**ПАМЯТЬ**

Изучение памяти началось много веков назад, когда человек стал, хотя и смутно, догадываться о том, что он способен запоминать и хранить информацию. При этом память всегда связывалась с процессом обучения (т.е. накопления информации), а попытки объяснения памяти всегда совпадали с известными на данном историческом отрезке методами хранения информации. Это отражение прошлого опыта. Она основана на трех процессах - запоминании, сохранении и воспроизведении. *Запоминание* - это процесс образования и закрепления в нервных клетках коры головного мозга информации в виде нервных импульсов, передающихся по отросткам этих клеток друг другу. В результате этого устанавливаются новые нервно-рефлекторные связи – пути поступления и извлечения информации. Кроме того, при запоминании происходит установление связи между новыми и уже существующими путями. Связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отраженными в нашем сознании и закрепленными в нашей памяти, называют *ассоциацией*. Без ассоциаций невозможна нормальная психическая деятельность человека, в том числе, и запоминание. Поступающая информация *сохраняется* в нашей памяти в виде памятного следа — энграммы. В ее формировании и сохранении принимают участие, вероятно, все клетки головного мозга. Но науке пока точно не известно, в каком виде хранится этот памятный след. Сформировавшаяся энграмма очень устойчива и может сохраняться в течение всей человеческой жизни, но ее извлечение, то есть воспоминание чего-либо может быть сопряжено с большими трудностями. Однако доказано, что при обучении и тренировках памяти, число связей между нервными клетками становится все больше и больше, они приобретают устойчивость, что приводит к более легкому извлечению энграммы. На решение этой задачи направлены упражнения и тренинги по развитию памяти. Процесс сохранения информации в памяти состоит из двух важных моментов - это сохранение памятного следа и связей в мозге. Благодаря запоминанию и сохранению, становится возможным воспроизведениеинформации, а так же ее узнавание (припоминание). *Воспроизведение* - процесс появления в сознании ранее воспринятой информации, выполнение заученных движений. При воспроизведении, образы, закрепленные в памяти, «оживают» быстро без вспомогательной, опорной информации. Так, например, когда человеку объясняют, как пройти куда-либо, то помимо названия улицы и номера дома, сообщают различную дополнительную информацию, что на пути попадется магазин, школа, светофор. Когда он в следующий раз идет по тому же адресу, то для поиска нужного объекта вспомогательная информация не требуется, припоминание происходит быстрее. Это и называется хорошей памятью. Но чтобы добиться буквально автоматического воспроизведения нужной информации, необходимо неоднократное ее повторение. Виды проявления памяти чрезвычайно многообразны. В основу видовой классификации памяти положены три основных критерия (признака):

**1.Объект запоминания**

В зависимости от того, что именно воспринимает и воспроизводит человек, различают четыре основных вида памяти: *наглядно-образная*, способствующая хорошему запоминанию лиц, звуков, цветов, форм предметов и так далее; *словесно-логическая* (или словесно-смысловая), при которой информация запоминается на слух; *двигательная* (моторная) – память движений и*эмоциональная память*, при которой запоминаются пережитые чувства, эмоции и события.

**2. Степень волевой регуляции памяти**

По этому признаку память делится на *произвольную*(которая используется, если нужно запомнить что-либо и сам процесс требует усилий от человека) и *непроизвольную*( задача запоминания не ставится, это происходит само собой )

**3. Длительность сохранения информации в памяти**

По этому критерию память разделяется на *кратковременную* и *долговременную.*

**От чего зависят способности к запоминанию?**

Здесь существует несколько факторов. В первую очередь, возраст – чем старше ребенок, тем лучше у него работает память. Такая прямая зависимость связана не столько с непосредственным развитием памяти, сколько с совершенствованием техники ее применения. Малыш запоминает предлагаемый материал, не прилагая усилий, основываясь на своей естественной способности. Дети постарше и взрослые для запоминания прибегают к определенным приемам, - связывают новую информацию с прежним опытом, образуя ассоциации, готовят заметки и т. д. Иначе говоря, активнее включают механизм, так называемой, опосредованной памяти. Помимо возраста значение имеет накопленный багаж знаний – память развивается с увеличением объема знаний. На развитие памяти также влияет уровень умственных способностей – чем больше малыш умеет делать, чем активнее он размышляет над чем-либо, тем больше он в состоянии запомнить. По мере взросления ребенка развиваются его умственные способности, и с ними вместе развивается память.

**1. Виды памяти.**

Традиционно психологи, которые традиционно первыми стали экспериментально изучать память, выделяют шесть видов памяти:

* двигательную, связанную с запоминанием и воспроизведением движений;
* образную, сферой которой является запоминание чувственных образов предметов, явлений и их свойств (в зависимости от типа анализатора, воспринимающего информацию, образную память делят на зрительную, слуховую, осязательную и т.д.);
* словесно- логическую (свойственную человеку форму памяти), связанную с запоминанием, узнаванием и воспроизведением мыслей, понятий, умозаключений и т.д., этот вид памяти непосредственно связан с обучением;
* эмоциональную память, ответственную за запоминание и воспроизведение чувственных восприятий совместно с вызывающими их объектами.
* Не произвольная, характеризуется тем, что человек запоминает и воспроизводит образы не ставя какой либо цели запомнить это и воспроизвести.
* Произвольная (преднамеренная), осмысленная, продуманная с определенной целью и задачей усвоить и воспроизвести материал, используя те или иные приемы.

Существуют и другие классификации видов памяти:

* Непосредственная. Она хранится 0,25 сек. Позволяет осуществлять взаимосвязь между последующими интервалами времени.
* Оперативная. Это тот раздел памяти, который работает в настоящий момент. Характеризуется тем, что время обработки информации может доходить до 20 сек. Объем этой памяти значительно меньше непосредственной.
* Долговременная. В ней хранятся образы явлений и предметов внешнего мира, которые нужны человеку в течение длительного времени, которыми он пользуется периодически.

Долговременная память подразделяется на:
а) генетическую память - это все то, что накопили наши предшественники.
б) наследственную память - память ближайших родственников.

Механизмы памяти должны быть всегда подвижны и всегда в "форме". Их нужно постоянно тренировать, ежедневно выделяя для этого час или хотя бы 20-25 минут.

Лучше всего функционирует память между 8 и 12 часами дня, затем ее эффективность начинает постепенно падать. После 17 часов запоминание снова улучшается и, если человек не очень устал, к 19 часам достигает высокого уровня.

Подбирая литературу, которая может дать ответы на интересующие вас вопросы, вы должны найти наиболее удобный вам способ восприятия информации. Прочитайте с этой целью какой - нибудь отрывок  из текста "про себя", другой вслух, третий - запишите; а четвертый можете продиктовать в микрофон и прослушать в магнитофонной записи. Определите какой отрывок вы запомнили лучше всего и каким образом, вы узнаете какой способ восприятия информации вам больше подходит.

Используйте по возможности все способы восприятия информации, комбинируйте их и через некоторое время память ваша станет надежней, лучше. Очень важно при запоминании новой информации, не отправлять ее в дальние "кладовые памяти", а постараться сопоставить ее с полученной ранее, развивая тем самым ассоциативную память.

**Рекомендации по улучшению памяти.**

Группы слов можно запоминать, создавая в сознании соответствующие сцены. Чем они нелепее, тем лучше. Например, для запоминания названия ресторана "Под липами" представьте себе, как вы сидите под этими деревьями с их неповторимым ароматом. Если требуется запомнить название "Вулкан" или "Молния", нужно пытаться запомнить слово как образ, а не как группу из нескольких букв. Чтобы, запомнить перечень предметов, представьте себе знакомую улицу и расставьте все предметы перед подъездами в порядке их расположения. После этого мысленно пройдитесь по улице. Вам будет легко восстановить в памяти весь перечень. Запоминая группу букв или слогов, полезно связывать их в слова с определенным смыслом. Мозг человека лучше запоминает то, что имеет смысл. Чтобы запомнить фамилию нового знакомого, нужно связать ее с какой - либо характерной его чертой. Например: фамилию Розов с розовым цветом его лица и т.п.

**Развиваем память**

Родители часто недоумевают, почему их малыш с трудом разучивает стишок, который задали к празднику, а полюбившиеся песенки или стихи запоминает легко и может повторять их бесконечно? От чего зависят способности к запоминанию? И, самое главное можно ли развить память ребенка? Развитие памяти заключается в качественных изменениях процессов памяти и в трансформации содержания фиксируемого материала. Это очень важно для детей, и в повседневной жизни, и в учебе. Недаром при оценке интеллектуальной готовности ребенка к школе одним из важнейших критериев является его развитая память. Ведь это предпосылка к успешному и разностороннему познанию мира, усвоению новой информации. Чем больше внимания родители уделяют развитию различных видов памяти, внимания и воображения малыша, тем выше интеллектуальный потенциал их ребенка. Именно поэтому во все наиболее действенные методики раннего интеллектуального развития обязательно включаются упражнения и игры на развитие всех видов памяти.

**Что такое память?**

**Как развивать память у ребенка?**

Кроме реализации всех общих условий, способствующих развитию памяти, стимулировать этот процесс помогут специальные упражнения и игры. Как только малыш произнес первые слова, с ним можно обсуждать все, что происходит вокруг: что видели на прогулке, чем занимались утром, что кушали на завтрак, с какими игрушками возились в песочнице. Сначала, конечно, перечислять все это будут взрослые, но постепенно кроха присоединится к игре. Чтение книг, заучивание стихов, разгадывание загадок, головоломок, ребусов - все это помимо общего развития, прекрасно развивает память. Читая с малышом книгу или заучивая стишок, мы тем самым развиваем его словесно-смысловую память. Особое внимание стоит обратить на то, что при чтении дети обычно следят за сюжетом, пропуская подробности и описание персонажей, явлений, поэтому читать им одну и ту же сказку, стишок, рассказ придется неоднократно. Затем можно задавать вопросы о прочитанном: что происходило в сказке? Кто что делал? Как выглядел? Что плохо, что хорошо? и т.д. Важно, чтобы ребенок рассказывал об описываемых событиях последовательно и логично. С этим способом развития памяти слишком поторопиться просто невозможно – уже в 1,5-2 года дети с удовольствием перечисляют героев стишка или сказки. К 5 годам задачу можно усложнить, побуждая малыша пересказывать рассказы.

Прошла половина школьного учебного года, и многие родители жалуются, что дети с трудом сосредотачиваются, плохо заучивают стихи, никак не могут запомнить таблицу умножения. При этом ребенок старается, подолгу сидит за уроками, но результат не слишком радует.

  Не стоит сразу делать выводы, что у ваш ребенок ленивый или вообще неспособный. Попытайтесь спокойно разобраться, в чем же состоит проблема и принять действительно нужные меры.

В первую очередь, внимательно проанализируйте, насколько загружен ваш ребенок. Примите во внимание всё – школьные занятия, домашние задания, всевозможные кружки, чтение, просмотр телевизионных программ (они тоже очень утомляют). А теперь подумайте, сколько времени ребенок отдыхает, бывает на свежем воздухе, как он питается, есть ли у него строгий распорядок дня, высыпается ли он.

  Наши дети устают точно так же, как и взрослые. И усталость имеет способность накапливаться, а отсутствие правильного питания, здорового образа жизни, режима труда и отдыха плюс чрезмерная нагрузка, не дают возможности ребенку восстанавливаться за время ночного сна. Как результат – рассеянность, неумение сконцентрировать внимание, трудности в школе, раздражительность, капризы и прочее.

  Решение этой проблемы лежит на поверхности – приведите в норму распорядок дня вашего ребенка, контролируйте его, и в скором времени вы увидите заметные изменения. А в трудных случаях обязательно обратитесь к врачу, чтобы не углублять стрессовую ситуацию.

  Но случается, что проблемы школьной неуспеваемости в другом – в нетренированной памяти. И это решаемо, если родители серьезно займутся развитием памяти своего ребенка, причем, не упрекая и заставляя его, а помогая и развивая.

  Вы заметили, что ваш ребенок с трудом выражает свои мысли, когда пытается вам что-то рассказать – у него не хватает слов, он перескакивает с события на событие и не доводит мысль до конца? Если у ребенка плохо развита речь, то он неизбежно будет и плохо запоминать.

  Чтобы развить речь у детей, с ними нужно разговаривать и делать это, как можно чаще. Расспрашивайте своего ребенка о школьных делах, задавайте уточняющие вопросы, не обрывайте его попытки вам что-то объяснить – дослушивайте до конца. Ответы на ваши вопросы о деталях происшедшего заставляют активизироваться участки мозга, отвечающие за память, заставляют их работать. Чем больше подробностей вы спрашиваете, тем сильнее ребенок напрягает и, тем самым, тренирует свою память.

  Старайтесь заучивать стихи и делайте это вместе с ребенком каждый день. Начните с простых четверостиший и постепенно увеличивайте размер выученных стихов. Очень полезно учить иностранные слова и фразы. Ежедневно ребенок должен выучить 2-3 новые фразы или несколько новых слов. Но при этом не забывайте то, что вы уже выучили - повторяйте и его тоже, так как это очень важно.

  Развивайте у ребенка ассоциативную память. Для этого, в разговорах с ним обращайте его внимание на частности: цвет, запах, отдельные предметы, их описание, размеры. Так вы развиваете образы, а они запоминаются легче. Тут все может идти в ход – большая снежная баба во дворе, запах свежего хлеба из булочной, начало снегопада и пр. Сопоставляя разные события, особенности предметов, запахи, ребенок тоже тренирует память и учится связывать различные факты в единое целое. (Например, снегопад начался, когда вы шли мимо булочной, где пахло вкусным свежим хлебом, а рядом дети слепили большую снежную бабу с морковкой вместо носа.)

  Образное мышление тоже поможет ребенку лучше запоминать стихи. Гораздо быстрее строчки уложатся в памяти, если ребенок понимает и представляет, о чем идет речь. И вы должны объяснить ему, что значит то или иное слово или действие, о чем именно рассказывает стихотворение. Представляя еле-еле бредущую по свежевыпавшему снегу лошадку, строчки «… Его лошадка, снег почуя, плетется рысью как-нибудь…» у ребенка отпечатаются в памяти гораздо быстрее, чем при бездумном тупом повторении.

  Важно не забывать и о зрительной памяти. Ее развитию могут помочь мысленно нарисованные картинки, которые ребенок представляет при заучивании текстов. Кроме того, важно научить малыша обращать внимание на сам вид текста – как и где на странице расположено стихотворение в учебнике, какие картинки находятся рядом, какого цвета буквы и пр. Вспомнив расположение правила в учебник, ребенок автоматически будет вспоминать и текст.

  Безусловно, тренировки памяти у детей – процесс длительный и трудоемкий, требующий и времени, и усилий, и, самое главное – систематичности. Но не пускайте все на самотек, если вы не займетесь вашим ребенком сейчас, когда школьные занятия еще несложные и небольшие по объему. Иначе дальше вы столкнетесь с гораздо большими проблемами, в которых вина собственно ребенка будет невелика.