Добрые советы №8 «Методы развития памяти»

Консультация для обучающихся, родителей и педагогов

Автор-составитель: Ширинкина Виктория Сергеевна,
педагог-психолог МАОУ гимназия №18
Нижний Тагил

2022

Структура:

1. Понятие памяти и ее функции
2. Виды памяти
3. Приемы заучивания. Сайты и приложения для тренировки памяти
4. Методы развития памяти

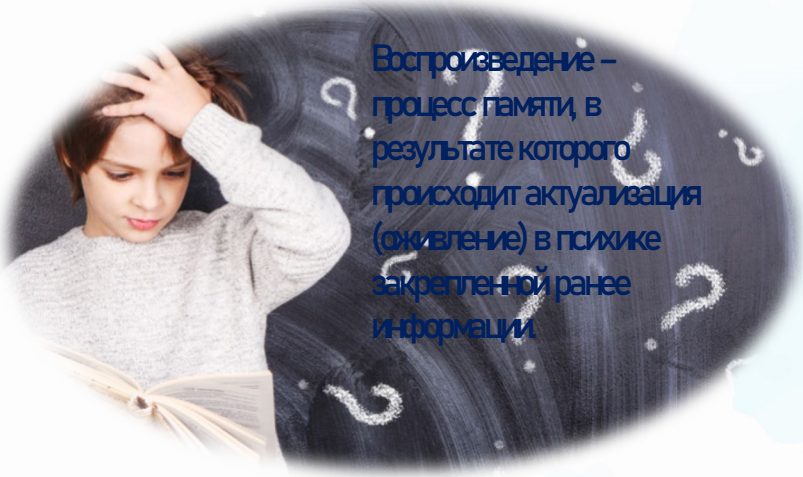
Понятие памяти и ее функции

«Память сохраняет только то, что вы сами даёте ей на сохранение»

Д. Писарев, русский публицист

Память - это особенность человека, способность накапливать, хранить, воспроизводить информацию. Она позволяет нам использовать полученный опыт, учиться на собственных ошибках или успехах. Благодаря памяти мы можем воспроизводить произошедшие с нами события, а также переживания и эмоции.

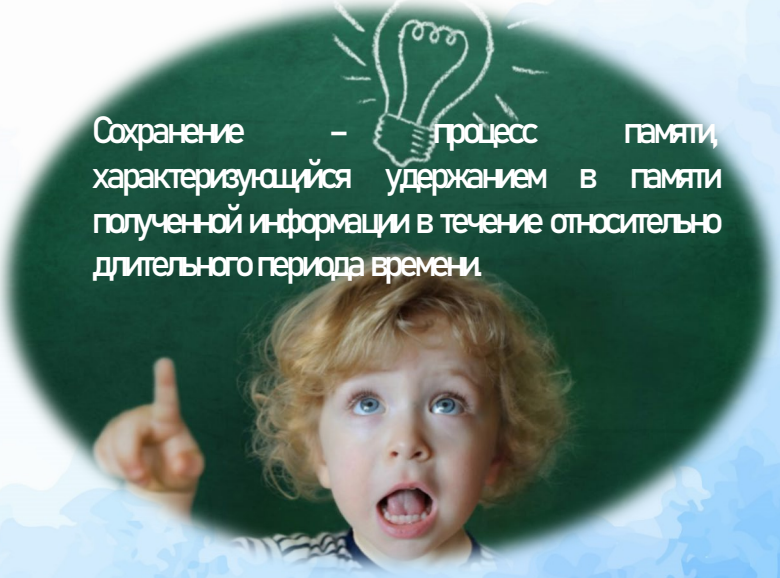
Понятие памяти и ее функции



Воспроизведение – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация (оживление) в психике закрепленной ранее информации.

Узнавание – воспринимаемый в данный момент предмет или явление воспринимались в прошлом.

Запоминание – процесс памяти, направленный на закрепление в психике новой информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее знанием.



Сохранение – процесс памяти, характеризующийся удержанием в памяти полученной информации в течение относительно длительного периода времени.

Виды памяти

Классификация основных видов памяти
По характеру психической активности
По характеру целей деятельности
По продолжительности сохранения материала
Двигательная
Эмоциональная
Образная
Словесно-логическая
Произвольная
Непроизвольная
Долговременная
Кратковременная
Оперативная

По характеру психической активности

Двигательная память —запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем.

Эмоциональная память — память на пережитые и сохранные чувства.

Образная память — память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы.

Словесно-логическая память выражается в запоминании и воспроизведении наших мыслей.

По характеру целей деятельности

Непроизвольная память (неопосредованная) – при запоминании образов у человека отсутствует какая-либо конкретная цель. Жизненный опыт человека.

Непроизвольная

Произвольная

Произвольная память (опосредованная) – при запоминании образов человек руководствуется какой-то конкретной целью. Пересказ, заучивание, обучение вождению.

По продолжительности сохранения материала

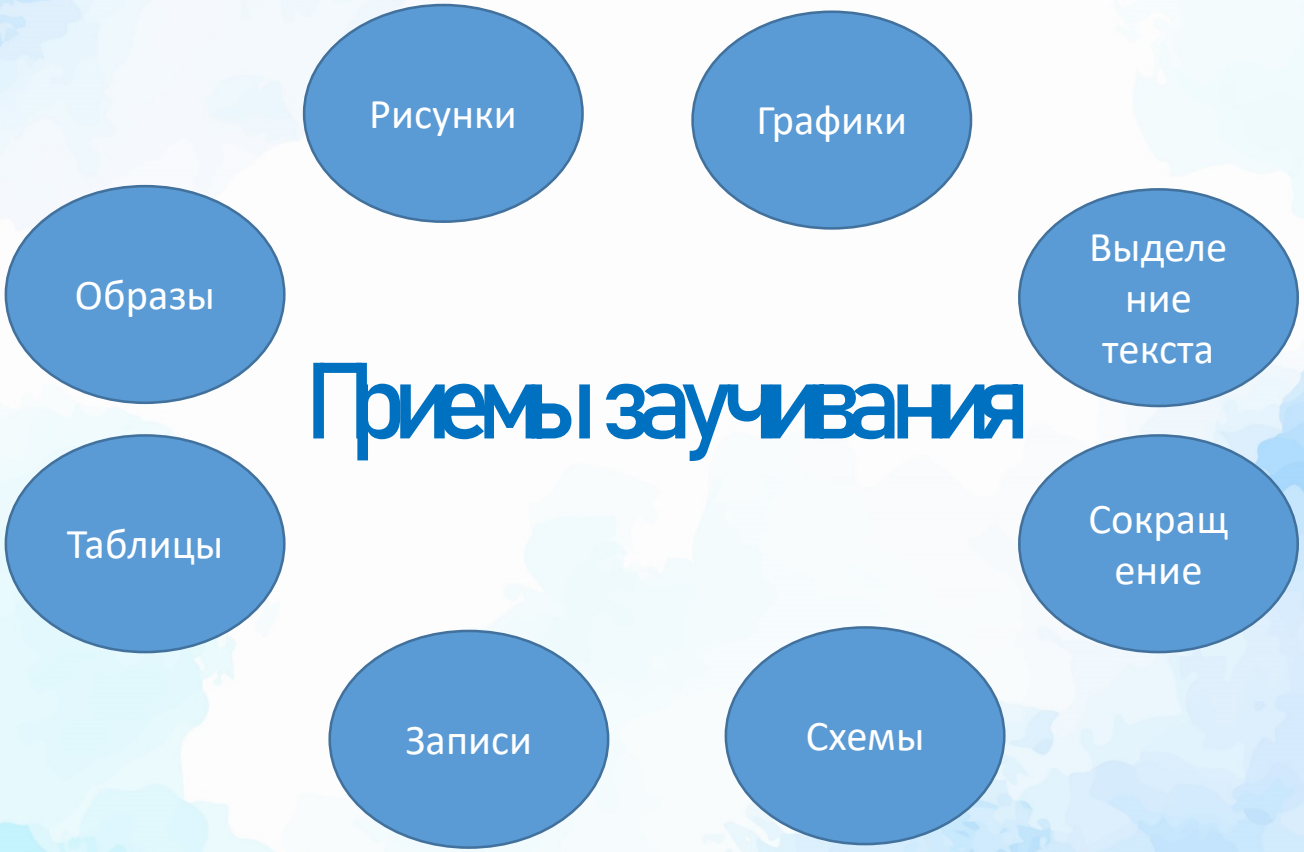
Оперативная память (рабочая) – вид памяти, когда человеку необходимо из мгновенного восприятия вычленить только самые актуальные образы и действия. Чтение, списывание.

Кратковременная память (краткосрочная) – короткое сохранение информации после однократного непродолжительного восприятия, когда требуется немедленное воспроизведение.

Долговременная память (долгосрочная) – длительное сохранение информации после многократного повторения и воспроизведения.

Приемы заучивания - совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций.

Образные приемы запоминания. Перевод информации в наглядность.



Сайты и приложения для тренировки памяти

BrainApps.ru
фитнес для мозга

Игры ума (Mind Games)

MOZGOTREN

Boostmind

Загадки Да Винчи

Lumosity

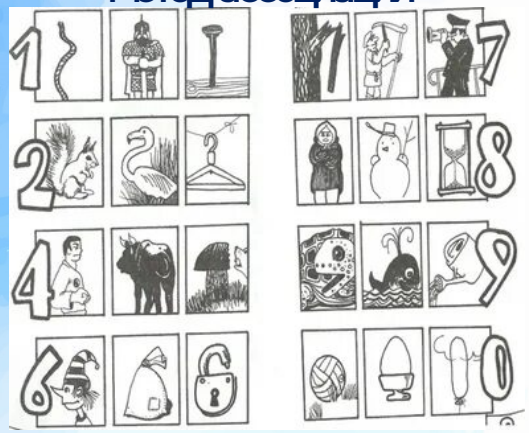
Elevate

Einstein Brain Trainer

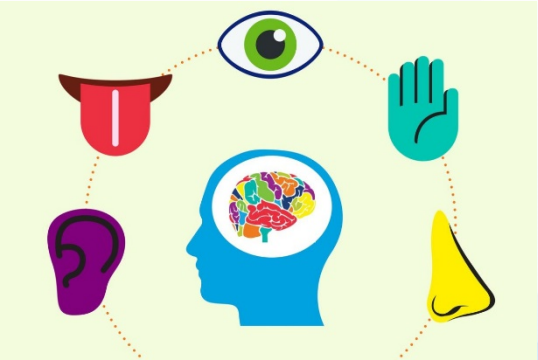
Методы развития памяти

Для достижения эффективного запоминания можно использовать методы, которые увеличивают объем сохраняемой в памяти информации, способствуют развитию зрительной, слухоречевой и опосредованной памяти. К таким методам можно отнести метод ассоциаций, метод соощущений и метод Цицерона. Эти методы можно практиковать как на занятиях в школе, так и в повседневной жизни.

Метод ассоциаций

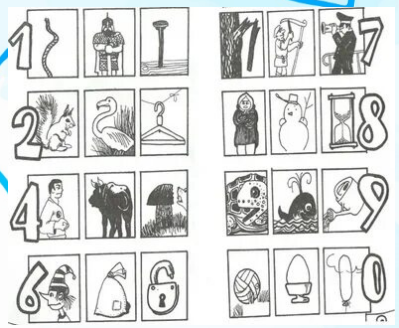


Метод соощущений



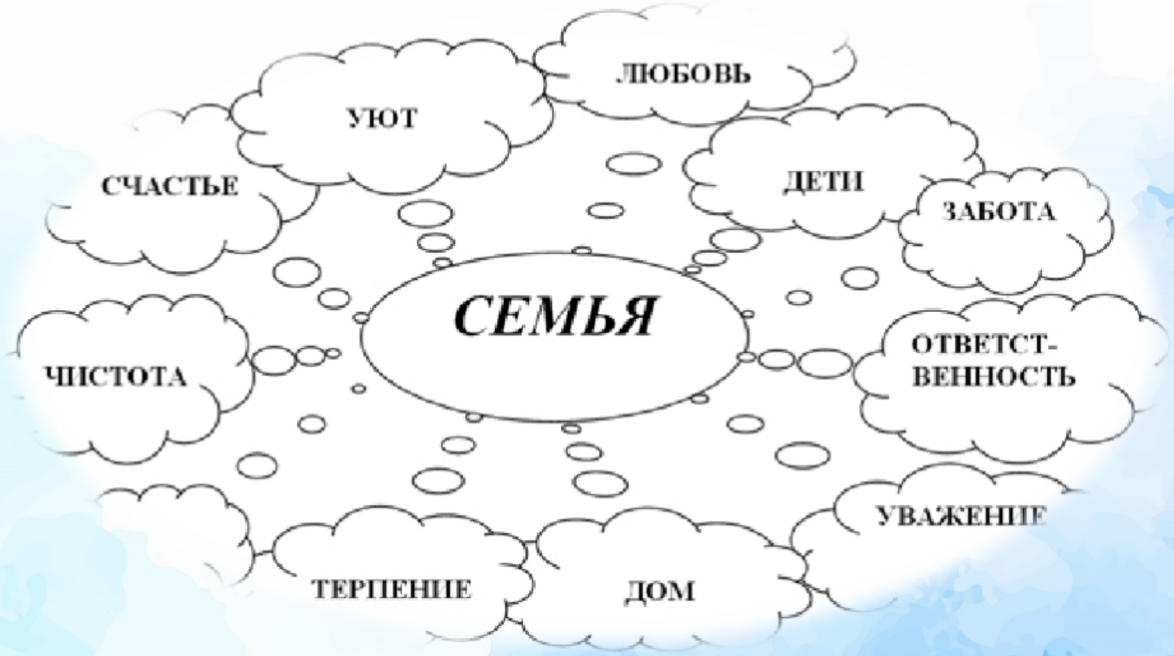
Метод Цицерона

Метод ассоциаций



Ассоциирование — это в широком смысле связывание каких-либо элементов, то есть ассоциация — это связь между двумя и более явлениями (предметами, идеями, словами), при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.

Для овладения самим методом ассоциаций, для запоминания и сохранения информации, необходимо научиться создавать новые ассоциации (связи) между различными элементами.



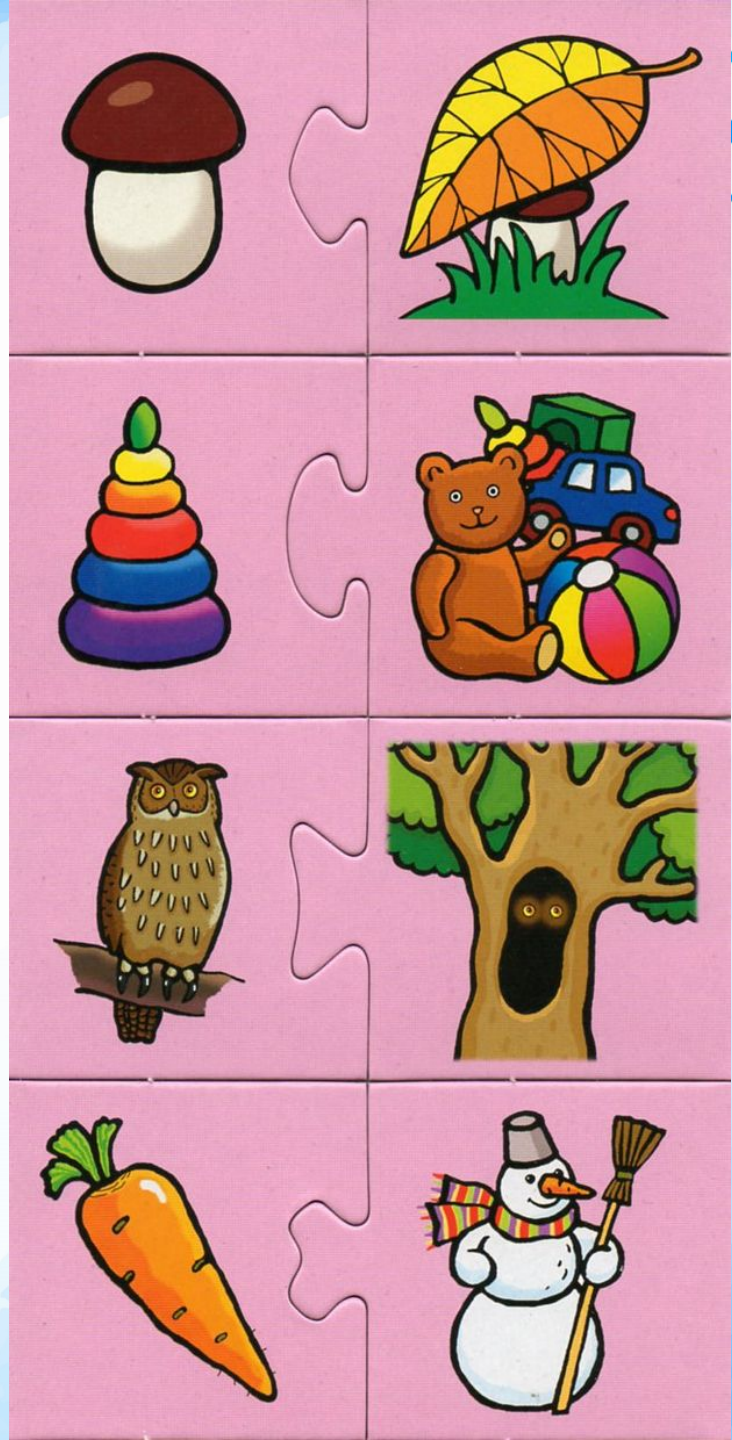
Метод ассоциаций

Правила ассоциирования:

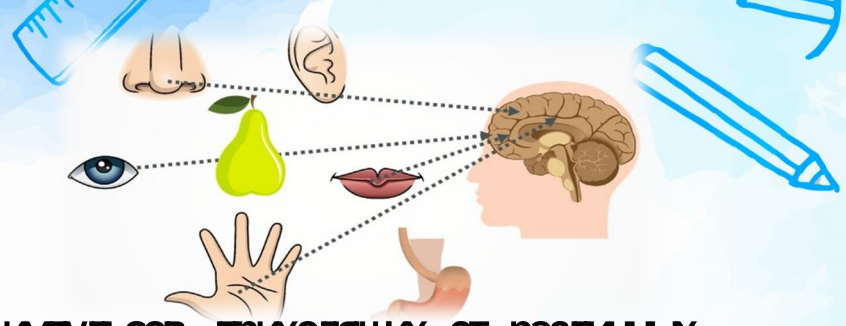
✓ Ассоциации (связи) должны быть необычными, нестандартными. Чем ярче и невероятнее ассоциация, тем эффективнее она запоминается. Например, можно предложить ребенку придумать смешные и нелепые ассоциации, что позволит создать более прочные связи между элементами.

✓ Ассоциацию нужно представить визуально. Готовую ассоциацию необходимо представить, нарисовать зрительную картину, «оживить». Например, предлагаем ребенку представить свой сюжет (связь) как кадр из фильма или мультфильма.

✓ Двигать ассоциации. Запоминание будет эффективнее, если объединенные элементы (предметы, явления, слова) будут совершать какие-то действия, движения. При создании связей ребенку можно предложить заставить предметы летать, тонуть, прыгать.



Метод соощущений



Соощущение — это одновременное получение импульсов, приходящих от различных анализаторов. Анализаторы — это нервные аппараты, осуществляющие функцию восприятия, анализа и синтеза информации, которая исходит из внешней и внутренней среды организма. Выделяют *слуховой, зрительный, вкусовой, обонятельный, тактильный и кинестетический анализаторы.*

Зрительный анализатор (Зрительный образ)

+

Вкусовой анализатор (Вкус)

+

Слуховой анализатор (Звук)

+

Тактильный анализатор (Ощущения от прикосновения)

+

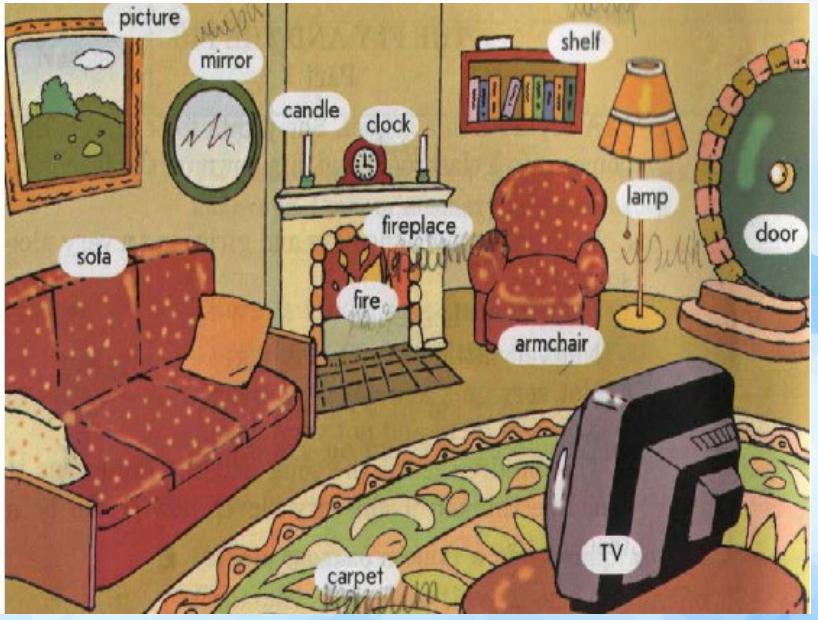
Обонятельный анализатор (Запах)

Совместно эти ощущения называют соощущениями!

Метод Цицерона

Другое название данного метода — метод мест или система римской комнаты, поскольку суть метода Цицерона состоит в том, что запоминаемые единицы информации надо мысленно расставлять в хорошо знакомой комнате в строго определенном порядке. Затем достаточно вспомнить эту комнату, чтобы воспроизвести необходимую информацию.

- ✓ Предварительно подготовить *опорный список мест*, в которых будет размещаться информация, необходимая для запоминания.

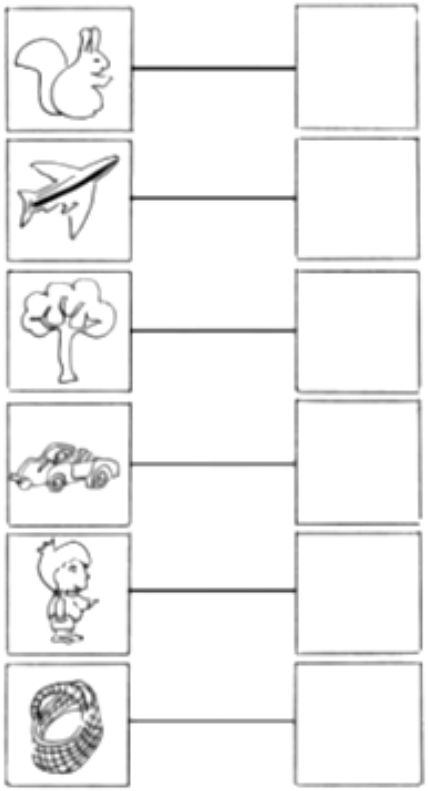


Пример задания

Задание: Внимательно посмотри на первую карточку. Там нарисованы предметы в двух столбиках, придумай связь между элементами пар и запомни ее. А теперь убираем эту карточку и предлагаем вам вторую, где не заполнен второй столбик. Вспомните предметы на первой карточке и заполните пустые клеточки.

1 карточка

2 карточка



Пример задания

Задание: Для запоминания с помощью метода соощущений распишите по всем анализаторам правило поведения весной на водоемах: «Нельзя выходить на неокрепший лед весной!».

Зрительный образ льда, например, он прозрачный, отражает солнце, ровный.

Вкусовой образ, вкус воды, ведь лед — это замерзшая вода, она может быть сладкой или соленой

Тактильный анализатор, ощущениями от прикосновения ко льду: он может быть холодным, скользким.

Слуховой образ льда, звук — треск, хруст, скрип, соприкосновения со льдом.

Обонятельный анализатор, запах – лед может пахнуть свежестью.

Пример ответа.

«Единственное сокровище человека — это его память. Лишь в ней — его богатство или бедность»

Адам Смит, экономист

Источники:

- Войтина, Ю. М. Шпаргалка по общей психологии [Текст] / Ю. М. Войтина. — М. : Психология, 2007. — 231 с.
- Дементий, Л. И., Лейфрид, Н. В. Психологический практикум «Память»: учебно-методическое пособие [Текст] / Л. И. Дементий, Н. В. Лейфрид. — М. : АСТ, 2003. — 124 с.
- Зефиров, Т. Л. Физиологические основы памяти. Развитие памяти у детей и подростков: учебно-методическое пособие [Текст] / Т. Л. Зефиров. — Казань : КФУ, 2015. — 40 с.
- Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст] / А. Г. Маклаков. — СПб. : Питер, 2001. — 584 с.
- Немов, Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — Книга 1. Общие основы психологии [Текст] / Р. С. Немов. — М. : «ВЛАДОС», 2003. — 693 с.