

## Как улучшить память у ребенка: советы родителям

Если ваш ребенок часто забывает о просьбах взрослых, а разучивание небольшого четверостишия для него является непосильным занятием, не стоит считать, что он непослушный и невнимательный, возможно, у него просто плохая память. Исправить этот недостаток реально. И рекомендуется это делать, пока ребенок еще не ходит в школу, иначе в дальнейшем эта проблема будет усугубляться, из-за чего будет страдать успеваемость школьника. Как итог – двойки в дневнике, отсутствие знаний, полная апатия к учебе. Итак, у ребенка плохая память: что делать в этом случае и какие меры предпринимать?

### Как распознать проблему?

Если взрослый занимается с ребенком с самого его рождения, о плохой памяти вряд ли придется беспокоиться. Однако даже в этом случае нет гарантий, что малыш будет обладать идеальным запоминанием. Как же тогда понять, что вашему чаду нужно помочь? Постарайтесь выяснить следующие моменты:

1. Отвечает ли ребенок на прямые вопросы взрослых?
2. Выполняет ли он простые задания или отказывается от них, не пытаясь даже запоминать элементарные вещи?
3. Умеет ли малыш удерживать внимание на конкретной деятельности, или он вам кажется рассеянным, невнимательным?
4. Насколько легко ему следовать точным инструкциям, которые предоставляет взрослый?
5. Проблема ли для него – делать задания, где нужно собирать и обрабатывать информацию?

Хоть один положительный ответ на указанные вопросы является поводом для начала серьезных занятий по развитию памяти ребенка. Однако прежде нужно понять причину проблемы.

### Плохая память у ребенка: главные причины

Плохой памятью ребенок может страдать по целому ряду причин. И чаще всего проблема не так страшна: исправить ее можно, если взрослый знает, что и как делать для этого. Если в итоге коррекции память малыша улучшается, как следствие, он с легкостью сможет концентрировать свое внимание на деятельности, что в дальнейшем положительно повлияет на успешность в школе. Итак, причинами плохой памяти могут быть:

Причина	Характеристика причины
Неврозы	<p>Если проблема с памятью заметна у ребенка в возрасте от 1 года, нужно посетить невролога, дабы исключить либо подтвердить проблемы с нервной системой и головным мозгом малыша. Неврозы часто наблюдаются у детей младшего дошкольного возраста. Как правило, опасности никакой не представляют, но все же некоторые неудобства ребенок испытывать будет. Поэтому невропатологи таким деткам назначают 2 вида терапии: специальный комплекс упражнений и медикаментозное лечение. Первый вид терапии больше подходит для маленьких детей. Если же ваш ребенок – школьник или подросток, ему пропишут медикаментозное лечение.</p>
Наследственность	<p>Эта причина достаточно распространена. Исправить ситуацию можно, однако не всегда это получается. Если у ребенка плохая память и внимание из-за наследственности, единственное правильное решение – развивать эти процессы. Взрослый должен больше заниматься с чадом, тренировать память посредством логических игр, упражнений, заданий. Как вариант – отправить ребенка в раннюю школу развития, где с малышами занимаются в игровой форме, уделяя много внимания тренировке памяти и внимания.</p>
Недосыпание	<p>От недосыпания больше страдают школьники и подростки. Если ребенок ночью спит меньше 8 часов (при том, что норма детского сна – 10 часов), запоминать новую информацию ему будет крайне сложно, так как его мозг не отдохнул полноценно, а значит, работать в полную силу он не сможет. Исправить проблему можно, причем достаточно легко. Просто давайте ребенку выспаться: укладывайте его в постель раньше, чем обычно, выкупав перед этим в успокаивающих травах. У выспавшегося ребенка память и внимание значительно улучшаются.</p>
Гиперактивность	<p>Проблема проявляется излишней активностью ребенка, его неусидчивостью, невнимательностью. Естественно, в таких условиях память и внимание развиваться</p>

	<p>нормально не могут. Устранить проблему поможет невролог. Для этого предлагаются методы по тренировке памяти, целенаправленной двигательной активности (посещение спортивных секций), медикаментозной терапии (прием витаминных комплексов, не более). Очень важный момент: родители должны уделять гиперактивному ребенку максимум внимания и свободного времени.</p>
Отсутствие тренировок памяти	<p>Если головной мозг регулярно не подпитывается новой информацией, он теряет свойства к развитию. Исправить ситуацию можно, выполняя различные задания и задачи на развитие внимания, логики, мышления.</p>
Неполноценное питание	<p>Родители должны так составить рацион питания ребенка, чтобы в организм малыша ежедневно поступало нужное количество витаминов и минералов. Дополнить питание можно приемом витаминных комплексов. Если все сделано правильно, головной мозг ребенка будет получать достаточно энергии, чтоб запомнить и обработать новую информацию.</p>
Отсутствие интереса	<p>Мозг человека устроен таким образом, что та информация, которая важна для конкретной личности, запоминается легко и надолго, а та, что неинтересна, запоминается на короткий период времени. Поэтому, если ваш ребенок не запоминает какую-либо информацию, возможно, она просто ему не интересна. Единственно возможная терапия в таком случае – заинтересованность. Вовлеките кроху в процесс, и проблема исчезнет.</p>
Неправильный режим дня	<p>Эта причина приводит к тому, что малыш становится раздражительным, рассеянным, невнимательным. Как следствие – возникают проблемы с памятью.</p>
Много информации	<p>Большой поток информации может спровоцировать плохое ее запоминание. Поэтому рекомендуется снизить нагрузку для малыша.</p>
Переутомление	<p>Если ребенок-школьник страдает плохой памятью,</p>

	<p>причем раньше такого за ним не наблюдалось, возможно, он переутомляется на занятиях, из-за чего мозг работает не на всю силу. Позволяйте ребенку после уроков отдохнуть и расслабиться так, как он захочет. Отдохнувший малыш всегда будет внимателен на уроках и легко запоминать новую информацию.</p>
<p>Загруженность не по возрасту</p>	<p>Головной мозг человека устроен таким образом, что в определенный возрастной период он способен воспринимать и запоминать определенную информацию. Если эта информация не соответствует возрасту ребенка, то она либо не запомнится, либо запомнится, но на короткий временной промежуток.</p>
<p>Ранний возраст</p>	<p>Говорить о плохой памяти у детей до 3-4 лет рано. Как правило, к этому возрасту и память, и внимание еще недостаточно развиты. Однако тренировать эти процессы нужно. Регулярные тренировки обеспечат вашему малышу в дальнейшем умение запоминать информацию быстро и без особых усилий.</p>

### Как тренировать память ребенка?

Чем раньше вы начнете тренировать память своего ребенка, тем лучше. С самого рождения малышу нужно читать стишки и сказки, рассказывать потешки, петь песенки. Для младшего дошкольника полезными будут сказки с множественным повтором слов и фраз: они невольно запоминаются ребенком. Когда кроха пытается воспроизводить услышанное, не скупитесь на похвалу – это окажется лучшим стимулом для разучивания новых стихотворений.

Не менее важно общаться с ребенком на разные темы, обсуждать увиденное и услышанное. Говорите с крохой, внимательно слушайте его рассказ. Описывая новый предмет, делать это нужно эмоционально, ярко, обращайтесь внимание на мельчайшие детали. Спустя несколько дней закрепите результат беседы.

Ежедневно играйте с ребенком в развивающие игры: предлагайте запомнить предметы, после чего расположить их в правильном порядке, найти лишний или недостающий предмет и т.д. В детских магазинах можно приобрести настольные развивающие игры для детей любого возраста. Таким образом развитие памяти будет разнообразным и разносторонним.

Тренировка памяти – длительный и трудоемкий процесс. Поэтому ждать скорых результатов не стоит: только усердная ежедневная работа позволит получить то, к чему вы так стремитесь. Но если спустя время постоянных тренировок улучшений не заметно, стоит обратиться к неврологу за консультацией. Возможно, вам потребуется медикаментозное лечение или специальный комплекс упражнений. Помните, своевременное решение проблемы поможет исключить развитие неприятных моментов в старшем возрасте.