

## ТАЙНЫ ПАМЯТИ

*Не только пользоваться памятью, а господствовать над ней.*

*Л. Выготский*

Каждый день человек что-то запоминает: информацию, события, явления, лица, имена... Бывает, хочешь запомнить, а не получается, а иногда не хочешь, а запоминаешь, что-то запоминается быстро, а иногда приходится собирать всю свою волю и учить наизусть.

**Память** — способность мозга сохранять в сознании и воспроизводить прошлые впечатления, опыт (информацию и эмоции). Без неё мы не помнили бы прошлого и не представляли будущего.

Все люди обладают памятью: у одних она лучше, у других хуже, её можно развивать и тренировать.

Человек получает информацию по разным каналам, соответственно и виды памяти тоже различны:

- двигательная;
- образная (вкусная, зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная);
- эмоциональная (краснеет от стыда при воспоминании);
- словесно-логическая.

Чаще люди имеют смешанные виды памяти (зрительно-двигательную, зрительно-слуховую, двигательно-слуховую).

**По продолжительности запоминания** и сохранения материала память может быть:

- кратковременная: информация хранится несколько секунд без повторения;
- оперативная: от нескольких секунд до нескольких дней;
- долговременная: информация хранится неограниченно долгое время.

**По способу запоминания:**

- механическая (не опирающаяся на понимание);
- смысловая (опирающаяся на обобщённые и систематизированные смысловые связи).

**По участию воли** в процессе запоминания:

- произвольная;
- непроизвольная.

**Память имеет и количественные характеристики: объём, точность, прочность, длительность.**

Каждому человеку важно знать особенности своей памяти и использовать её возможности для изучения материала.

Если у вас лучше развита **слуховая память**, то вам целесообразнее читать и повторять учебный материал вслух; внимательно слушать объяснения учителя, ответы товарищей; работать в тишине, чтобы не отвлекали посторонние звуки.

Школьникам с развитой *зрительной памятью* необходимо внимательно читать материал, использовать имеющиеся в тексте таблицы, иллюстрации, если информация воспринимается на слух, фиксировать основные факты на бумаге.

Тем, у кого хорошо развита *двигательная память*, следует при чтении делать выписки, составлять план, тезисы, таблицы, строить графики, диаграммы.

На преобладающий тип памяти следует опираться в тех случаях, когда нужно быстро запомнить большой по объёму материал. Однако важно развивать остальные типы памяти.

### **Тайны памяти**

Результат запоминающей деятельности сознания определяется мотивами, целями, установками, содержанием информации, средствами и условиями запоминания.

**Тайна 1. Установка на запоминание.** Попробуйте запомнить незнакомое иностранное слово, используя один из видов вашей установки (цели):

- Надо (полезно) запомнить.
- Хочу запомнить.
- Внутреннее позитивное отношение к самой задаче запоминания.
- Не имею права не запоминать.

**Тайна 2. Осмысленное запоминание.** Механическое многократное повторение — это малоэффективный приём. Запоминается с трудом и довольно быстро забывается. Для продуктивного запоминания требуется осмысление материала. Заучивать, не понимая, невыгодно.

Для сравнения осмысленного и механического запоминания воспользуемся известным приёмом словесных пар. Сначала читаем парами список слов, затем — только первое слово, а вы должны вспомнить второе.

*бессмысленные пары*

*слова, связанные по смыслу*

**КНИГА — ОКНО  
РУКА — ТУЧА  
ВИЛКА — ДЕЛО  
ЧАШКА — ТРАВА  
КОШКА — СВЕЧА  
ГОРА — КРАСКА  
ЯКОРЬ — КИНО  
СОСНА — ЛОЖКА  
БРИТВА — СОЛНЦЕ  
ТАНЕЦ — РЕКА**

**ПОЧТА — ПИСЬМО  
БУКВА — СЛОВО  
КАССА — ДЕНЬГИ  
СТАКАН — КОФЕ  
НЕБО — ЗВЕЗДА  
ТЕАТР — ДРАМА  
САНИ — ЗИМА  
ГНЕЗДО — ПТИЦА  
РЫБА — ВОДА  
ТРАКТОР — ПОЛЕ**

Чтобы запомнить слова первого столбца, требуется многократное повторение, слова второго можно запомнить с одного раза.

При запоминании большой дозы информации смысловая основа выделяется заголовками, ключевыми словами, выводами.

**Тайна 3. Включение всех органов чувств** в процесс запоминания. Надо не просто прочесть параграф в учебнике. Текст должны увидеть глаза, проговорить губы, услышать уши, основные мысли должна подчеркнуть и выписать рука. Тогда включается в работу память и зрительная, и слуховая, и двигательная. Одна другую поддержит, одна другой поможет, и вы запомните урок хорошо и надолго.

**Тайна 4. Эмоциональная окраска материала.** Если содержание материала волнует вас, то включается эмоциональная память, образуя эмоционально-словесные ассоциации. При воспоминании, воспроизведении это очень помогает (чтение с выражением, по ролям, в музыкальном сопровождении).

**Тайна 5. Повторение.** Мозг не только запоминает, он умеет и забывать. Это защитный механизм от перегрузки информацией и эмоциями. Представьте себе, если бы мы помнили всё...

Скорость забывания характеризуется *кривой забывания* (рис. 6). Через час вы сможете вспомнить 60-80% материала, через 9 часов — 40-60%, а через сутки ваша память сохранит только 30-40% неосмысленного материала. Чтобы материал сохранился в памяти надолго, необходимо его *повторить*

Если вы повторите материал через час, то через сутки будете помнить уже больше половины материала. А если повторите ещё раз через 5-10 часов, то можете рассчитывать на очень хороший результат: материал останется в памяти надолго. Вот для чего нужно повторение.

**Повторение — это неоднократное пропускание одной и той же информации через каналы и хранилища памяти.**

Повторение, которое идёт сразу за первым восприятием, называют *закреплением*.

**Тайна 6. Свёртывание, уплотнение информации.** Предположительно закладка информации в глубины памяти проходит ряд этапов: 1) громкоречевой этап; 2) речь про себя; 3) включение информации в индивидуальную систему понятий; 4) превращение понятий в смыслы — коды подсознания.

Последний из этапов пока не изучен наукой, но из практики известно, что представление изучаемого материала в свёрнутом, обобщённом виде — в виде планов, формул, схем, конспектов (обобщающее повторение) — очень помогает запоминанию.

**Тайна 7. Применение.** Информация, которая не применяется, не приносит пользы в каких-либо практических заданиях, забывается во много раз быстрее. Поэтому лучшим видом повторения, настоящей *матерью учения* является применение знаний на практике, для решения задач, в творческой деятельности.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ по развитию словесной памяти**

- ❖ *Связывание частей материала воображаемым смыслом*
- ❖ *Приём смысловой группировки материала (разбивка текста на*

*смысловые абзацы):*

- прочитайте весь текст, который нужно усвоить;
- определите, о чём идёт речь, т.е. осмыслите его;
- дайте сжатую характеристику прочитанного, не пытаясь воспроизвести весь текст, т.е. выделите только главные мысли, содержащиеся в тексте;
- в соответствии с главными мыслями разбейте текст на отдельные части (смысловые абзацы).

❖ **Приём выделения опорных пунктов (смысловых опор).** Ответьте на вопрос: «О чём говорится в этом абзаце?» Выделите в нём те предложения, которые несут в себе основную смысловую нагрузку, т.е. главную идею, мысль. Это помогает понять связи между частями текста.

❖ **Приём составления плана:**

- смысловая группировка материала (разбейте текст на абзацы);
- выделение в нём смысловых опор (выделите главные мысли, озаглавьте абзацы);
- представьте их в последовательности (словесный или графический план).

❖ **Приём выделения логической схемы:**

- составьте план текста, т.е. последовательно расположите смысловые опорные пункты;
- полученную логическую схему, отражающую структуру материала, представьте в графическом виде.

*Удерживать в голове схему проще, чем весь текст.*

❖ **Приём включения всех видов памяти (с опорой на свой индивидуальный тип), для чего надо:**

- увидеть текст;
- проговорить;
- услышать;
- записать.

❖ **Приём эмоционального оформления текста.** Проговорите текст вслух, стараясь придать ему эмоциональную выразительность.

❖ **Приём заучивания наизусть** — это самый старый способ развития памяти. Заучивайте (каждый день понемногу) стихи, прозу, драматические роли, и ваша память станет великолепной.

❖ **При запоминании исторических дат создавайте ассоциации,** связывайте новые знания с уже закреплёнными в памяти. Свяжите полученную информацию с какой-либо историей или из первых букв создайте фразу.

Если вы овладеете этими приёмами, то чтение, понимание и запоминание сольются в единый процесс.

Китайская мудрость сравнивает память с лодкой, плывущей по реке против течения. Она движется вперёд, пока гребёшь, т.е. пока ты развиваешь свою память. Как только ты перестал гребсти, тебя тотчас же унесёт назад.

## ТЕСТ «Объем памяти»

*Запомните 10 не связанных между собой слов:* самолет, чайник, бабочка, ноги, бревно, свеча, тачка, журнал, машина, столб

*(прием мнемотехники) А теперь запоминайте, представляя каждую картинку в красках, и мысленно вешайте ее образ перед собой на каждую часть стены:*

Пароход, собака, парта, сапоги, сковорода, обруч, роцца, гриб, книга, прогулка

### Упражнение «Моя память»

Оцените в пятибалльной шкале качества своей памяти, сравните их с оценками, сделанными вами в пятом классе.

	<i>Виды памяти:</i>	Оценки	
	<ul style="list-style-type: none"><li>● зрительная знаковая</li><li>● зрительная образная</li><li>● слуховая (словесная)</li><li>● эмоциональная</li><li>● логическая</li><li>● механическая</li><li>● кратковременная</li><li>● долговременная</li></ul>	про- шлые	настоя- щие