребенка от длительных занятий на компьютере и от просмотра телевизионных передач, особенно способствующих его эмоциональному возбуждению. Как писал В. Оклендер: «Когда таким детям уделяют внимание, слушают их, и они начинают чувствовать, что их воспринимают всерьез, они способны каким-то образом свести до минимума симптомы своей гиперактивности».

### **Как улучшить память?**

Существует три «закона» памяти.

Первый «закон» памяти – получить глубокое яркое впечатление о том, что хотите запомнить, а для этого надо:

1. Сосредоточиться; 2. Внимательно наблюдать. Прежде всего получить зрительное впечатление, оно прочнее: нервы, ведущие от глаза к мозгу, в 20 раз толще, чем нервы ведущие от уха к мозгу.

Второй «закон» памяти — повторение.

Третий «закон» памяти – ассоциация: хочешь запомнить факт – нужно ассоциировать его с каким-либо другим.

### **СИСТЕМНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ**

«Высший пилотаж» в заучивании материала — это системное запоминание. Если ваш ребенок просто прочтет текст (вслух или про себя), он поймет его и даже запомнит в общих чертах. Но цельное и системное представление у него сложится только в процессе активного запоминания, то есть составляя конспект прочитанного, записывая основные идеи и сведения, устанавливая связи между частями изучаемого материала и выясняя ответы на возникающие вопросы. Таким образом, информация не просто запоминается, а хорошо понимается и осмысливается ребенком и остается в голове на долгое время в виде стройной системы.

Чтобы с легкостью применять вышеперечисленные стратегии, нужна практика и помощь родителей, которые должны помогать детям выполнять то или иное задание, объясняя, как лучше к нему подойти и какую стратегию применить. Если ваш ребенок научится правильно запоминать новую информацию, он получит в свое распоряжение мощный инструмент, нужный для учебы, а впоследствии и для работы, который называется «память».

