



Рекомендации студентам: «Как развивать память»

Девичья память, дырявая, проклятый склероз, в одно ухо влетело, в другое вылетело – так очень часто говорят люди о своей памяти, искренне считая, что если память плохая или ее практически нет, то не повезло с рождения, часто совсем не догадываясь, что такими выражениями только оправдывают свою лень, несобранность и проблемы в направленности личности.

Трудно сказать, кто и когда первым попытался понять и определить, что представляет собой память. Самые первые упоминания о ней встречаются в мифологии. У древних греков богиня памяти Мнемозина (Мнемосина) – богиня первого поколения, мать девяти муз распространяет своё влияние на все сферы деятельности человека.

Сегодня мы начинаем с вами разговор о памяти, её видах, свойствах, процессах, индивидуальных особенностях, приемах развития, многие из которых известны еще со времен Древней Греции, рекомендациях ведущих российских и американских психологов, народных средствах и множестве интересных фактов, связанных с памятью, как человека, так и животных.

Итак, память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком своего опыта. Память, успешное запоминание тесно связаны с пластичностью мозга, с вниманием, мышлением, с эмоциями и чувствами, с речью, с волей, воображением, с трудолюбием, активностью человека, с условиями, в которых происходит запоминание.

Память интенсивно развивается с детства до 20-22 лет при регулярных тренировках. После 45 лет возможно лишь развитие профессиональной памяти. Каждый человек не раз сталкивался с тем, что успешный бизнесмен или ведущий инженер, профессор могут постоянно искать носки, очки, зонты, книги и т.д., великолепно при этом выполняя свою работу, читая лекции без опорных конспектов, огромные чертежи и многое, многое другое.

Рекомендации по развитию памяти.

1. Один из приемов эффективного запоминания - ассоциативный, т.е. когда одни представления вызывают в уме появление других. Ряд не связанных между собой слов можно представить в виде образов, включая каждое последующее в «картинку», где присутствует образ, символизирующий предыдущее слово, причем, чем более нелепой, смешной окажется воображаемая картинка, тем больше шансов, что вы ее запомните. При

соответствующей тренировке с первого раза из 40 предлагаемых слов человек запоминает 25-30. Например, обезьяна, дерево, банан, булка, орех, смех – обезьяна сидела на дереве, ела булку с бананом и орехом и смеялась.

2. Человек должен осознать необходимость запоминания, особенное значение имеет установка на длительное запоминание: сел делать уроки – установка, по ходу выполнения – опять установка. Нельзя учить *до* экзамена, *до* контрольной работы, *до* понедельника, будете знать только до этого срока. Физиологическое подкрепление – нажать 2-3 раза на ноготь большого пальца любой руки.

3. Необходимо убрать всё лишнее с рабочего стола, все цветные календарики, открытки, т.к. это способствует рассеиванию внимания и ухудшению памяти, а для стимуляции интеллектуального развития на письменный стол под стекло положите узкую полоску бумаги желтого и фиолетового цвета (не менее 2-3 см шириной).

4. Помним об эффекте края – лучше всего запоминается первое и последнее из изучаемого материала, т. о. необходимо сначала учить те предметы, которые являются для Вас наиболее сложными.

5. Помним: существует прямая зависимость между тем, как Вы учите и как отвечаете в техникуме изученный материал – если учите лежа, тогда и отвечать Вам придётся лёжа у доски, чтобы вспомнить всё, что читали и пересказывали.

6. Нецелесообразно заучивать друг за другом подряд сходные материалы. Иными словами, после физики следует учить литературу или географию, а не алгебру. Иначе возникают процессы проактивного и ретроактивного торможения, то есть: то, что только что запомнили, частично стирается из памяти, а то, что необходимо выучить, запоминается намного тяжелее, так как при изучении предметов одного цикла задействованы одни и те же отделы мозга, а должна быть смена нагрузки. Она позволит «голове» отдохнуть, в это же время интенсивно происходит закрепление нового материала.

7. Нужно регулировать объем запоминаемого материала. Исследованиями установлено: по мере увеличения заучиваемой информации время, необходимое для запоминания, увеличивается не прямо пропорционально объему материала, а значительно больше. Лучше учить семь дней по одному часу, чем семь часов в один день! Не забывайте об этом при подготовке к зачетам, экзаменам, контрольным и проверочным работам.

8. Важно включать как можно больше анализаторов в работу. Исключительно важно делать записи как можно более наглядными, ведь память не любит слепых записей, а человеческая психика однообразия:

- использовать цифры, буквы, точки, черточки и т.д.;
- делать пропуски;
- размещать записи на разных частях тетрадного листа;
- основное подчёркивать, обводить, заключать в круги, квадраты и т.д.;
- использовать не более 2-3 цветов, иначе происходит рассеивание внимания, работа многих видов памяти затрудняется;
- выделять важное или непонятное на полях;
- использовать слова «и еще», «важно», «помнить».

9. Составление расширенного плана ответа повышает продуктивность запоминания минимум в два раза, значит, когда человек учит, следует делать записи, пометки.

10. Китайская народная мудрость гласит: «Услышал – забыл, увидел – запомнил, сделал – понял». Она подтверждена данными экспериментальной психологии:

- человек усваивает от 10 до 14% информации, если ее слышит,
- 30-50% - если слышит и видит;
- 60-70% - если слышит, видит и проговаривает;
- до 90% - если слышит, видит, проговаривает и что-то с ней делает.

11. Существуют сильные различия между внешней и внутренней речью. Внутренняя является слабым отпечатком, оттиском внешней. Конечно, следует учесть, что эти различия глубоко индивидуальны, но никто не будет отрицать, что стихотворения заучиваются намного быстрее и запоминаются на более длительный промежуток времени. В Интернете приводятся данные опроса – учат стихотворения «про себя» только 4,8% людей. Золотое правило: «Ничего нельзя заучивать, кроме того, что хорошо понято»

12. Память тесно связана с эмоциями и чувствами. То, что вызывает яркую эмоциональную реакцию, запоминается лучше. Иногда сильные отрицательные эмоции приводят к наиболее эффективному запоминанию, но данная зависимость не имеет абсолютного характера. Существует некая индивидуальная для каждого граница, за которой сила переживания чувств, способна привести к блокировке умственной деятельности. Следует помнить психологическую закономерность: «Где много эмоций, там мало места для разума».

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

(использована информация из Интернет-источников)