

Занятие по психологии «КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ»

ЦЕЛЬ: - анализ индивидуальных особенностей развития памяти учащихся;
- развитие навыков эффективного запоминания.

Х о д з а н я т и я

К семи легендарным, рукотворным чудесам света люди всегда присоединяют восьмое, нерукотворное чудо – человеческую память. Благодаря которой, существует прошлое, не обречено на забвение настоящее. Память создает и человека, и историю, т. е. пишет биографию рода человеческого.

У нашей памяти, словно у живого существа, свой характер, свои прихоти. Она может в течение долгих лет хранить какой-нибудь пустяк, увиденный в детстве. Но может и коварно подвести – подшутить над нами: вдруг откажется вспомнить формулу, которую выучил час назад.

Память – основа, на которой творит мозг; наша память – это мы сами: наша личность, наше отношение к людям, наши возможности, наше мышление – все связано с памятью.

Память активно включается во все проявления психики: внимание, ощущение, восприятие, представление, мышление, воображение; входит составным компонентом в такие сложнейшие структуры личности, как темперамент, характер и способности.

Память – процесс запоминания, сохранения и последующего воспроизведения информации.

Древние греки считали богиню памяти *Мнемозину* матерью девяти муз науки и искусств.

По ведущей роли того или иного анализатора:

- *Зрительная* – преобладает сохранение и воспроизведение зрительных образов. Она является главным видом человеческой памяти. Через орган зрения человек получает наибольшую часть жизненно необходимой информации. У многих людей именно этот вид памяти является ведущим.

- *Слуховая* - способствует хорошему запоминанию и воспроизведению самых разнообразных звуков. На второе место по функциональной значимости можно поставить именно слуховую память.

- *Двигательная* – запоминаются и воспроизводятся двигательные реакции, поэтому на ее основе формируются основные двигательные навыки (ходьба, письмо, спорт, танцы, труд).

- *Эмоциональная* – запоминание определенного эмоционального состояния и его воспроизведение при повторении ситуации, когда оно возникло в первый раз. Особенности: особая прочность; быстрое формирование; произвольность воспроизведения.

- *Обонятельная* – хорошо запоминаются и воспроизводятся запахи.

- *Вкусовая* – преобладание в процессах памяти вкусового анализатора.

- *Осязательная* – хорошо запоминается и воспроизводится то, что человек смог ощупать, к чему прикоснулся руками и т. п.

По времени сохранения материала выделяются:

- *кратковременная память*, в которой сохранение материала ограничено определенным, как правило, небольшим периодом времени (около 20 с) и объемом одновременно удерживаемых в памяти элементов (от 5 до 9);

- *долговременная память*, обеспечивающая продолжительное сохранение материала, не ограниченная по времени хранения материала и объему удерживаемой информации.

Полезно знать и учитывать в повседневных беседах, что:

– человек, как правило, высказывает 80% из того, что намерен сообщить, а собеседники воспринимают из этого лишь 70%, понимают – 60, в памяти же остается от 10 до 25%;

– «средний» человек удерживает в памяти не более четверти того, что было сказано ему лишь пару дней назад;

– память человека способна сохранить до 90% из того, что человек делает, 50% из того, что он видит, и 10% из того, что слышит;

– лучше всего память работает между 8-12 ч утра и после 21 ч вечера, хуже всего – сразу после обеда.

Оценка возможностей памяти.

I. Определение зрительной памяти.

Посмотрите внимательно на таблицу № 1 в течение 10 секунд. Потом посмотрите на таблицу № 2 и попытайтесь узнать фигуры, которые были изображены на таблице № 1. Число фигур, усвоенных с первого раза, будет характеризовать объем вашей зрительной памяти.

Норма - 7 ± 2 .

Этот прием можно использовать и для тренировки памяти.

II. Определение слуховой памяти.

Запомните слова: ДИРИЖАБЛЬ, ЛАМПА, ЯБЛОКО, КАРАНДАШ, ГРОЗА, УТКА, ОБРУЧ, МЕЛЬНИЦА, ПОПУГАЙ, ЛИСТОК.

Интервал между словами – 5 секунд.

Норма - 7 ± 2 .

В каком варианте запоминания больше слов, тот и преобладает.

III. Определение смысловой (ассоциативной) памяти.

В основе памяти лежат ассоциации, или связи. *Ассоциация* — это возникающая в опыте человека закономерная связь между двумя представлениями, которая выражается в том, что появление в сознании одного представления влечет за собой актуализацию второго.

Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то – значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию.

Ученикам зачитываются слова парами с интервалом в 5 секунд. Ученики запоминают их. Затем прочитывают первое слово каждой пары, а испытуемые записывают второе.

КУКЛА – ИГРАТЬ
НОЖНИЦЫ – РЕЗАТЬ
ЛОШАДЬ – САНИ
КНИГА – ЧИТАТЬ
БАБОЧКА – МУХА
СОЛНЦЕ – ЛЕТО
ЩЕТКА – ЗУБЫ
СНЕГ – ЗИМА
КОРОВА – МОЛОКО
ЛАМПА – ВЕЧЕР

А теперь, попробуйте запомнить другие пары слов:

ЖУК – КРЕСЛО
ПЕРО – ВОДА
ЗАМОК – ВРЕМЯ
СПИЧКИ – ОВЦА
ОЧКИ – ОШИБКА
САНКИ – ЗАВОД
РЫБА – ПОЖАР
КОЛЬЦО – ТОПОР
ЛЕЙКА – ТРАМВАЙ
САПОГИ – КОТЕЛ

Следует проанализировать, почему хуже запомнилась вторая серия слов.

Для успешности запоминания надо включать материал в систему, которая отражает объективные связи.

Если вы выяснили, что ваша память не отличается феноменальными характеристиками (а это обычное явление) не следует отчаиваться, а **надо заняться ее усовершенствованием**. Не забывайте, только, *главного закона* саморазвития: ТРУД, НАСТОЙЧИВОСТЬ, РЕГУЛЯРНОСТЬ.

При заучивании необходимо соблюдать следующие правила повторения:

а) повторять материал нужно своевременно, так как наиболее интенсивно забывание идет в первые часы и дни после запоминания;

б) повторять материал лучше распределено во времени, а не концентрированно. Например, заучив стихотворение, лучше прочитать его дважды по два раза в день (утром и вечером) в течение четырех дней, чем сразу 16 раз подряд;

в) в процессе заучивания необходимо чередовать повторение текста в целом с повторением его по частям;

г) продуктивность заучивания следует проверять не узнаванием, а воспроизведением, не глядя в текст. Лишь после этого правильность воспроизведения можно проверить по тексту.

При повторениях не следует переутомляться. Через 40-50 минут полезно делать перерыв на 10-15 минут.

Полезно повторять перед сном, а также утром, на свежую голову.

Очень эффективен **метод логического запоминания (ассоциативного)**. Запоминая что-либо из прочитанного, надо не просто зазубривать факты и описания, а стараться подобрать к ним какие-либо известные вам аналогии. Тогда сможете быстро «вытащить» из кладовой памяти эти сведения.

Например: нужно запомнить телефон 4-45-12,

где: 45 – год окончания великой отечественной войны, 12 – месяцев в году.

Например: надо запомнить английское слово *ruddle* (лужа). Созвучное слово – ПАДАЛ. Можно представить, как человек «падал» в лужу.

Игра «Пиктограммы».

Предложить запомнить 16 слов с помощью рисунков. К каждому слову, которое будет прочитано необходимо нарисовать что-нибудь такое, что поможет лучше запомнить слово. Примерный перечень слов:

СТУЛ, ШАПКА, РУЧКА, БАНКА, ЗВЕЗДА, ПЕРЕХОД, КЛЮЧ, КАРТИНКА, НОЧЬ, ЧАЙ, БЕГЕМОТ, ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, ФУТБОЛ, ПЛАТЬЕ, УЛЫБКА, МИР.

Затем, глядя на свои рисунки необходимо вспомнить все слова.

К сожалению, в повседневной практике людям приходится запоминать сведения, мало связанные с их непосредственной деятельностью. Тут на помощь приходит **«мнемотехника»**. Грубо говоря, это своего рода уловки, облегчающие запоминать при помощи искусственных ассоциаций.

Чтобы запомнить падежи, используем стишок:

Иван (именительный)

Родил (родительный)

Девчонку (дательный)

Велел (винительный)

Тащить (творительный)

Пеленки (предложный)

Чтобы запомнить названия цветов радуги, также используем стишок:

«Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан» или

«Как Однажды Жак Звонарь Голубой Стащил Фонарь»

(цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

Чтобы запомнить название реки ГВАДАЛКВИВИР – название непривычное, мнемотехника предлагает запомнить предложение: **«Глотал кефир»**.

Встретив имя вавилонского царя НОВОХУДОНОССОРА, соедините с ним предложение «*Новое худо нес*».

Другие приемы мнемотехники:

- проговаривание вслух (называние того, что видят, слышат);
- повторение (вслух или про себя вслед за предъявлением материала);
- запоминание последовательности (например, какие слова следуют одно за другим);
- актуализация реальных воспоминаний, связанных с заучиваемым материалом;
- объединение заучиваемого одной общей темой;
- группировка (слов, образов, которые надо запомнить) по какому-то признаку (предметы, животные и т. д.).

Упражнение «Мнемотехника».

Инструкция.

Участникам предлагается связать в один текст в определенной последовательности цепочку из 20 слов: СЕЙФ, АПЕЛЬСИН, ЯЙЦО, КРОКОДИЛ, АРБУЗ, СТОЛ, ВЕТЕР, МАЛЬЧИК, СТАКАН, МАШИНА, ЖЕНА, ЛАМПА, ДИРЕКТОР, КАРАНДАШ, ЧАСЫ, ФОТОГРАФИЯ, МОРЕ, БРАТ, ДЕНЬ, СТЕНА.

Ведущий объясняет, что необходимо создать яркую воображаемую картину, связывающую второе слово с первым. Текст составляется по цепочке.

Далее любому из игроков предлагается по памяти восстановить предложенные слова.

Вопросы для обсуждения после выполнения упражнения:

1) Что помогло вам быстро запомнить цепочку из 20 слов? Сложно было это сделать?

2) В данном случае мы работали с искусственными ассоциациями, созданными вашим товарищем. Это пример простейшей мнемотехники, основанной на яркости, раскованности и творческой силе воображения. Как это можно использовать в повседневной жизни? На уроках? При подготовке к экзаменам?

Пример ассоциативного текста.

Например, из раскрывающейся дверцы сейфа выкатывается гигантский апельсин. Третье слово «привязывается» ко второму – допустим, с помощью представления, будто под кожурой апельсина, который вы чистите, вместо мякоти оказывается яйцо. Из яйца вылупливается свирепый крокодил. Он жадно пожирает арбуз, лежащий на столе. В комнату вбегает мальчик и бросает в крокодила стакан. Крокодил превращается в машину, за рулем которой сидит чья-то жена и светится, как лампа. Она директор фабрики, на которой делают электронные карандаши со встроенными часами и фотоаппаратом, делающим качественные фотографии. Но на этих фотографиях все изображается на фоне моря, потому что брат этой женщины служит на корабле с названием «День». Внезапно на дороге появляется стена из сейфов.

Комментарий для ведущего.

Когда понадобится вспомнить всю последовательность, достаточно будет зацепиться за первое слово, если только образы, которые использовались для их связи, были достаточно яркими, впечатляющими и не загроможденными ненужными деталями.

В свое время искусственные ассоциации широко применялись цирковыми мнемонистами, демонстрировавшими публике свою феноменальную память. Мнемотехники, однако, могут занять достойное место не только в реквизите циркового актера.

Но, развивая память, надо знать – тренировки не самоцель, а лишь вспомогательное средство. Только развивая мышление и способность пользоваться различными мнемическими приемами, можно значительно улучшить продуктивность памяти.