

10 простих способів поліпшити пам'ять у дитини

Питання, як поліпшити пам'ять у дитини, рано чи пізно задає собі будь-хто з батьків.

Найчастіше такий момент настає, коли малюк вирушає в школу, і на нього звалюється разом навалюється велика кількість інформації. Однак існують не складні способи, за допомогою яких ви не тільки зможете поліпшити пам'ять своєї дитини, але, можливо, і самі позбудетеся забудькуватості.

Варто пам'ятати, що погана пам'ять у дітей буває дуже рідко, найчастіше вона просто недостатньо розвинена, а з цією проблемою впоратись не так вже й складно.

Спосіб 1. Запитуйте, як пройшов день у дитини

Щовечора просіть свого малюка розповісти, як пройшов його день. З усіма подробицями. Це відмінне тренування пам'яті. Такі монологи допоможуть вашій дитині навчитися вибудовувати хронологію подій, аналізувати їх.

Спочатку розповідь малюка буде плутаною, але з часом його мова стане більш логічною, він буде згадувати все більше подробиць і дрібних деталей.

Щоб допомогти малюкові можна ставити йому запитання «А що робила твоя подружка Катя, коли ти грався?», «Якого кольору на ній була сукня?» і т.д.

Спосіб 2. Читайте з дитиною книги

Поки нащадок ще маленький, читайте йому, наприклад, перед сном цікаві казки, що запам'ятовуються, або вірші. Пробуйте разом вчити невеликі чотиривірш напам'ять. Це позитивним чином позначиться на словниковому запасі вашого малюка. А коли він навчиться читати самостійно, постарайтеся прищепити йому любов до цієї справи.

Нехай книга стане хорошим другом для дитини. Навіть якщо дитина не дуже хоче, нехай для неї обов'язковим правилом буде читання декількох сторінок в день якої-небудь книги. І обов'язково просіть малюка переказати прочитане і висловити своє ставлення.

Спосіб 3. грайте з дитиною в слова

- **Називайте малюкові 10 слів і просіть його повторити їх.** Можна вибирати слова певної тематики (фрукти та овочі, їжа, іграшки, дерева, квіти, які предмети є в кімнаті й т.д.). Всі слова які малюк не назвав, йому обов'язково потрібно нагадати. Вважається якщо малюк 6-7 років

може повторити 5 слів з 10, нього хороша короткочасна пам'ять, якщо він називає 7-8 – його довгострокова пам'ять теж не прекрасно розвинена.

- **Для розвитку здорової пам'яті можна викладати перед малюком картинки** (наприклад, 5-7 штук) **і просити запам'ятати їх.** Потім можна прибрати одну або дві та запитати, чого не вистачає, або перемішати всі картинки місцями й попросити малюка викласти їх в початковому порядку.
- **З дітьми старшого віку можна грати в цю гру трохи по-іншому.** Покладіть перед ними картинку або фотографію з безліччю деталей. Нехай дитина розглядає її 15-20 секунд, намагаючись запам'ятати якомога більше подробиць. Потім приберіть зображення і попросіть нащадка написати на аркуші паперу список всього, що він запам'ятав.

Спосіб 4. Тренуйте уважність дитини

Пам'ятаєте у журналах нашого дитинства на кшталт «Барвінку» були завдання, в яких потрібно було знайти, чим відрізняється одна картинка від іншої. Такі завдання і зараз можна легко відшукати в книгах з розвитку дитини, яких безліч. Ці вправи не тільки дуже цікаві, але й відмінно тренують пам'ять, уважність і уяву.

Спосіб 5. Освойте метод Цицерона

Суть цього методу в тому, щоб подумки розташувати предмети, які потрібно запам'ятати, в добре знайомому просторі-це може бути власна кімната, горище або будь-яке приміщення, яке дитина добре знає. Головне правило цього принципу запам'ятовування-великі предмети ми подумки зменшуємо, а маленькі збільшуємо.

Наприклад, дитині треба запам'ятати 5 слів-парасолька, ведмідь, апель, бегемот, море, стілець. Всі ці слова подумки «розмісти» в кімнаті: парасольку повісити на ручку дверей, великий апельсин покласти на підвіконня, стілець поставити перед ліжком, крихітного ведмедя відправити гуляти під квіткою на вікні, а маленького бегемота – покласти спати на ліжку, а море – відправити бушувати в телевізорі. Після деякого тренування дитині, для того, щоб відтворити ланцюжок слів, потрібно буде всього лише відновити в пам'яті інтер'єр рідної оселі.

Спосіб 6. Навчіть дитину методу асоціацій

Такий спосіб відмінно допоможе запам'ятати інформацію, якщо хаотичний набір фактів не бажає вкладатися в струнку класифікацію. Навчіть дитину вибудовувати взаємозв'язки між словами, що запам'ятовується, і чимось дуже знайомим і зрозумілим. Запитуйте у малюка, з чим у нього асоціюється те чи інше слово або разом придумайте разом. Асоціації можуть бути

звичними або смішними, знайомими кожному або зрозумілими тільки вам і малюкові.

Спосіб 7. Вивчайте з малюком іноземну мову

Це прекрасне тренування пам'яті, як і будь-яка нова навичка, наприклад гра на музичному інструменті або навіть навчання танцям. 10 нових іноземних слів в день або пара простих фраз-запам'ятати їх не забере багато часу, за те це дуже корисно і в майбутньому ця навичка дитині точно стане в пригоді. І обов'язково повторюйте вивчене напередодні на наступний день.

Спосіб 8. Віддайте дитину на спорт

Дайте дитині подружитися зі спортом. Здавалося б, де зв'язок з пам'яттю? Однак будь-які фізичні навантаження, особливо на свіжому повітрі, стимулюють кровообіг і сприяють кращому кровопостачанні головного мозку, що, у свою чергу, сприятливо позначається і на пам'яті. Не нехуйте прогулянки з малюком, частіше провітрюйте його кімнату, особливо перед сном.

Спосіб 9. Привчіть малюка напружувати пам'ять

Найпростішим способом розвитку пам'яті є **тренування**. Звучить банально? Так але без регулярних навантажень нічого не вийде. А в наше століття планшетів, смартфонів та Інтернету напружувати пам'ять стає все важче, адже найпростіше пошукати щось забуте на просторах всесвітньої павутини. І діти опановують ці навички чи не з пелюшок.

Тому так важливо привчити малюка, - якщо він щось забув, нехай спробує згадати самостійно, і тільки якщо нічого не вийде протягом декількох хвилин, нехай лізе в словник або Інтернет.

Спосіб 10. Складіть правильний раціон харчування

Звичайно, одним правильним харчуванням хорошу пам'ять у дитини не розвинути, але є базові продукти, в яких містяться речовини, необхідні для поліпшення мозкової діяльності, а значить, і для поліпшення пам'яті.

Тому **включіть в раціон харчування своєї дитини:**

- жирну рибу,
- банани,
- волоські горіхи,
- моркву,
- шпинат,
- броколі

- так діти не в захваті від деяких з цих продуктів, але вони хоча б в невеликих кількостях повинні бути присутні в меню дитини.