

тема:

Подготовка к школе: 5 упражнений, чтобы развить память ребёнка

новость:

Невролог — о том, как улучшить память за счёт тренировки мозга

Обычно, когда ребёнку исполняется 5-6 лет, родители начинают задаваться вопросом, как его подготовить к школе таким образом, чтобы ему было легко и приятно учиться. Кандидат психологических наук Лариса Баданина в своём пособии «Психология познавательных процессов» пишет о том, что успехи в учёбе во многом зависят не от желания ребёнка, а от его возможностей [1]. В частности, дети, у которых плохо развита память, вынуждены неоднократно повторять материал и тратить много времени на подготовку домашних заданий, тем самым лишая себя отдыха и любимых занятий. В таком случае ни о больших успехах, ни об удовольствии от процесса познания говорить не приходится. Как развить память ребёнка, редакция «Родительского университета» выяснила вместе с неврологом, главным врачом сети «Детский Абилити центр» Алжанат Халидовой.

Какие факторы влияют на качество памяти

Память — это мыслительный процесс, который предполагает запись, хранение, использование и забывание информации. Работа памяти обусловлена множеством факторов (возраст, состояние здоровья, эмоции и пр.), и только к 9-10 годам дети начинают осознанно её активизировать и управлять ею [1].

Алжанат Халидова выделяет основные факторы, которые влияют на уровень развития памяти ребёнка:

1. Генетическая предрасположенность

«На способность человека запоминать информацию влияют различные гены. Например, ген PLXNB2 ответственен за уровень IQ: он принимает участие в развитии мозга у эмбриона. А ген BDNF оказывает воздействие на определённые нейроны центральной и периферической нервной системы и играет важную роль в формировании долговременной памяти», — говорит Алжанат Халидова.

2. Привязанность ребёнка к матери

Алжанат Халидова отмечает, что привязанность ребёнка к матери влияет на его умственное развитие в возрасте до 2-х лет. Психолог Людмила Петрановская в книге «Тайная опора» пишет о том, что привязанность — это глубокая эмоциональная связь между родителем и ребёнком, её наличие говорит малышу о том, что он выживет [2]. Эта связь с родителями (особенно с мамой) формируется за счёт того, что они находятся рядом с ребёнком, удовлетворяют его потребности, целуют, обнимают, подают ему пример моделей поведения. Всё это даёт ребёнку чувство безопасности и защищённости, благодаря чему он может сосредоточиться не на тревогах, а на познании окружающего мира.

3. Закрытая потребность в любви

По словам Алжанат Халидовой, если потребность ребёнка в материнской любви и заботе в значительной степени удовлетворяется в возрасте до 13 лет, то те отделы мозга, которые отвечают за память и эмоции, вырабатывают на 10% больше клеточных структур, чем у тех детей, которых не любили. При этом любовь для ребёнка равна вниманию: объятия, душевные разговоры, совместные игры, проведённое вместе время,

уважение к его мнению и желаниям, искренняя вовлечённость в дела и проблемы малыша помогут закрыть его эмоциональные потребности.

Как можно развить память ребёнка

Работа памяти напрямую связана с деятельностью головного мозга. Во-первых, он принимает информацию по разным каналам: через слух, зрение, осязание и пр. Во-вторых — обрабатывает её с помощью нейронов, которые связаны между собой.

Одним из способов улучшить его продуктивность, а вместе с этим и память, являются дыхательные упражнения. Поступление кислорода стимулирует кровообращение и физическую активность мозга. Кроме того, при осознанном управлении дыханием задействуются его определённые участки, что способствует нормализации процессов возбуждения и торможения коры и подкорковых структур головного мозга, обретению эмоциональной стабильности, повышению интеллектуальных способностей.

Алжанат Халидова рекомендует следующие упражнения (на первых порах следует выполнять их вместе с ребёнком, показывая ему пример):

«Ладшки»

Примите удобное положение, выпрямите спину и согните руки в локтях. Сжимайте ладони в кулаки и при этом делайте шумные вдохи. Повторите всё это 8 раз по 20 подходов. После каждого подхода давайте и себе и малышу немного отдохнуть.

«Погончики»

Встаньте или сядьте, главное, чтобы спина была прямой. Поставьте ноги чуть уже ширины плеч, сожмите кулаки и оставьте руки на уровне пояса. Далее на вдохе резко опустите руки вниз, максимально напрягая кисти и плечи, и разожмите кулаки, растопырив пальцы. Повторите это упражнение 8 раз по 8 подходов.

«Насос»

Примите удобное положение и поставьте ноги чуть уже ширины плеч. Громко вдохните и медленно наклонитесь, а затем так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8 раз по 8 подходов.

«Обними плечи»

Встаньте или сядьте так, как будет удобно, согните руки в локтях и оставьте их на уровне плеч. Двигайте руки навстречу друг другу, как будто хотите обнять себя, при этом очень важно делать резкие вдохи. На выдохе руки слегка разведите. Для большего эффекта рекомендуется чередовать вдохи через нос и выдохи через рот. Повторите это упражнение 16 раз.

«Восьмерки»

Встаньте, выпрямите спину и поставьте ноги на ширине плеч. Далее наклонитесь вперёд, быстро вдохните носом, задержите дыхание и считайте до 8. Если у вас получается считать больше, чем до 8, то сделайте это и повторяйте, пока не закончится воздух. Затем выдохните и выпрямитесь, вернувшись в исходное положение.

«Тренируя мозг таким образом, можно улучшить не только память, но и критическое, аналитическое и креативное мышление, скорость реакций, сообразительность, продуктивность и обучаемость».