

Как развивать память у детей

С самого рождения начинает действовать наша память и действует безостановочно всю жизнь. Информацию разных типов хранят разные виды памяти. *Моторная память* отвечает за запоминание, сохранение и воспроизведение движений. Она помогает нам выполнять привычные действия автоматически. Усвоив сложный навык (вязание, езда на велосипеде и т. д.), человек удивительно легко восстанавливает его даже после долгого перерыва.

Эмоциональная память бережет переживания. Эмоциональные впечатления фиксируются мгновенно. Причем чаще фиксируются и дольше удерживаются отрицательные эмоции. Данный вид памяти наиболее прочный. Это стоит использовать при обучении. Любой материал усвоится лучше, если найти способ насытить его эмоциями, сделать интересным для себя.

Образная память связана с работой чувств. Она обеспечивает длительное хранение впечатлений. *Словесно-логическая память* фиксирует информацию, представленную в словесной форме. Сравнивая, анализируя, сопоставляя, пересказывая суть своими словами, она развивается только через общение с другими людьми. Формируясь в полной мере лишь в подростковом возрасте, *фотографическая память* сохраняет тот или иной образ в мельчайших деталях. Однако людям приходится вспоминать увиденное.

Мы легко и непринужденно запоминаем то, что нам очень нужно. Учить, не стараясь выучить, учить без цели, без желания – пустое занятие, глупая растрата времени и сил. Это доказано и в опытах психологов. Испытуемых просили выучить наизусть ряд бессмысленных слогов и записывали. Сколько повторений для этого потребовалось! Потом старались как-то заинтересовать их в работе: устраивали соревнование, обещали награду. И людям с той же памятью нужно было чуть ли не вдвое меньше повторений для заучивания таких же бессмысленных слогов. Многие школьники на своем опыте открыли этот закон и научились пользоваться им. Они старались мысленно поставить себя в такое положение, в котором сегодняшний урок крайне необходим, – и сразу обострялась память, и сразу становилось легче и интереснее учить даже самый ненавистный урок!

Запоминание зависит от установки. В одном эксперименте учащимся предложили запомнить два рассказа. Проверку первого назначили на следующий день. А второй просили запомнить на всю жизнь. В действительности экзамен на

воспроизведение обоих рассказов провели лишь через месяц. Оказалось, что вторая история запомнилась значительно лучше, чем первая. Значит, если создать установку «этот материал я запомню на всю жизнь, он мне потребуется не только для ответа завтра на уроке, но и в дальнейшем», резко возрастет вероятность сохранить информацию в памяти на длительный срок. Вообще всегда важно понимать, почему нужно что-то запомнить, где, как и когда будут использованы полученные знания. Английский философ Д. Стюард высказался на этот счет весьма категорично: «Не читай ничего, что не желаешь запомнить, и не запоминай ничего, что не предполагаешь применять».

Чтобы начать учить материал, надо любым способом убедить себя в том, что он остро необходим. А позже, когда придет увлеченность предметом, станет понятна его логика, порядок тем, разделов, глав и параграфов, и память наша будет работать безотказно.

С любым материалом надо активно действовать. Лучше всего запоминаются наши собственные действия. Мы непроизвольно запоминаем то, чем мы действуем, оперируем. Чем больше работы с материалом, тем больше мы запоминаем непроизвольно. Когда учишь урок, то самое невыгодное – повторять слова, написанные в учебнике. И самое выгодное – мысленно действовать с параграфом или страничкой, заданной на дом. *Каждое понятие есть мысленное действие, создание модели в голове, конструирование такой модели.* Чтобы составить понятие о маятнике, надо создать в голове мысленную модель маятника; чтобы запомнить ход Полтавской битвы, надо не просто разобрать это сражение в уме, но понять его значение для России, вспомнить все, что предшествовало битве, и продумать ее последствия – словом, надо хорошенько «повозиться» с материалом и тогда он сам собой запомнится, потому что наши действия запоминаются непроизвольно, без усилий. Очень эффективно использование зрительного образа.

У большинства людей лучше развита зрительная память. Хорошо включить то, что нужно запомнить, в рисунок или написать яркими цветами. Или составить из цифр узор – для воспроизведения информации достаточно будет только взглянуть на «внутренний экран» своей зрительной памяти. Над всяким текстом желательно работать с карандашом в руках: ставить вопросы на полях, записывать возникающие в процессе чтения мысли, спорить с автором, делать конспекты, схематизировать прочитанное.

Информацию важно эмоционально насытить, сделать интересной. Если материал скучный, но запомнить его все-таки нужно, на выручку может прийти остроумие. Например, теорему неплохо облечь в стихотворную форму или нарисовать комичные иллюстрации к описанию химических реакций.

Если читать книгу только глазами, не работая умом, если воспринимать только слова, то их не запомнить. *Когда читается учебник, надо мысленно видеть и слышать то, о чем говорится в нем, т. е. представлять. Осмысливать текст, сравнивать, сопоставлять, доискиваться до причин, изучать следствия, не думая о том, чтобы запомнить, – и произвольная память сработает сама.* Лишь после этого можно приступить к заучиванию. В опыте пятнадцать бессмысленных слов пришлось повторять двадцать раз. А пятнадцать слов, связанных по смыслу, – только три раза. Например, чтобы запомнить несколько словарных слов, можно составить с ними рассказ.

Помогают запоминанию *эффект Зейгарник* (русский психолог) и *эффект края*. Первый состоит в том, что лучше других запоминаются ситуации, дела, задачи, которые не удалось довести до конца. Этим с успехом пользуются создатели сериалов: если оборвать очередную часть на самом интересном месте, зрители не забудут содержания и станут с нетерпением ждать продолжения. Согласно эффекту края, в памяти оседают обычно начало и конец информации, а середина выпадает. Не случайно на концертах в более выгодном положении оказываются те исполнители, которые открывают программу или выступают последними. Понятно также, почему в споре все участники стремятся оставить за собой последнее слово.

Среди факторов, ухудшающих запоминание, – наложение сходного по форме и содержанию материала. Вот почему при подготовке домашних заданий следует чередовать точные и гуманитарные предметы: между математикой и физикой учить литературу, после химии браться за историю.

В процессе работы важно держать память в состоянии «боевой готовности». Приступая к изучению темы, не следует сразу читать учебник, лучше сначала вспомнить все, что уже известно, пусть с ошибками и пропусками. В итоге материал усвоится гораздо легче: *во-первых, память «взбодрилась», активизировалась; во-вторых, всегда интересно выяснить, что ты напутал или пропустил, – появляется азарт.* Это очень полезный прием: прежде чем просто получить информацию, попробовать извлечь ее из памяти или подумать, что в принципе может быть сказано по данной теме. Следование такому правилу

и память улучшает: ведь наш мозг довольно послушный слуга, если хозяин постоянно дает понять, что запасы сведений ему нужны и полезны, они будут храниться в порядке.

На тех же принципах основан оптимальный способ учить стихи. Нет смысла ругать себя за плохую память. Лучше прочесть один раз, чтобы ознакомиться, потом второй, стараясь ярко представить, почувствовать все, о чем говорит поэт, отметить самые выразительные строки. А затем закрыть книгу и рассказать стихотворение, не смущаясь заминок, пропусков. Снова прочесть, обращая внимание на то, что не вспомнилось в первый раз, и еще раз рассказать. При необходимости повторить. Этим способом человек с обычной памятью может выучить средней длины стихотворение за 20 минут. А если он еще расскажет его вслух спустя несколько часов и на следующий день, то, без сомнения, запомнит надолго.

Лучше учить с перерывами, чем подряд. Чем больше часть времени тратится на повторение по памяти, а не на простое многократное чтение, тем выгоднее. Результаты самой первой попытки воспроизвести материал по памяти очень устойчивы, даже если воспроизводится текст неправильно. Если во время отдыха между заучиванием и повторением уснуть, то материал почти не забывается. При бодрствовании, занятии другими делами за тот же промежуток времени он забудется.

У кого хватит прилежания каждую неделю учить наизусть по одному незаданному стихотворению, тот и память свою разовьет прекрасно, и обогатит ее хорошими стихами – они будут поддерживать человека всю жизнь и всю жизнь доставлять радость. Иногда дети пересказывают заданное близко к тексту, стараются выучить его наизусть. Попробуем ограничить их во времени. Три минуты – вполне достаточный срок, чтобы сжато, четко и вразумительно пересказать смысл любого учебного текста! Несколько недель таких упражнений – и можно навсегда отучиться зубрить уроки. Надо использовать каждую возможность для применения нового знания. Начиная читать параграф, стоит повторить предыдущий, встретив полузабытый термин – вернуться и восстановить в памяти точное его значение. *Материал запомнится хорошо, если есть цель, действие и применение.*