Рекомендації батькам щодо розвитку пам’яті у дітей молодшого шкільного віку

Пам'ять – одна з найважливіших функцій людського мозку. Без неї неможливо усвідомлювати себе, набувати досвід, вчитися та розвиватися. Тому пам'ять є чи не найважливішим нашим інструментом, який необхідно розвивати та покращувати, і для цього є чимало методів та вправ, про які ми вам сьогодні розповімо.

Пам'ять дитини, на відміну від пам'яті дорослих, в основному короткочасна і мимовільна. Тобто дитина зберігає у пам'яті інформацію менший період часу, ніж дорослий, і запам'ятовує в основному мимоволі – тобто без докладання якихось зусиль і спеціального формування образу.

Мимовільна пам'ять не забезпечує "суцільного запам'ятовування" і запам'ятовування цілої низки подій. У пам’яті залишаються лише деякі найбільш емоційно забарвлені моменти. Дорослі ж запам'ятовують в основному довільно, тобто доклавши певних зусиль і намагаючись запам'ятати всю необхідну інформацію. Довготривала пам'ять у дорослих розвинена набагато краще, ніж у дітей.

Вік 7-10 років – це ранній шкільний вік. Його основною ознакою є формування довільної уваги і довільної пам'яті. Для поліпшення запам'ятовування дитині як і раніше необхідна емоційно забарвлена інформація, що запам'ятовується, а також розуміння, для чого саме він запам'ятовує.

В середньому і старшому шкільному віці стиль запам'ятовування вже нагадує дорослий. Переважає довгострокова і довільна пам'ять. Дитина намагається запам'ятати інформацію цілеспрямовано. Щоб інформація з короткочасної пам'яті краще переходила в довготривалу, потрібно постійно повторювати завчене, виконувати вправи, спрямовані на розвиток пам'яті.

Як розвивати пам'ять дитини

Найголовніше – пам'ять потрібно постійно тренувати і стати тренером мозку своєї дитини або, можливо, свого власного. Розвивати і зміцнювати пам'ять дитини можна в будь-який момент часу, необов'язково це проводити у вигляді спеціального заняття. Обов'язковими умовами є наявність бажання у дитини і складова гри у тренуванні.

Постійно повторюйте вже засвоєний матеріал, пройдені уроки, вивчену інформацію і взагалі все, що передбачає запам'ятовування. Найкраще запам'ятовується інформація, яка вже частково присутня у нашому мозку. Тому якщо хочете

поліпшити і розвинути пам'ять – потрібно більше вивчати напам'ять. Чим більше інформації зберігається в мозку, тим легше запам'ятовується нове.

Запитуйте у дитини, як пройшов її день, попросіть описати все детально – у що дитина гралася, що їла на обід чи сніданок, у що були одягнені учні чи вчителі у школі, яку книжку їм читали та іншу схожу інформацію.

Хорошим методом тренування пам’яті є використання різноманітних мнемотехнік, які, до того ж, допомагають краще запам'ятовувати інформацію.

- **Мнемотехніка "ланцюжок"**

Ця техніка підходить для запам'ятовування низки слів, що допомагає при вивченні іноземної мови. Потрібно уявити кожне слово у вигляді образу, і потім подумки приєднати його до наступного слова. Важлива деталь – образи повинні бути рівними за величиною.

- **Мнемотехніка "метод Цицерона"**

Техніка також добре підходить для запам'ятовування слів. Кожне слово також пов'язується з певним образом, які після цього необхідно "розставити" у квартирі, кімнаті або на столі. Потім потрібно уявити звичний маршрут і просто "побачити" слова-образи. Наприклад: заходжу в квартиру – на килимку лежить апельсин, включаю світло – на вимикачі приклеєний слон і так далі. Всі образи також повинні бути різної величини.

- **Мнемотехніка для запам'ятовування чисел**

Дуже добре допомагає запам'ятовувати номери телефонів та іншу цифрову інформацію. Кожну цифру потрібно уявити у вигляді фігурки або якогось образу. Потім з образів скласти ланцюжок, яки запам'ятовується так само, як і ланцюжок слів.

Як тренувати пам'ять вдома: корисні поради

Для розвитку пам'яті необхідна комплексна робота, крім постійних тренувань пам'яті:

- забезпечте дитині повноцінне харчування. Вона повинна отримувати в достатній кількості вітаміни, особливо вітаміни групи В, жирні омега кислоти і магній. Дізнайтеся, які продукти корисні для мозку.
- забезпечте правильний режим дня. Дитина повинна мати достатню кількість годин для сну. Сон необхідний для відновлення і зняття нервової напруги, яка може викликати труднощі з запам'ятовуванням або відтворенням інформації.

- запишіть дитину в спортивну секцію. Спортивні навантаження допомагають роботі мозку.
- більше гуляйте. Забезпечте дитині можливість отримання достатньої кількості кисню.

опануйте з дитиною дихальну гімнастику. Це допоможе йому навчитися контролювати своє тіло, зніме зайву напругу і збільшить насичення мозку киснем.

Грайтеся з дитиною в розвиваючі ігри

- **Гра в картки – знайди пару**

Ця гра проста і добре відома, але від цього не стає менш ефективною. Переверніть малюнком вниз кілька пар однакових карток, і потім, перевертаючи попарно, знаходите однакові. Якщо перевернуті непарні картки, то вони знову перевертаються картинкою до столу. Якщо відкрита вірна пара, то вона або забирається або залишається лежати відкритою на столі.

- **Намалюй з пам'яті**

Спершу ви показуєте дитині картинку на кілька секунд. Після цього дитина повинна намалювати зображення з пам'яті. Картинка необов'язково повинна бути повноцінним зображенням, це може бути набір геометричних фігур так чи інакше накладених одна на одну, тобто будь-яке зображення, яке може повторити дитина.

- **Гра в слова**

Чудова гра для вивчення іноземної мови або для простого запам'ятовування слів. В залежності від потреби обираєте картки зі словами або зображеннями предметів чи істот, які підписані зі звороту. Дитина читає слово і називає переклад, або ж бачить зображення і називає слово. Можна поєднати і на картках зобразити і слово, і зображення – це допоможе краще запам'ятати. Гру можна зробити самостійно вдома, для цього потрібен лише принтер і набір паперу. Радимо використати фотопапір з можливістю повторного наклеювання або магнітний фотопапір, який можна закріпити на холодильнику. Знайти якісний папір можна ось тут.

- **Експериментуйте**

Створюйте ігри самостійно завдяки домашньому принтеру та набору фотопаперу. Шукайте ідеї в інтернеті або придумуйте самі, допомагайте дитині готувати домашнє завдання креативно та корисно. Це можна зробити за допомогою майндмепу, така собі карта пам'яті, яка допоможе дитині краще запам'ятати інформацію та вибудувати зв'язки. Для цього потрібен великий шматок паперу або стіна, в деяких випадках підійдуть навіть дверцята холодильника.

Все важливе (дати, відомі особистості, події, формули, правила чи закони) можна надрукувати на фотопапері (можна використати клейкий або магнітний) та

розмістити все на стіні чи дверцятах холодильника. На папері також можна дописати важливу інформацію, намалювати стрілки, провести паралелі або наочно зобразити важливу інформацію.

Головне правило – будьте уважні до дитини, беріть участь у процесі і приділяйте цьому час, адже важливо часто повторювати вправи та ігри для кращого запам'ятовування.

Ще одна корисна порада – залучіть дитину до створення ігор, нехай вона обере малюнки, надрукуйте їх разом і розмістіть на папері чи в кімнаті. Не бійтеся проявляти максимальну креативність, а набір якісного фотопаперу допоможе вам у цьому.

https://24tv.ua/education/yak-trenuvati-pamyat-dityam-zanyattya-dlya-batkiv-poradi_n1421884