

КАК РАЗВИВАТЬ ПАМЯТЬ И ОБУЧАТЬСЯ В ДВА РАЗА БЫСТРЕЕ



Детский центр
Шамяля Ахмадуллина



КАК РАЗВИТЬ ПАМЯТЬ У РЕБЕНКА? В КАКОМ ВОЗРАСТЕ НАЧИНАТЬ?

Подобные вопросы очень волнуют родителей. Ведь от того, насколько хорошо натренирована память ребенка, зависят его успехи в учебе.

Прежде чем рассказывать про способы улучшения памяти, надо разобраться, что такое память вообще.

- ◇ **Мгновенная память** — это образ. Длительность такой памяти всего 0,1–0,5 секунд.
- ◇ **Кратковременная** — процесс, занимающий короткое время, чаще всего около 30 секунд. Позволяет запомнить номер телефона, время встречи, адрес или код в СМС. Эта информация, как правило, надолго не задерживается в нашем мозгу.
- ◇ **Оперативная память.** Этот вид памяти рассчитан на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока (от нескольких секунд до нескольких дней). Срок хранения информации в этой памяти определяется задачей, возникшей перед человеком, и рассчитан только на ее решение.
- ◇ **Долговременная** — один из самых важных и нуждающихся в тренировке видов памяти. Именно она позволяет нам запоминать на долгие годы стихотворения поэтов и исторические сведения, химические и математические формулы, важные сведения и правила. Память, способная хранить информацию в течение практически неограниченного срока. Она может воспроизводиться множество раз. Многократное повторение только упрочняет следы памяти. Для припоминания нередко требуется мышление и усилие воли.
- ◇ **Генетическая память.** Данная память хранится в генотипе, передается по наследству из поколения в поколение.



ПОЧЕМУ ЖЕ У ОДНИХ ПАМЯТЬ РАЗВИТА ЛУЧШЕ, А У ДРУГИХ ХУЖЕ? **С ЧЕМ СВЯЗАНО УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ?**

Считается, что проблемы с памятью чаще всего возникают с возрастом. Но в современном мире, богатом информацией и событиями, проблемы с памятью могут быть даже у детей. Причин для этого множество. **Назову основные:**

- ◇ **Перегрузка информацией.** Мозг не справляется с большим количеством информации, что приводит к ухудшению возможностей памяти и внимания.
- ◇ **Стрессы, переутомление.** Даже в начальной школе дети очень устают, много нервничают. А это приводит к блокировке физических процессов, связанных с памятью.
- ◇ **Хронический недостаток сна.** Часто выполнение уроков затягивается за полночь и ребенок не успевает выспаться. А во время сна формируются новые нейронные связи. Если ребенок спит мало (меньше 8–9 часов в сутки), то мозг не успевает восстанавливаться и сортировать полученную за день информацию.

Это лишь несколько причин, которые непосредственно влияют на память детей и взрослых. **Но как же её улучшить?**





В интернет-пространстве можно найти много способов улучшения памяти. Как понять, какой эффективный? Чаще всего предлагаются способы, основанные на методе ассоциаций. Этот метод хорош тогда, когда нужно запомнить лишь небольшое количество информации. Например, выучить новые слова. Этой же цели служат методы под названием **«Римская комната»** и **«Численно-буквенный код»**.

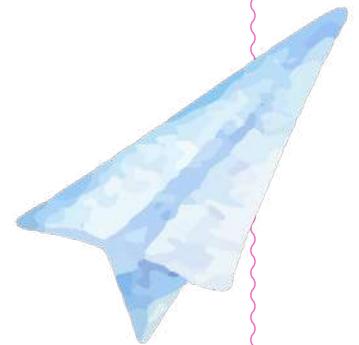
А ВЕДЬ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ В ШКОЛЕ
СТОИТ МНОЖЕСТВО ЗАДАЧ:

- ◇ пересказывать прочитанное;
- ◇ учить формулы;
- ◇ учить стихи;
- ◇ запоминать даты.

Чтобы успешно справляться с этими и многими другими задачами мной была разработана модель идеального обучения.

ОНА СОСТОИТ ИЗ 7 ЭТАПОВ:

1. Поступающая информация
2. Канал восприятия
3. Постановка цели обучения
4. Понимание информации
5. Кодирование и запоминание
6. Хранение информации
7. Воспроизведение: в виде текста, рассказа, схемы, ответов на вопросы.





Тренировать память нужно с помощью упражнений, подходящих по возрасту. В этом бонусе я поделюсь принципами эффективного обучения и дам ряд советов по улучшению памяти, которые подходят для детей любого возраста и даже взрослых.

- ◇ Одним из основных принципов является **постепенность в обучении**. Учитесь понемногу, с интервалами. Например, по 15 минут в день на протяжении недели, а не 2 часа в один день. Используйте интервальное повторение. Для этого составьте график обучения или найдите время, чтобы понемногу практиковаться каждый день или каждые несколько дней, вместо того, чтобы втиснуть всё обучение в один или несколько дней.
- ◇ Еще одним важным принципом является **воспроизведение прочитанного, увиденного или услышанного**. Проверяйте свои знания. Этому может помочь небольшой тест в конце любого занятия. Если тестов нет, составляйте их самостоятельно. Это ещё сильнее улучшит понимание.





- ◇ **Смешивайте навыки** — изучайте несколько тем, предметов одновременно. Речь именно про «мультизадачность», а не разные занятия в течение дня, как в школе. Идея тут в том, чтобы интегрировать одну деятельность в другую и тем самым дать мозгу новый контекст. Очень хорошо это получается в игре.
- ◇ **Занимайтесь физкультурой.** Организму нужна хотя бы минимальная физическая нагрузка. Родители, которые постоянно пишут записки и просят освободить ребенка от занятий физкультурой или от общественного труда, не понимают, что это плохо влияет на развитие памяти ребенка.
- ◇ **Питайтесь правильно, сбалансированно.** Мозгу нужно топливо, чтобы работать. Но не вся еда полезна. Ешьте меньше сахара. Повышенное употребление сахара ведет к снижению тонуса гиппокампа — мозгового центра, отвечающего за память. Лучший способ помочь ребенку — отказаться от торта, лимонада и лишней плитки молочного шоколада. Добавьте в рацион детей рыбий жир. Рыбий жир очень полезен. В нем содержатся омега-3-ненасыщенные жирные кислоты. Они уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижают усталость и тревожность. Но самое главное — они замедляют снижение умственных способностей. Недаром в советское время рыбий жир давали детям в детских садах.
- ◇ **Высыпайтесь** сами и следите за продолжительностью сна вашего ребенка. Ученые провели эксперимент с 40 детьми от 10 до 14 лет. Одна группа отвечала на вопросы теста вечером, а вторая — после сна, утром. В результате выспавшиеся ребята справились с тестом на 20% лучше.





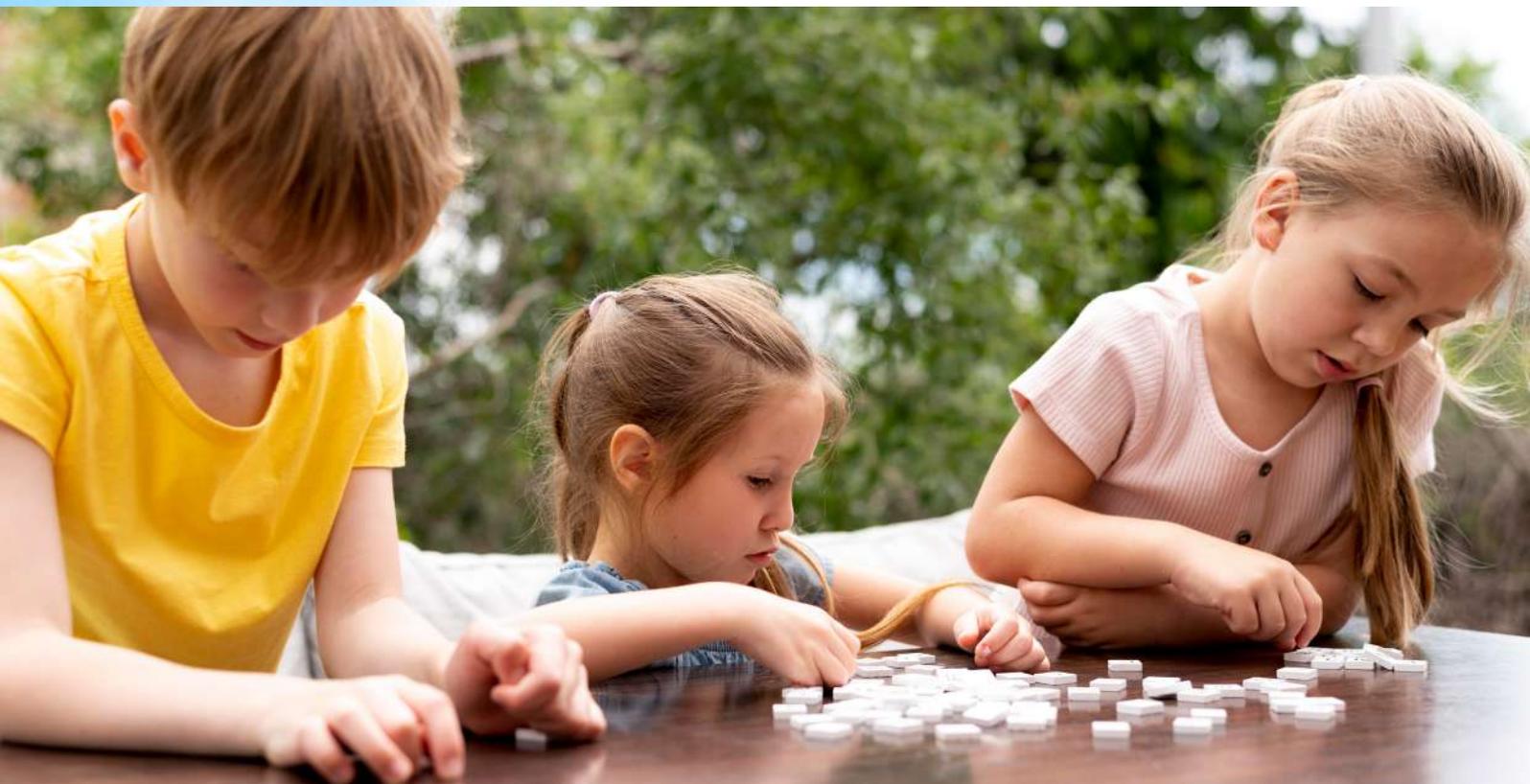
- 
- ◇ **Тренируйте осознанность.** Осознанность — это фиксация на ситуации с четким пониманием того, что вы чувствуете и о чем думаете. Этот процесс также приводит к снижению стресса, улучшению концентрации и памяти. **Как это сделать?** Самый простой способ — концентрация на дыхании. Следите за тем, как вы делаете вдох и выдох. Также можно тренировать осознанность в дороге. Поставьте себе цель — заметить три вещи в пути: *например, посмотреть на зеленый свет, увидеть человека в красной футболке и найти глазами сотрудника полиции.* Это то, что способствует улучшению памяти.



- 
- ◇ **Тренируйте мозг.** Я уже много раз говорил, что физические тренировки необходимы, чтобы поддерживать мышцы. А мозговые тренировки нужны для улучшения когнитивных навыков, в том числе и памяти. Подойдут кроссворды, игры в слова, логические игры (головоломки). Исследование показало, что даже 15-минутные тренировки мозга в логических играх приводят к улучшению кратковременной и долговременной памяти, а также концентрации.



- ◆ **Учите стихи и читайте вслух.** Заучивание стихотворений — отличный способ тренировки памяти. Начинайте с малого — небольших четверостиший, по одному в неделю. Увеличивайте объем, разбивайте их на несколько частей. Если раньше учили четверостишие за неделю, то теперь — по одному четверостишию в день. Эффект будет намного сильнее, если вы и сами будете заучивать стихотворения, а не только требовать это от ребенка. Станьте образцом для подражания.



- ◆ **Играйте с ребенком в интеллектуальные игры:** шахматы, нарды, sudoku, пазлы, кроссворды, головоломки. Рекомендуется переключать внимание. Не играйте в шахматы каждый день в течение недели. Сегодня — пазлы, завтра — кроссворды, а послезавтра — головоломки. Это поможет мозгу научиться адаптироваться к разным ситуациям и развить когнитивные навыки.



- ◇ **Учите иностранные языки.** Изучение иностранного языка позволяет активировать клетки мозга и расширить возможности памяти. Вы можете не заниматься этим профессионально, достаточно учить по 2–3 слова на другом языке в день. Со временем вы можете улучшить свои знания или просто заниматься изучением языка в качестве тренировки мозговой деятельности.
- ◇ **Вспоминайте события дня.** Перед сном рекомендуется рассказать друг другу, что произошло за день. Вы можете вместе с ребенком вспомнить все события, разговоры, поделиться тем, что вы ели на обед, насколько вкусной была еда. Представляйте картинки настолько подробно, насколько это возможно. Можно предложить ребенку вести дневник и записывать прошедшие события.
- ◇ **Сочиняйте истории, рифмуйте, повторяйте.** Все эти способы помогают запоминать информацию и воспроизводить её в нужное время.

Ведь умение быстрее учиться и лучше запоминать — это наиболее важные навыки, которыми должен обладать ребенок в современном мире. Вам кажется, что это нереально сложно и успеть все просто невозможно? **Завтра я дам 3 совета, которые помогут родителям пережить школьные годы без нервов и валерьянки.** Не пропустите третий день нашего бесплатного марафона. Буду ждать вас в эфире.

С уважением, Шамиль Ахмадуллин.

