

***Как запомнить,
чтобы
вспомнить?***

Память можно и нужно развивать

- **Основу памяти составляет генетически обусловленная способность запечатлевать информацию. Такую память называют природной (или механической, непосредственной).**
- **Каждый ребенок, какими бы слабыми природными способностями он ни обладал, может усовершенствовать свою память за счет разнообразных приемов запоминания, способов обработки информации.**
- **Культурную память можно развивать в течение всей жизни, используя различные способы запоминания.**

Способы помощи ребенку

- *Нарушения памяти выявляет психолог. У психолога нужно выяснить, какой вид памяти у ребенка является наиболее сохранным.*
- *Если неплохо развита слуховая память, то нужно, чтобы ребенок читал вслух сам (или читать ему) материал, подлежащий запоминанию.*
- *Если более всего развита зрительная память, то нужно максимально использовать разнообразные средства наглядности.*
- *При преобладании двигательной памяти следует рекомендовать ребенку кратко записывать материал, который нужно запомнить.*

- **При нарушениях памяти нужно добиваться от ребенка не дословного запоминания учебного материала, а его общего понимания.**
- **В тех же случаях, когда требуется дословное заучивание, нужно проводить его маленькими порциями.**

Алгоритм запоминания:

1. Уверенность в себе, своих способностях (Если верить в себя и свои способности, то обязательно добьешься успеха!).

2. Подготовка к запоминанию (...сначала задать себе вопросы: “Зачем? Для чего мне запоминать материал?”. А потом представлять сложные ситуации, в которых материал ему понадобится.)

3. Интеллектуальная работа с материалом .

4. Повторение (Осмысленное, методичное и постепенное)

Способы развития памяти с помощью мнемических приемов:

- Группировка материала:
 - Изучаемый материал делится на части или группы. Нагрузка на память уменьшается ровно во столько раз, на сколько частей или классов был разделен подлежащий запоминанию материал.
 -
- Ассоциации:
 - Полезно учить ребенка образно представлять себе то, что требуется запомнить, привлекать самые разнообразные ассоциации.
 -

- **Схематический образ:**
- Ребенок для запоминания фразы или слова делает какой-нибудь как можно более простой и схематичный рисунок.
- **Опорные пункты:**
- В качестве опоры могут выступать даты, необычные словосочетания, незнакомые или очень знакомые слова, неожиданный поворот событий, метафоры, имена и др. Опорные пункты составляют своего рода план для припоминания, или мнемический план.
- **Структурирование материала:**
- При структурировании материала устанавливаются связи, отношения внутри запоминаемого материала, благодаря чему он начинает восприниматься как целое.

Что же ускоряет процесс забывания? И как нам этого избежать

- Процесс забывания ускоряют следующие факторы:
- 1) *недостаточное понимание материала;*
- 2) *большой объем материала;*
- 3) *трудность усвоения материала;*
- 4) *деятельность после заучивания;*
- 5) *возраст;*
- 6) *различные болезни нервной системы;*
- 7) *сильные психические и физические травмы;*
- 8) *умственное или физическое утомление;*
- 9) *действие посторонних раздражителей.*

Забывание –

полезное свойство памяти, если только знать его закономерности и сознательно управлять этим процессом. Забывание – один из компонентов хорошо работающей памяти, направленных на освобождение сознания от перегрузок впечатлениями прошлого для приема и ввода в память новой информации. При этом, конечно, важно так забыть, чтобы можно было вспомнить, то есть при активном забывании в памяти должен обязательно остаться способ доступа, “ключ” к информации, отправляемой на временное хранение.