

Рекомендации по практическому воздействию на память и ее совершенствованию.

Улучшить свою память – мечта многих людей, особенно учащихся. Часто считают, что память можно «натренировать», если постоянно заучивать наизусть стихи, тексты. Это ошибочное мнение. Память не поддается тренировке. Единственный путь улучшения памяти – овладение способами и приемами продуктивного запоминания.

- Перед тем, как целенаправленно начать заниматься совершенствованием своей памяти, нужно определить объем и уровень развития своей памяти. Это необходимо для того, чтобы в дальнейшем определить, произошли ли какие-то позитивные изменения. Для определения общего представления об исходном уровне памяти, можно воспользоваться **тестами** кандидата психологических наук Н.Н. Коржа. (Пр.31)

- Одной из закономерностей запоминания, установленной в исследованиях немецкого психолога Г. Эббингауза, является то, что при запоминании длинного ряда, лучше всего по памяти воспроизводятся его начало и конец (*«Эффект края»*), поэтому, при подготовке текста выступления необходимо самую важную информацию располагать вначале или в конце текста.

- *Повторение* подряд заучиваемого материала менее продуктивно для его запоминания, чем распределение таких повторений в течение определенного периода времени, например, в течение нескольких часов или дней.

- В обучении следует учитывать закон немецкого психолога Германа Эббингауза, который экспериментально доказал, что процесс забывания запомненного материала сначала идет очень быстро, а затем замедляется. (20, с.114) Именно поэтому целесообразно изученный материал повторять по книге или конспекту не на следующий день и, тем более, не перед следующим уроком по предмету, а в тот же день вечером.

- Для эффективности повторение должно быть активным и разнообразным, правильно распределенным по времени. Существуют два вида повторения: концентрированное и распределенное. Концентрированное заучивание идет в один прием, повторение без перерыва. При распределенном – каждое чтение отделено промежутком времени. Желательно использовать и тот и другой вид.

- Р.С. Немов предлагает, в отношении запоминаемого материала, выполнить следующую последовательность действий:

1. Мысленно связать запоминаемое с каким-либо, хорошо известным и легко представимым в воображении, предметом, этот предмет далее связать с каким-нибудь другим, который окажется под рукой именно тогда, когда нужно будет вспомнить запоминаемое.

2. Оба предмета в воображении соединить друг с другом каким-либо причудливым способом в единый предмет.

3. мысленно на секунду представить себе, как будет выглядеть этот, составленный из двух других, придуманный, необычный предмет.

Этих действий практически достаточно для того, чтобы в нужный момент вспомнить запоминаемое, причем, благодаря описанным выше действиям, оно сразу же переводится из кратковременной памяти в долговременную, и остается там надолго.

- По мнению Р.С.Немова, чем богаче и разнообразнее **стимулы средства**, которыми мы располагаем для запоминания, тем лучше произвольное припоминание. Два фактора, кроме того, повышают вероятность успешного припоминания: правильная организация запоминаемой информации и обеспечение, при ее воспроизведении, таких психологических условий, которые идентичны тем, в которых происходило запоминание соответствующего материала.

Чем больше умственных усилий мы прилагаем к тому, чтобы правильно организовать информацию, придать ей целостную, осмысленную структуру, тем легче она потом припоминается. Один из эффективных способов

структурирования запоминания – это придание запоминаемому материалу структуры типа «дерево». Также структуры также широко распространены везде, где требуется кратко и компактно изложить большой объем информации.

- Ф. Бартленни рекомендует, для лучшего запоминания материала повторять его незадолго до времени отхода ко сну. В этом случае, как он считает, запоминаемое лучше отложится в памяти, поскольку не будет смешиваться с другими впечатлениями, которые обычно, в течение дня накладываются друг на друга и, тем самым, мешают запоминанию, отвлекая наше внимание.

- По мнению специалистов из университета американского города Беркли, процесс запоминания можно значительно улучшить, если применять горизонтальное положение. Такая поза обеспечивает прилив крови к мозгу.

- Способы запоминания начали придумывать уже наши далекие предки. Еще до н.э. были известны приемы великих древних ораторов, которые произносили длинные речи без бумажки. Секрет был прост: каждая часть доклада *соотносилась* оратором с какой-либо комнатой его дома. Выступая, он как бы переходил из одной комнаты в другую. Можно воспользоваться этим секретом.

- Любая информация всегда содержит нечто, что может стать опорой для запоминания. В этом качестве могут выступать даты, необычные словосочетания, незнакомые или очень знакомые слова, неожиданный поворот событий, метафоры, имена и т.д. Этот прием называется поиском *опорного пункта*. Для запоминания целых страниц текста необходимо использовать несколько опорных пунктов. Это будет своего рода план для припоминания, или мнемический план.

- Многие проблемы, связанные с памятью, на самом деле зависят от обеспечения длинного и прочного внимания к тому, что должно быть запомнено или воспроизведено. Если удастся обратить, сосредоточить на чем-либо, внимание то оно лучше запоминается, а, следовательно, и

сохраняется. Если мы хотим чтобы что-то было хорошо, крепко и прочно, надолго запомнено и сохранено в нашей памяти, нужно соответствующее представление неоднократно, периодически воспроизводить (вспоминать) и использовать для разных целей.

- Необходимо помнить, что, в соответствии с теорией долговременной памяти, она представляется практически неограниченной по объему, но ограниченной по возможности произвольного припоминания хранящихся в ней сведений. Поэтому для того, чтобы информация попала в хранилище долговременной памяти, необходимо, чтобы над ней была произведена определенная работа еще в то время, когда она находится в кратковременной памяти.

- Для поддержания информации в кратковременной памяти необходимо активности, направленной на запоминание, без отвлечения внимания на другой вид деятельности, сложной умственной работы. Часто приходится использовать серьезные трудности при запоминании и сохранении в памяти имен, фамилий, людей, т.к. объем информации, имеющийся в этих словах, перекрывает средние возможности кратковременной памяти человека. Необходимо приложить дополнительные усилия, сосредоточение внимания, что бывает трудно осуществить в момент знакомства с человеком, т.к. наше внимание непроизвольно отвлекается внешностью, тем, что он говорит или делает.

- Если у человека слабая механическая память и ограниченная по объему кратковременная, то, в процессе общения, нужно постараться *переключить внимание* с внешности человека на его имя, мысленно повторяя его про себя и попытаться провести ассоциацию этого человека с его именем (Светлана – светленькая, Иван – славянская внешность и т.д.) или вспомнить того, кого знаете с таким именем.

- Одним из возможных механизмов кратковременного запоминания является *временное кодирование*, т.е. отражение запоминания в

виде определенных, последовательно расположенных символов в слуховой и зрительной системах человека.

Когда необходимо запомнить нечто такое, что можно обозначить словом, то необходимо пользоваться им, мысленно произнося это слово про себя несколько раз, причем осознанно, а не автоматически.

- Если требуется зрительно запомнить какую-либо картину, то, внимательно посмотрев на нее, необходимо на некоторое время закрыть глаза или отвлечь внимание от рассмотрения, для того, чтобы сосредоточить его на запоминании. При этом обязательно постараться мысленно воспроизвести увиденное, представить его зрительно или выразить смысл.

- Для того, чтобы нечто действительно запомнилось, нужно постараться, по ассоциации с ним, вызвать определенную *эмоциональную реакцию*. Такую реакцию можно рассматривать как особый психофизиологический механизм, способствующий активизации и интеграции процессов, служащих средством запоминания и воспроизведения после наблюдения (зрительного или слухового, может даже осознанного опыта) запоминание возможно только в случае, если объект ассоциируется в нашем сознании с чем-либо, что мы уже знаем и помним.

- Иногда, чаще всего в тех случаях, когда единицы запоминаемого материала трудно осмыслить (например, иностранные слова, беспорядочные наборы букв или цифр), можно решить проблему запоминания за счет искусственного включения их в *смысловые связи* с другими известными словами и через них, благодаря сохранившемуся в памяти смыслу, удерживаем и то, что отдельно осмысленно запомнить бывает трудно.

- Если предметом запоминания является текст, то наличие заранее продуманных и четко сформулированных *вопросов*, ответы на которые могут быть найдены в процессе прочтения текста, способствует его лучшему запоминанию. В этом случае текст в памяти сохраняется дольше и точнее воспроизводится, чем тогда, когда вопросы к нему ставятся уже после его прочтения.

- Продуктивность памяти во многом зависит от волевых качеств человека. Люди слабовольные, ленивые и, неспособные к длительным волевым усилиям, запоминают всегда поверхностно и ненадолго. И наоборот, люди с сильной волей, настойчиво добивающиеся усвоения того или иного материала, запоминают его прочно и глубоко.

- Следует помнить, что память улучшается, если у человека хорошее настроение, если то, что он запоминает совпадает с его склонностями и интересами.

Характер памяти, ее продуктивность зависит не только от природных способностей человека, но и от особенностей его личности. Если сравнить нашу память с домом. Где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции – культурная, то получается, что каждый может быть и архитектором, и строителем своей памяти.

Человек может сознательно регулировать процессы своей памяти и управлять ими, исходя из тех задач, которые он ставит перед собой.

В качестве строительных материалов могут быть использованы предложенные способы совершенствования памяти.