

«СЕКРЕТЫ ПАМЯТИ»

Что надо знать, чтобы понимать, от чего зависит эффективность работы памяти ребенка?

1. Информация должна быть интересной и значимой для ребенка. Все, что вызывает подлинный интерес, запоминается легко и прочно. Чем больше новые знания соприкасаются с интересами, увлечениями ребенка, тем легче ему будет их запомнить. Вы наверняка встречали ребят, которые увлекаются динозаврами и могут без труда назвать различные их виды (хотя названия некоторых из них не то что запомнить, произнести иногда затруднительно), но никак не могут запомнить авторов литературных произведений. Старайтесь искать различные пути для пробуждения интереса ребенка к изучаемой информации. Если ребенку интересно занятие, то он запомнит его содержание лучше, чем тогда, когда он слушает его для «галочки».

2. У ребенка должна быть сильная мотивация к запоминанию информации. Информация может быть заучена, но если она не имеет устойчивый интерес ребенка, то она, скорее всего, очень быстро будет забыта. Важно научиться создавать дополнительную мотивацию для ребенка, которая служит стимулом к запоминанию с сохранению той или иной информации с большим желанием и продуктивностью. Для каждого ребенка мотивация разная – это зависит от его системы ценностей, его интересов и желаний. Для кого-то хорошей мотивацией может служить соревнование (например, кто быстрее запомнит правило правописания), а для кого-то – награда за выполнение задания (например, если ты быстро и точно выучишь стихотворение, то мы пойдем в парк кататься на роликах).

3. Память в первую очередь реагирует на яркие впечатления. То, что ярко, необычно, чем-то выделяется запоминается легче и продуктивнее. Яркие события вспомнить легче, чем обыденные, даже если произошли совсем недавно. Постарайтесь помочь ребенку представить заучиваемую информацию таким образом, чтобы она стала яркой и необычной, тогда он усвоит ее с большей вероятностью и меньшими усилиями.

4. Чем больше информации включено в деятельность, которую совершает ребенок, тем быстрее и прочнее она запоминается. С одной стороны, если знания включены в какую-то деятельность, которую выполняет ребенок, то они усваиваются быстрее. С другой – особенно

хорошо запоминается та информация, которая используется в деятельности ребенка, то есть применяется на практике.

5. Заучиваемый материал должен быть понятен ребенку. Непонятная информация не вызывает к себе интереса. А понятная, наоборот, запоминается быстрее и прочнее, так как ассоциируется с уже усвоенными ранее знаниями.

6. Середина материала запоминается хуже, чем начало и конец. Середина материала требует большего числа повторений, большего понимания и внимания.

7. Следует исключить запоминание одного материала сразу после запоминания другого. Если сразу после запоминания какой-то информации вы попросите ребенка приступить к запоминанию другой, то последующее запоминание негативно отразится на предшествующем. Это произойдет потому, что память, занятая переработкой уже воспринятой информации, столкнется с задачей фиксации новой информации, и – как следствие – переработка информации пострадает. Поэтому при переходе от изучения одного материала к другому необходимо дать ребенку «передохнуть». За время перерыва информация сможет «улучшиться». Имейте в виду, что во время перерыва необходимо исключить поступление любой информации в мозг! Не стоит давать ребенку играть в компьютер, смотреть телевизор. Лучше всего использовать перерыв для насыщения мозга ребенка кислородом, можно делать дыхательную гимнастику, выйти на балкон или на улицу.

8. Необходимо научить ребенка «организовывать» заучиваемый материал. В процессе заучивания важно группировать изучаемую информацию и находить связи между элементами того, что он учит.

Чтобы что-то запомнить, недостаточно просто слова, цифры, фразы, так как это не приведет к желаемому результату. Повторение материала очень важно, но продуктивным оно может быть только при условии, что повторение проводится осознанно и осмысленно. Как говорил К.Д. Ушинский, «воспитатель», понимающий природу памяти, будет беспрестанно прибегать к повторениям не для того, чтобы починить развалившееся, а для того, чтобы укрепить здание на нем новый этаж».

Лучше всего, если при занятиях с ребенком вы будете включать уже усвоенный материал в последующую деятельность, пытаться увязать новые знания с теми, которыми ребенок уже овладел. Ведь новые знания чаще всего в чем-то «повторяют» старые, и, таким образом, в

голове выстраивается некая связь одного с другим и повторяют ориентиры, которые помогут в нужную минуту полноценно восстановить в памяти необходимую информацию.

9. Память нужно «кормить» полезной пищей. Во-первых, надо стараться кормить ребенка понемногу, но часто, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови: это важно для оптимальной работы мозга. Врачи рекомендуют отдавать предпочтение следующей пище: цельнозерновым продуктам, орехам, семечкам, сыру, жирным сортам рыбы, бобовым, гречневой крупе, фруктам и овощам. В них высокая концентрация веществ и витаминов, которые очень полезны для мозга и его кровоснабжения. Очень полезны некоторые виды растительных масел: оливковое, подсолнечное, арахисовое. А вот «быстрые сахара», содержащиеся в сахаре, конфетах, пирожных плохо усваиваются в организме и могут вызвать ухудшение памяти.

Во-вторых, не стоит забывать о физической нагрузке, спорте и прогулках на свежем воздухе. Ежедневные полчаса интенсивной физической нагрузки улучшают кровоснабжение мозга более чем на 24 часа и помогают крепко спать. Прерывистый сон и недосыпание способствуют забывчивости.