**Стенд «Психологи советуют»**

**«Тренируем память»**

Каждый день мы забываем какие-то бытовые вещи. Где оставили ключи и документы? Когда назначена встреча?  Подобные жизненные ситуации все чаще напоминают, что память несовершенна. Так что же такое память и как ее тренировать?

Сегодня мы расскажем вам о техниках и упражнениях, которые доступны и эффективны для  запоминания и тренировки памяти.

**Зачем нам нужна память?**

**Память** - способность запоминать, сохранять и в нужный момент доставать (воспроизводить) нужную информацию.

При более широком понимании к памяти относят и процессы забывания. Если бы мы не забывали ненужную нам информацию, хотя бы помнили все подряд ценники разложенных на полках многочисленных товаров во всех магазинах, в которые мы заходили, то скоро серьезно затруднились бы в быстром вспоминании того, что нам нужно. Кроме этого, воспоминания бывают больными, тяжелыми - и хорошая память в этом случае та, которая от них быстро освобождается.

Детская память восприимчива к большинству новой информации, однако без родительской помощи ребенок может пропустить важные детали или с трудом запомнить необходимые сведения. Существует несколько простых приемов, ежедневное применение которых поможет вам [улучшить память](http://health.passion.ru/khoroshee-samochuvstvie/obraz-zhizni/prostye-sposoby-uluchshit-pamyat.htm) ребенка и повысить его внимательность. Давайте с ними познакомимся.

**Это просто!**

**«Зубрежка» не поможет.** Память нельзя тренировать так, как тренируют, скажем, мышцы. Бессмысленное «зазубривание» материала не приведет к тому, что мы с каждым днем будем все легче заучивать новый материал.

**«Память дружит с нашим настроением».** Оказывается, что материал, который вызывает эмоции, запоминается быстрее, прочнее, охотнее. Эмоционально нейтрального материала быть не должно. Желательно, чтобы информация вызывала положительные эмоции, в этом случае человек способен запомнить в 2 раза больше. Взрослый, при желании, может создать для ребёнка положительную атмосферу несколькими фразами, например: «Посмотри, какое красивое слово, необычное, странное….» и т. д.

**Учимся разделять материал на части.** Небольшой по объему текст нужно поделить на 3 части. Здесь срабатывает фактор края – есть начальная информация и конечная. Между началом и концом нужно установить логическую связь. Материал большого объема нужно делить на 7 частей. Именно столько объектов легко фиксируется в памяти.

**«Эффект начала и конца».** Этот эффект давно известен в психологии. Успешнее запоминается информация, которая обсуждалась в начале урока и в конце, или в начале параграфа и в завершении его. Если наиболее ценная информация содержалась в середине параграфа, то необходимо акцентировать внимание ребенка на ней. Например, дать установку на запоминание: «Это необходимо запомнить!» Такого рода обращения выполняют регулирующую функцию  по отношению к памяти ребенка.



**«Делу - время!».** Эффективность запоминания  зависит от функционального состояния ребенка. Дисциплинами, которые требуют наибольшей  нагрузки на память, необходимо заниматься в первой половине дня. Наиболее удобное для этого время – около 11 часов. Во второй половине дня - около  16 часов, функциональное состояние человека в это время снова улучшается. Поздно вечером не стоит учить стихи, заучивать новые иностранные слова, целесообразно в это время заняться повторением.

**Эффект незаконченного действия.** Это звучит парадоксально, но прочнее запоминаются незаконченные действия. Поэтому есть смысл  не требовать от ребенка строгой последовательности при выполнении домашних заданий. Надо научить ребенка ориентироваться в материале, исходя из этого, планировать свою деятельность. Например, сначала ребёнок читает  параграф по окружающему миру, затем переходит к домашнему заданию по иностранному языку, а после этого возвращается к учебнику по окружающему миру. Результат может удивить: много запомнилось и каким-то образом сохранилось. Поэтому последующее перечитывание параграфа будет закрепляющим.

**«Ещё разок!».** Материал неоднократно нужно повторять. Используйте для этого даже скучное ожидание в очереди. Двигайтесь. Когда изучаете какой- либо материал, хождение будет оказывать содействие лучшему запоминанию. Например, стоя на остановке, внимательно рассмотреть дерево, запомните все детали. А вечером, прийти домой, и по возможности детальнее мысленно описать его. Чаще спрашивайте себя: «Что я делал позавчера в 9 часов?», «Во что вчера был одет мой друг?» и т. п.

**«Простой прием».** Если тяжело запоминать имена и фамилии, во время разговора их нужно повторять несколько раз. Сначала при первых секундах разговора, потом на протяжении беседы несколько раз нужно назвать человека по имени. Это упражнение эффективное даже тогда , когда нужно запомнить даты, числа, адреса.

**«Полюбите книги».** Ничто так не развивает память, как чтение книг. Ведь когда мы читаем, работает воображение,  строятся ассоциации, происходит крепкое запоминание. Чтобы запомнить, достаточно вообразить. А смотря телевизор, нам не нужно, ничего воображать. Развития нет. . Больше читайте! А еще нужно решать кроссворды. При этом приходится часто припоминать то, что знали, но подзабыли, искать неизвестные слова. Это тренирует память.

**«Поиграйте в театр».** [Ваш ребенок робеет](http://mama.passion.ru/rebenok-i-ukhod-za-nim/obuchenie-i-razvitie-detei/kak-spravitsya-s-zastenchivostyu-rebenka.htm) в ситуации, когда ему нужно прочитать стихотворение на публике, а от волнения забывает слова? Самое время поиграть в домашний театр, где ваш ребенок будет звездой и исполнителем главной роли. Вам же предстоит играть роль восторженного зрителя, не скупящегося на овации и небольшие подарки за удачное выступление. Только все должно быть по-настоящему – и костюм малыша, и несколько стульев для имитации зрительного зала, и репетиции самого выступления.

Очень хорошо помогает старая добрая традиция готовить стихи или небольшие выступления к семейным праздникам. А для особо стеснительных детишек отлично подойдет возможность рассказать стихотворение или представить сценку от лица любимого сказочного персонажа.



**«Правила тренировки памяти»**

* Ставь цель запомнить надолго.
* Заучивай с желанием знать и помнить.
* Пользуйся смысловыми  опорами.
* Тренируй внимание и наблюдательность, вспоминая предмет, вспоминай его детали.
* Короткие стихи учи целиком, длинные - разбивай на отрывки.
* Заучивай и повторяй небольшими частями - лучше учит по одному часу 7 дней, чем семь часов подряд за день.
* Начинай повторять до того, как материал начал забываться.
* Повторяя, не заглядывай поминутно в книгу, а старайся больше припомнить.
* Память любит разнообразие: после математики учи литературу.



***Успехов Вам и вашим детям!!!***