

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.