

Рекомендации для родителей «Как помочь развитию памяти и внимания у детей в домашних условиях»

Каждому новоиспеченному школьнику приходится очень непросто пережить его привычный «детский» уклад жизни и шагнуть на совершенно иную и неизвестную в своих проявлениях ступень – школьную жизнь. В школе детям приходится иметь дело с непривычно большим для них объемом информации. Правила, схемы, формулы, теоремы, исторические даты и события... Чтобы удержать все это в голове, нужна превосходная память, а, чтобы иметь силы воспринимать все до единого слова, должно быть устойчивое внимание.

Вопросом, как улучшить память и внимание ребенка, чтобы он смог справиться со всей преподаваемой в школе информацией, рано или поздно задается любой родитель. К счастью, память и внимание можно натренировать для повышения продуктивности учебной деятельности ребёнка.

Для этого совершенно не обязательно посещение специальных организаций дополнительного развития, даже систематическое выполнение несложных упражнений в домашних условиях способно справиться с такой важной работой, чтобы вскоре порадовать родителей и самого ребенка заметным прогрессом. Мы предлагаем Вам несколько советов, как развить память и внимание вашего ребёнка дома, при этом сделав этот процесс достаточно интересным и увлекательным.

Стоит помнить, что плохая память у детей бывает очень редко, чаще всего она просто недостаточно развита, а с этой проблемой справиться не так уж и сложно.

Способы по улучшению развития памяти.



1. Чтение

Конечно, многие родители понимают, как сложно заставить школьника почитать хорошую книгу вместо того, чтобы смотреть мультфильмы, переписываться в соцсетях или играть в компьютерные игры. Но, ничего невозможного, вы можете внушить ребёнку, что читать – это модно и полезно. Также вы можете рассказывать своему ребёнку интересные истории, которые вы узнали из книг, предложить ему почитать по очереди вслух те книги, которые вас вдохновили,

например, на каникулах. Можно начать прививать интерес к чтению с небольших рассказов из какого-нибудь интересного вашему ребёнку сборника.

А еще, для того, чтобы у вашего ребенка был стимул для чтения и возможность читать где угодно, можете подарить ему современную электронную книгу или сделать для него подборку важных, на ваш взгляд, для него книг, которые стоит прочитать.

2. Решение головоломок.

Это - отличный способ быстро сконцентрироваться. Если решать

головоломки на время, можно научиться справляться с поставленной задачей в максимально сжатые сроки. Попробуйте предложить ребёнку поиграть в игры-головоломки или в игры-детективы на компьютере. Как можно чаще играйте всей семьёй в настольные игры, решайте кроссворды или sudoku.



3. Наизусть

Простой, но работающий метод. Стихи, песни, сюда же, пересказы книг и фильмов. Память скажет только «спасибо». Стих или песню желательно учить с ребёнком раз в неделю. Но! Общеизвестно, что заучивать, а потом повторять, как попугай, — совершенно не эффективный способ. Чтобы надолго сохранить в памяти информацию, нужно понимать, о чем идет речь, а не просто зазубривать материал. Приучите ребенка делать упор на осмысление материала, вникать в суть, рассматривать каждую тему в контексте целого, искать логику и закономерности того что вы пытаетесь запомнить.



4. Алогичная цепочка

Ежедневное небольшое задание поможет укрепить память. Напишите 20 случайных слов. Пусть ваш ребёнок за 1,5 минуты запомнит максимальное количество слов и воспроизведёт их по порядку. Слова между собой абсолютно никак не должны быть связаны. Чем выше результат, тем лучше память. При регулярных тренировках результат налицо.

5. Увеличивайте словарный запас.

Создайте увлекательную домашнюю игру: открывайте для себя каждый

день новое слово. В поисках сложных слов, а также их толкований вам поможет интернет. На его просторах вы сможете узнать, что такое прокрастинация, дауншифтинг, фенилкетонурия и другое.

6. Расскажите о прошлом

Больше говорите со своим ребенком, просите рассказать его, что у него было в школе, как он вчера погулял с друзьями. Не стоит удовлетворяться односложными ответами ребенка, выведите его на полноценный разговор, если он не очень охотно рассказывает, расскажите первым вы, а потом подключится и он.



7. Сон

Конечно, не стоит забывать и о здоровом восьмичасовом сне. В течение дня наш мозг решает всевозможные задачи и проблемы. Поэтому, ночью ему нужен хороший отдых. И, тогда, завтра, он снова готов к решению разнообразных задач. Не забывайте об этом!

8. Избавьтесь от рутины

Постарайтесь научить своего ребенка избавляться от рутины, не стоит отпраиваться в выходной в любимое кафе, попробуйте сходить в новое место, придумывайте разные завтраки. Предложите вашему ребенку каждый выходной проводить разнообразно. В процессе избавления от рутины будет тренироваться память.

Способы по улучшению развития внимания.

1. Пазлы

Их можно приобрести в любом магазине игрушек или изготовить самостоятельно. Такая игра не только развивает внимание, усидчивость, но и задействует моторику и, естественно, память. Часто собирать пазлы любят не только



маленькие дети, но и взрослые школьники, и сами родители. Прекрасный вариант провести вместе вечер. Только продумайте, чтобы уровень пазлов соответствовал возрасту вашего ребёнка.

2. Цветные слова

Ещё одна небольшая ежедневная игра. Наверняка многие видели

картинку, где цвет слов не совпадает с их окраской - слово желтый написано красным цветом. Задача – как можно быстрее назвать цвет слов. Это упражнение направлено на развитие внимательности и считается одним из самых эффективных.

3. Помощь в домашних делах.

Посильный труд и помощь по части уборки и приготовления пищи с похвалой за проявленные усилия – одна из форм ненавязчивого обучения концентрации. Также, если ни у кого нет аллергии или иных противопоказаний, возможным вариантом будет завести кошку или небольшую собаку, чтобы ваш ребёнок смог о нём заботиться.

4. Распорядок дня

Формируя совместно с ребёнком распорядок дня, вы научите его уделять внимание важным мероприятиям в комплексе и по отдельности. Поэтапно разрабатывая план действий, вы научите ребёнка концентрироваться на деталях.



5. Упражнения на выравнивание дыхания.

Научите ребенка правильно дышать. Помогут вам в этом специальные упражнения на дыхания или медитация. Это поможет ребёнку совладать с его эмоциями и внутренними переживаниями, повысит устойчивость и устойчивость к стрессовым ситуациям, а также поможет сосредоточить внимание на важном для него деле. Упражнение «успокаивающее дыхание»- Нужно занять удобную позу (и ребенок должен понимать, как ему удобно) и закрыть глаза. Медленно дышать на счет 10.

Стоит отметить, что советы на развитие памяти напрямую влияют на повышение устойчивости внимания, что делает их вдвойне полезнее. Существует множество специальных сборников упражнений на повышение памяти и внимания, но не стоит ими злоупотреблять. Помните, что они тоже дают определённую нагрузку на мозг, и это может утомить вашего ребёнка после школы и домашнего задания. Старайтесь как можно чаще выходить с вашим ребёнком на свежий воздух и вести активный образ жизни, потому что развитие тела напрямую влияет на развитие тех участков мозга, которые отвечают за концентрацию внимания и памяти.

Источники

1. Как повысить внимание и концентрацию у школьника, у ребенка: упражнения, тренинги [Электронный ресурс]// <https://glcgb.ru> // - URL: <https://glcgb.ru/hirurgiya/kak-povysit-vnimanie-i-kontsentratsiyu-u-shkolnika-u-rebenka-uprazhneniya-treningi.html> / (дата обращения: 2.12.19)
2. 10 простых способов улучшить память ребенка [Электронный ресурс]// <https://econet.ru> // - URL: <https://econet.ru/articles/147775-10-prostyh-sposobov-uluchshit-pamyat-rebenka> (дата обращения: 2.12.19)
3. <https://www.tren-kot.ru> // - URL: <https://www.tren-kot.ru/stati-po-detskoy-psihologii/razvitiye-pamyati-u-podrostkov/> (дата обращения: 2.12.19)
4. Как улучшить память школьника: 10 полезных советов [Электронный ресурс]// <https://uti-puti.com> // - URL: https://uti-puti.com.ua/view_lesson.php?id=8779 (дата обращения: 2.12.19)