

Развитие памяти

Первое правило развития памяти: Обеспечить регулярное достаточное насыщение кислородом крови ребенка. Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. Как это сделать? По меньшей мере, один день в неделю нужно гулять на воздухе: катания с горок, коньки, лыжи – лучшее решение! Умственную работу нужно прерывать для небольших «кислородных» пауз, открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной комнате.

Второе правило развития памяти: Достаточно спать. Это обеспечивает нормальную работу мозга. Во время сна происходят процессы с участием важнейшего нейромедиатора (вещество, с помощью которого происходит передача нервного импульса между нейронами). Без нормального сна память на химическом уровне неспособна работать в полную мощность. Подросток должен спать 9 часов в сутки.

Третье правило развития памяти: Питаться правильно. Многочисленные опыты позволили определить, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция. Следует компенсировать эти потери: детям очень полезно употреблять жирные сорта рыб, сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и чеддер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Здоровый образ жизни, включающий «питание для памяти», здоровый сон и физическую активность является самыми естественными правилами сохранения памяти ребенка на долгие годы!

Существует множество способов тренировки различных видов памяти. Вот несколько из них, которые могут помочь вашему ребенку:

«10 СЛОВ»

Зачитайте ребенку список, например: утро, корова, летчик, лыжи, трамвай, река, картина, кольцо, садовник, карандаш. А затем попросите его повторить. Если ребенок в состоянии воспроизвести 7-8 слов - это хороший показатель кратковременной памяти. Напомните ему те слова, которые он забыл. А примерно через час вернитесь к упражнению. Теперь пусть ребенок без подсказки вспомнит все, что он называл. Долговременная память считается хорошей, если ребенок вспомнил 8 слов.

«10 КАРТИНОК»

Возьмите 10 изображений различных предметов (для ребят 5-7 кл изображения берутся сложные напр: изображение картин, достопримечательностей разных стран, фото писателей либо художников и т п) Пусть ребенок рассмотрит их, а спустя 30 секунд назовет то, что удалось запомнить. 8-9 картинок из 10 –хороший результат . Затем покажите те картинки, о которых он забыл. А через час попросите вспомнить все изображения. Об отличных показателях долговременной памяти можно говорить, если названо 7 и более картинок.

«НАЙДИ 10 ОТЛИЧИЙ»

Хорошие результаты для улучшения памяти детей могут принести регулярно выполняемые задания из серии «Что изменилось на изображении?», «Найди отличия» и пр. Их без труда можно отыскать в развивающих книжках и журналах для детей

Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского)

Эта методика тренировки фотографической памяти названа в честь знаменитого русско-армянского художника мариниста Ивана Константиновича Айвазовского (Айвазяна). Айвазовский мог мысленно остановить на мгновение движение волны, перенеся её на полотно так, чтобы она не казалась застывшей. Решить эту задачу было очень непросто, это требовало от художника хорошего развития зрительной памяти. Чтобы достичь такого эффекта, Айвазовский очень много наблюдал за морем, закрывал глаза и по памяти воспроизводил увиденное.

Подобным способом тренировки зрительной памяти можете пользоваться и вы. На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки. Это упражнение можно выполнять время от времени или регулярно, все зависит от того, насколько хорошо вы хотите натренировать вашу визуальную память.

Игра в спички

Игра в запоминание спичек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности.

Поначалу упражнение может вам даваться непросто. Если не все удалось запомнить, то взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Умение придет с тренировкой. Как только вы почувствуете, что вам легко выполнять это упражнение, увеличьте количество спичек и уменьшите время наблюдения.

Это упражнение позволяет не только тренировать зрительную память, но и следить за прогрессом в результате тренировок. А игровая форма добавляет азарта при выполнении упражнения. Можно устроить соревнование с родителями.

Тренировка слуховой памяти

Несмотря на то что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать», слуховая память иногда может быть не менее полезной. Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам. Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды.

Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает хорошо запомненные слуховые впечатления. Ниже приведены некоторые приемы и способы, которые помогут вам научиться эффективно запоминать аудиальную информацию.

Чтение вслух

Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Чтение вслух помогает нам лучше запоминать аудиальные составляющие прочитанного материала.

Читать вслух нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы:

- четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой;
- произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли (рассказываете).

Если каждый день читать вслух не менее 10-15 минут, то через месяц вы заметите очевидные результаты как в ваших ораторских способностях, так и в слуховой памяти.

Стихи

Тренировка памяти не обязательно должна сводиться к каким-то конкретным упражнениям. Заведите себе привычку каждый день, или хотя бы каждую неделю, учить наизусть небольшое стихотворение. Старайтесь глубоко вникать в его смысл, подумайте над приемами, которые использовал поэт.

Выучивая стихотворение, вы будете повторять его либо вслух, либо про себя, задействуя ваш артикуляционный аппарат. Чем больше повторений вы осуществите,

тем лучше ваша память запомнит стихотворение. Со временем вы натренируете вашу память и станете запоминать стихи в результате гораздо меньшего числа повторений.

Подслушивание

Проходя по улице или находясь в общественном транспорте, постарайтесь услышать и удержать в памяти отрывок разговора незнакомых людей. После чего постарайтесь воспроизвести про себя услышанное с нужной интонацией, а также мысленно представьте себе лица людей, которые это произнесли. Такое упражнение позволяет научиться бегло воспринимать текст на слух, а также позволит вам быть более внимательными и чувствительными к тону речи.

ПРАВИЛА

1. Желая что-то запомнить, сосредоточьтесь на процессе запоминания. Слушайте, обдумывайте, проводите параллели с собственной жизнью или с уже полученными знаниями. Чем больше ваших собственных мыслей и чувств “зацепится” за информационный поток, тем больше шансов запомнить то, что действительно важно.
2. Если что-то забыли: цифру из отчета, значение слова, имя певицы, телефон родителей, – прежде чем тут же лезть в нужную папку, словарь, Интернет или телефонную книгу, в течение нескольких минут попытайтесь вспомнить забытое сами.
3. Если вам нужно запомнить что-то важное, создайте в уме в связи с этим некоторый образ, возможно смешной или забавный. Мозгу намного легче запомнить что-то необычное. Можно даже нарисовать возникший образ.
4. При запоминании чисел удобнее всего либо запоминать их, разбив на небольшие группы, либо попытаться выстроить в сознании какие-либо ассоциации. Для примера возьмём число 2467. $2+4=6$ за шестеркой идет семерка — такой способ по запоминанию чисел оказался самым эффективным.
5. Хорошим способом лучше и быстрее запомнить что-либо, это попытаться объяснить другому человеку то, что нужно запомнить или понять вам самим. Мозг будет лучше запоминать информацию, если вы будете ее проговаривать.
6. Свободное время (например, если вы стоите в очереди) посвятите решению в уме простейших арифметических задач.
7. Развить память вам поможет ежедневное прокручивание в уме всех событий минувшего дня. Вспоминайте их до самых подробностей и мельчайших деталей. Кроме того следует дать оценку собственным поступкам, совершенным за этот день, задавая себе следующие вопросы: «Что я сделал сегодня? Что не сделал должного? Какие поступки заслуживают осуждения и требуют раскачивания? Каким следует радоваться?»
8. Читайте книги — это полезно! Читая, мозг концентрируется, непроизвольно запоминает детали.

9. Учите стихи. В школе мучают не просто из вредности. Способ надежный и проверенный временем. Но учить лучше то, что нравится. Например, текст любимой песни. Лучше всего запоминается материал, который нам уже частично известен. Новые материалы должны пройти процесс осознания.
10. Помните – заучивать, не понимая, не видя перед глазами образы, не пересказывая текст своими словами, невыгодно. Дальше оперативной памяти зубрежка не пройдет. Точно так же невыгодно учить “на завтра” или “до экзамена” и т.п. Если вы поставите при запоминании стрелку на “вечно”, то выиграете.
11. Повторение – мать учения. Лучше не скажешь. Только повторять лучше не пять раз подряд сразу после прочтения, а в течение пяти дней по одному разу. И лучше на ночь.
12. Предположим, кто-то называет вам свое имя. Попробуйте связать это имя с тем, что уже знакомо и обязательно добавь что-то от себя: “Ксения. Как Ксения Собчак и т.п.
13. Сделайте что-нибудь своими руками. Женщины: плетите фенечки, вышивайте крестиком. Мужчины: забейте гвоздь, смените сантехнику, не прибегая к помощи профессионала – все эти действия активизируют работу головного мозга и память.
14. Психологами доказано, что изучение иностранных языков является лучшим средством для профилактики старческого маразма, а значит – и для улучшения памяти.
15. С развитием памяти связано и наше эмоциональное состояние. Счастье приводит к улучшению памяти и способствует более полному и глубокому восприятию информации. За каждую новую радость в жизни, ваша память отблагодарит вас.
16. Не ленитесь. Ленивому и в мыслях, и в действиях человеку хорошая память не светит.
17. Задумайтесь над тем, какие перспективы перед нами открывает хорошая память, чего вы сможете достичь благодаря ей. Это подстегнет вас на ее развитие.
18. Читайте соответствующую литературу. Немало дельных и, главное, запоминающихся советов для развития памяти можно почерпнуть из книг.

Нагружайте память ребенка, используя описанные правила и способы, ведь чем меньше мы ее задействуем, тем больше она слабеет, тем чаще подводит. И наоборот, хорошая память – верный путь к успеху.

