

## ***Плохая память у ребенка: причины и способы развития***

Плохая память у детей – не редкость. Что же делать родителям, которые заметили проблемы с памятью у ребенка.

Сначала стоит сказать о том, что это - не приговор, как думают многие родители, опираясь на очень странные аргументы. Нет. Если заниматься со своим ребенком, не опускать руки и верить в него, все обязательно получится!

Ну, а теперь с самого начала.

### **Формирование памяти у детей**

*«Все мы родом из детства» - хорошая фраза, которую любят многие психологи.*

И эта фраза не только про нашу психику, какие-то комплексы и прочее. А про физиологию в том числе. Но об этом чуть позже.

Очень многие ученые, специалисты спорят о том, когда у человека появляется память. Некоторые утверждают, что еще до рождения и ребенок помнит все то, что было во время внутриутробного периода жизни – правда, эта память бессознательная, - другие говорят, что запоминать что-либо ребенок начинает годам к трем.

Но, по мнению, принятым большинством научного сообщества, память начинает формироваться приблизительно к возрасту 9 месяцев.

До этого времени ребенку не особо интересно, условно говоря, куда делась игрушка, которую родители только что держали в руках. Малыш просто о ней забывает. А вот с этого возраста начинает проявляться сознательная память, постепенно развивается способность к запоминанию – это связано с тем, что объем мозга ребенка достигает минимального значения для «активации» интеллекта.

### **Особенности детской памяти**

«Ну, память как память, подумаешь! Я-то все равно больше и лучше запоминаю, я же взрослый человек» - скажете вы и будете неправы.

Одна из главных особенностей детской памяти состоит как раз в том, что дети запоминают лучше взрослых!

А все потому, что они не разрывают событие и эмоции, связанные с ним, поэтому впечатления у них ярче, а, значит, дети помнят все произошедшее с ними достаточно долго. Порой детские воспоминания сопровождают нас всю жизнь.

Из этого следует, что *родителям стоит чаще задумываться о том, какими эмоциями вы наполняете то или иное занятие для вашего ребенка.* Особенно, если это касается обучения. Потому что, если когда-то в детстве вы накричали на малыша, сильно поругали его в процессе изучения, условно говоря, английского, то потом не удивляйтесь, что из школы он по этому предмету приносит, дай бог, тройки.

Он ассоциирует (хоть, возможно, и на подсознательном уровне) изучение английского языка с чем-то неприятным, эти чувства ему не нравятся, он пытается от них как-то избавиться. Частый выход – не учить английский.

Так что, родители, постарайтесь держать себя в руках.

Вторая очень важная особенность – дети до определенного возраста не способны мыслить осознанно.

Они просто воспринимают всю окружающую их действительность. И воспринимают очень хорошо, потому, что для них практически каждый новый день, точнее, все события, которые в течение него происходят, в новинку. *Они открыты всему новому.*

У ребенка плохая память - признаки и причины

«Так если вы говорите о том, что дети все прекрасно запоминают, то почему мой ребенок какой-то не такой?»

Вот 7 основных причин плохой памяти ребенка.

- Психологическая травма

И, наверное, это одна из самых нехороших причин, потому что справиться с ней бывает очень сложно.

*В раннем детстве в жизни у ребенка могло случиться что-то очень серьезное, и это стало причиной плохой памяти в принципе или привести избирательному забыванию.*

В этом случае не стоит пытаться изменить ситуацию самостоятельно – если подозреваете наличие детской травмы, то здесь без консультации грамотного психолога никуда.

- Стрессы

Плохие отношения родителей между собой и/или с ребенком, нестабильная атмосфера в семье в целом, неблагоприятный климат в детском саду, в школе – проблемы, которые могут воздействовать на память.

Важно вовремя выявить проблемы с памятью и начать их устранять. Самостоятельно или с помощью психолога – решать каждому, в зависимости от конкретной ситуации. Если вы видите плохую атмосферу в детском коллективе и понимаете, что повлиять на это не в ваших силах, возможно, стоит задуматься в смене школы/детского сада.

- Усталость

Ребенку нужен отдых.

*И не всегда смена деятельности им является.*

Помните, это – ребенок. Игры, прогулки, мультики никто не отменял.

Так же следите за распорядком дня, помогайте его соблюдать. Соотношение сна и бодрствования должно быть в норме. В режим дня обязательно должен включаться отдых и время для свободных игр. Как минимум, час.

- Нагрузки не по возрасту или просто чрезмерные

Различные дополнительные развивающие занятия, кружки и т.д. – это прекрасно, но помните про предыдущий пункт.

*Важно, чтобы у ребенка не пропал интерес ко всему из-за большой загруженности.*

- Неправильное питание

«Как связать питание и проблемы с памятью?», спросят некоторые из вас. Дело в том, что вместе с продуктами питания в организм попадает ряд необходимых веществ, микроэлементов для нормального развития.

От недостатка витаминов (особое внимание стоит уделить йоду) и полезных компонентов может серьезно пострадать головной мозг и возникнуть проблемы, и памятью в том числе.

- Отсутствие интереса

Представляете, вашему ребенку может быть неинтересно то, что вам кажется очень важным и нужным.

И запоминать происходящее на подобных занятиях он не посчитает нужным, это своего рода фильтр (вспомните, как много информации вы запоминали на скучных для вас уроках).

*Дайте возможность выбрать то, чем ему захочется заниматься. А если «скучный» предмет необходим, состоит подумать, как заинтересовать им ребенка.*

- Патологии/физические травмы

К сожалению, и о такой причине забывать не стоит. Поэтому, прежде всего, если вас беспокоит то, что ребенок плохо что-либо запоминает, особенно если проблемы с памятью появились резко, обратитесь к неврологу на предмет выявления и исключения тех или иных вопросов со здоровьем.

Как понять, что у ребенка плохая память – 3 признака

Они не универсальны, но на это обращают внимание чаще всего:

- Снижение успеваемости и проблемы с подготовкой домашней работы (если ребенок учится в школе)
- Не может описать событие, произошедшее с ним относительно недавно (для детей старше 4х-5ти лет), рассказать о чем-то очень значимом
- Забывает важные моменты из повседневной жизни, не помнит безусловных и явных вещей

Как развивать память у ребенка?

Ну а теперь самое главное. Что со всем этим делать?

Сходили родители к врачу, поняли, что физиологических патологий у чада нет. Первый шаг успешно выполнен, но как действовать дальше, не очень понятно.

5 шагов к развитию памяти:

1. Не путайте плохую память с временной рассеянностью.

К последнему в то или иное время склонен каждый человек, особенно при нагрузках и усваивании больших объемов информации.

*В этом случае все решит отдых.*

2. Тренируйте память ребенка.

*Кстати, важно понять, каким типом памяти обладает ваше чадо – визуальным, аудиальным или кинестетическим.*

Безусловно, развивать нужно каждый из них, но знать, на какой именно делать упор, желательно. Определить тип запоминания можно на диагностике.

Упражнения для тренировки памяти – способы решения проблем:

*Игра «запомни!»* - вы раскладываете на столе несколько предметов, схожих по внешним характеристикам, ребенок смотрит на них и пытается запомнить, затем – закрывает глаза. Один или несколько предметов исчезают, ребенок вспоминает, что это было.

*Пересказ книг и мультиков*

Посмотрел что-то интересное – расскажи, о чём! Это способ показать, что интересы чада важны для вас с отличной способ тренировки!

*Разучивание стихов, песен, танцев.*

Причём, здесь идёт развитие разных типов запоминания – зрительного, мышечного, слухового. Стоит заниматься тренировкой каждого из этих видов.

*В итоге - устройте вечер талантов! Эта идея понравится вашему малышу, а если родители примут в ней активное участие, то это будет еще одним хорошим воспоминанием из детства!*

3. Прогулки на свежем воздухе – не прихоть, а необходимость. Мозг должен получать достаточное количество кислорода для полноценной работы. И простыми проветриваниями в комнате этого не добиться.

Активные прогулки – это спорт и хорошее настроение.

Здоровый образ жизни улучшает память и решает многие проблемы - доказано!

4. Не забывайте про правильное питание и сон.

Это тоже относится к здоровому образу жизни. Уменьшайте потребление сахара, жирных, копченых и жареных продуктов.

*Помните про необходимое количество витаминов и питательных веществ.*

Необходимый для ребенка сон – минимум 8 часов в сутки.

5. Общайтесь как можно больше.

Пусть он рассказывает вам, что интересного с ним сегодня произошло, говорит о своих чувствах и эмоциях – всё это поможет улучшить память и научиться строить хорошие рассказы.