

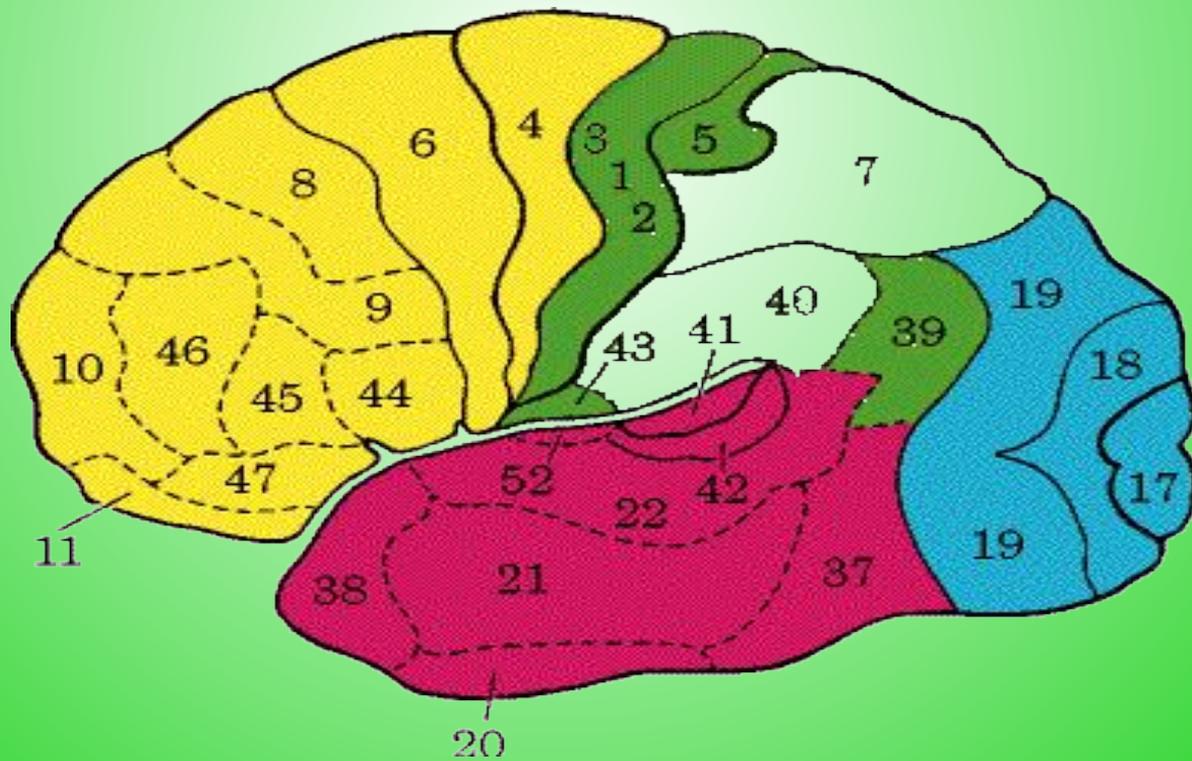
# ПАМЯТЬ

По определению, **память** — это особая форма психического отражения действительности, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении информации в живой системе. По современным представлениям, в памяти закрепляются не отдельные информационные элементы, а целостные системы знаний, позволяющие всему живому приобретать, хранить и использовать обширный запас сведений в целях эффективного приспособления к окружающему миру.

Память как результат обучения связана с такими изменениями в нервной системе, которые сохраняются в течение некоторого времени и существенным образом влияют на дальнейшее поведение живого организма. Комплекс таких структурно-функциональных изменений связан с процессом образования **энграмм** — т.е. следов памяти (термин, предложенный зоологом Дж. Янгом в 50-х гг.).

Пронизывая все стороны существования человека, память имеет разные формы и уровни проявления и функционирования.

Помимо традиционных способов исследования процессов, свойств и видов памяти сегодня широкое применение получили психофизиологические методы исследования.



**Память** — это комплекс познавательных способностей по накоплению, сохранению и воспроизведению знаний и навыков. Память тесно связана с мышлением, восприятием и ощущениями.

**Главная функция** памяти состоит в том, чтобы хранить информацию, которую затем человек может использовать для тех или иных целей. Без нее у нас бы не существовало личности.

**К свойствам памяти относятся:** объем, точность, скорость процессов запоминания и забывания.

# Существуют различные типологии памяти:

- **По содержанию:** пространственная, социальная, эмоциональная, эйдетическая, сенсорная, словесно-логическая, образная.
- **По сенсорной модальности:** моторная, зрительная, вкусовая, слуховая, обонятельная, эйдетическая, болевая.
- **По времени хранения:** долговременная, кратковременная, ультра кратковременная.
- **По организации запоминания:** декларативная и процедурная.
- **По наличию цели:** произвольная и произвольная.

# Память основывается на трех процессах:

- **Запоминание.** Первая составляющая представляет собой процесс образования информации в виде нервных импульсов внутри клеток головного мозга. Вместе с этим появляются пути поступления и извлечения информации, использующие образованные этим процессом нервно-рефлекторные связи. Новая информация присоединяется к уже имеющейся, в результате чего у человека появляются ассоциации между различными явлениями и знаниями.



**Сохранение.** Второй элемент связан с образованием энграммы внутри мозга. Она является четким памятным следом, который сохраняется у человека на всю жизнь. Извлечение информации из энграммы может вызывать трудности, но при развитии памяти задача значительно упрощается.

**Воспроизведение.** Третий процесс представляет собой использование информации, которая ранее была сохранена в памяти. Он позволяет максимально быстро вспоминать важные данные и условности, что может облегчать не только запоминание новой информации, но и ее воспроизведение.

# Нормы развития памяти у дошкольников

Для конкретного возрастного этапа – свои нормы.

- До года – моторная память, присутствуют рефлексы, запоминание на уровне эмоций.
- 1-2 года – развитие нервной системы, образное запоминание.
- 2-4 года – развитие механической памяти, навыки запоминания и логического мышления, преобладает узнавание, важен интерес для запоминания.
- 4-5 лет – произвольное запоминание, произвольное начинается, превалирует припоминание.
- 5-7 лет – произвольное. Объем нормального запоминания от 8 предметов из 10.

## Методика Глена Домана

Разработанные Г. Доманом методы развития памяти были предназначены для малышей, имеющих различные отклонения, касающиеся способности запоминать информацию. Позже они были адаптированы для всех детей. Особенности метода в следующих правилах:

- Начинать заниматься в раннем возрасте;
- Радоваться успехам своего малыша, хвалить и поощрять его;
- Проявлять уважение и показывать свое доверие;
- Проводить занятия только в комфортной обстановке при наличии желания;
- Заканчивать все тренировки еще до того, как появится усталость;
- Делать материал для обучения разнообразным и последовательным;
- Заниматься регулярно, но не устраивать проверок знаний;
- Никогда не заниматься «через силу».

## Методика Монтессори

Основой методики является игровая форма обучения с самостоятельной работой ребенка. При развитии памяти и внимания у детей по такой методике родители должны отказаться от роли учителя и просто наблюдать. Особенность метода в том, что ребенок самостоятельно выбирает, что именно он будет делать. Это позволяет добиться развития мышления, памяти, воображения, моторики, логики и речи.

### Главные принципы:

- Ребенок сам выбирает способ развития и длительность занятия;
- Все упражнения должны быть представлены в игровой форме.
- Очень важно, чтобы родители обеспечили комфортные условия для выполнения всех игровых задач.

# Развитие с помощью упражнений

- ✓ **Зарисовка слов.** Родителю нужно произносить слова вслух, а задача ребенка быстро зарисовать их на листочке.
- ✓ **Рисунок по памяти.** Взрослый показывает картинку в течение 30 секунд, после чего ребенок должен нарисовать ее по памяти.
- ✓ **Запоминание слов.** Показать ребенку листок с набором слов, выделить ему на запоминание 30 секунд, после чего дать чистый лист, где он по памяти должен написать те же самые слова.
- ✓ **Подсчеты.** Родитель дает ребенку картинку, где тот должен посчитать количество определенных предметов.
- ✓ **Описание.** Нужно назвать предмет, а ребенок должен максимально подробно его описать. Следует выбирать только те вещи, которые ему хорошо известны.
- ✓ **Сравнение списков со словами.** Родитель должен дать ребенку список из 10 слов на одну минуту. После этого следует дать вместо первого списка второй, где будет столько же слов, но 7 из них должны быть новыми. Задача в том, чтобы найти те слова, которые уже присутствовали в первом списке.
- ✓ **Пересказ.** Родитель читает короткий рассказ, после чего ребенок должен максимально правильно его пересказать. Разрешается заменить чтение взрослым на аудиокнигу или самостоятельное прочтение ребенком. В первых двух случаях будет задействоваться слух и соответствующий тип памяти.

# Развитие в игровой форме

- **Лабиринт.** Классический вид головоломок, в котором нужно найти путь до конечной точки среди множества тупиков и запутанных ходов.
- **Мультфильмы.** Они включают множество интересных задач и головоломок, чем привлекают особое внимание. Малыш должен описывать происходящее и все диалоги.
- **Оживление.** Нужно назвать любое животное, а задачей малыша будет его оживление. Родитель должен расспросить, чем в воображении ребенка занимается придуманное животное.
- **Поиск пропажи.** Взрослый раскладывает вещи или игрушки, дает ребенку время на их изучение, после чего просит закрыть его глаза и убирает один из предметов. Задачей малыша будет определение того, что пропало.

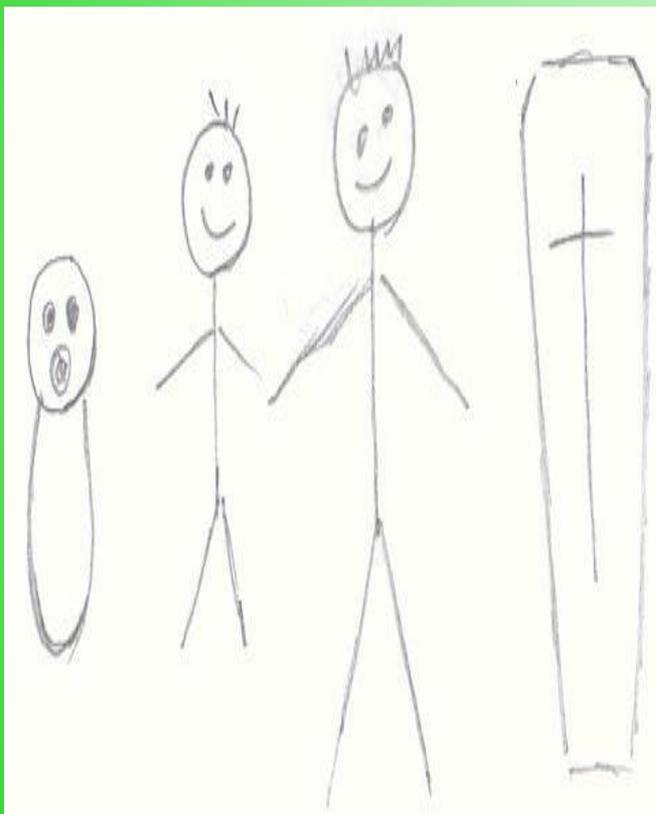
- **Сказка.** Родитель рассказывает короткую придуманную сказку, где герой пользовался определенными вещами. От ребенка потребуется перечислить все предметы, используемые героем.
- **Повтор движений.** Взрослый показывает определенные движения, а ребенок должен их потом повторить с соблюдением правильной последовательности.
- **Определение предмета в мешке.** Ребенку дают мешок с множеством мелких предметов. Он должен самостоятельно наощупь определить, что именно держит в руке.
- **Пальчиковая гимнастика.** Взрослый рассказывает короткий стишок, а ребенок должен загибать пальцы, стараясь соотносить их с названным числительным в стишке, либо изображать руками то, что описывает родитель.



Наряду с новейшими методами диагностики памяти, её процессов, свойств и видов, продолжают использоваться традиционные, усовершенствованные методы, которые носят характер интегративного знания о психических процессах человека. К таким, например, относится методика «Пиктограмма». Используются новые, компьютеризированные варианты исследования памяти. Разработки новых и использование традиционных методов диагностики памяти ориентируется на возрастные характеристики исследуемых.

# Диагностика и коррекция памяти

(слева: образец диагностики методом «ПИКТОГРАММА» (развитие);  
справа: диагностическая и коррекционная игра «БАРАБАН»



# Методика "Пиктограмма"

предназначена для изучения индивидуальных особенностей памяти и мышления. Методика рассчитана на людей не младше 14 лет. **Материал для проведения методики:** карандаш, бумага, список слов для запоминания.

Слова психолога: "Этот тест предназначен для изучения зрительной памяти. На листке бумаги можете рисовать слова, которые я называю.

**Цифры и буквы рисовать нельзя."**

В списке для запоминания 18 слов, но можно ограничиться и 10. В этот список можно добавить свои слова.

## Список слов и словосочетаний.

- Веселый праздник
- Тяжелая работа
- Развитие
- Вкусный ужин
- Смелый поступок
- Болезнь
- Счастье
- Разлука
- Ядовитый вопрос
- Дружба
- Темная ночь
- Печаль

## Методика «10 слов»

предназначена для диагностики памяти, а также при утомлении человека.

**Материал для проведения методики:** лист бумаги, ручка, 10 слов для запоминания.

**Список слов для запоминания:**

- Арбуз
- Кисть
- Море
- Кот
- Река
- Мед
- Кирпич
- Жук
- Король
- День

**Выполнение задания:** диктуется список слов, психолог на листке бумаги отмечает слова, которые произнес испытуемый.

**1 и 2 раз** с повторением слов.

**3, 4, 5 раз** без повторения.

Через 1 час испытуемый должен воспроизвести слова.

**Нормы для методики:**

К 3-ему разу взрослый должен воспроизвести 9, 10 слов. На 4 и 5 раз он должен воспроизвести столько же слов.

Произнесение испытуемым **лишних слов** означает расстройство сознания.

# Методика «Опосредованное запоминание»

предназначена для изучения высшей формы памяти.

4 набора стимульного материала-это карточки, на которых нарисованы рисунки. **Стимульный материал по методике (4-й набор):**

Это карточки, на которых нарисованы:

Лошадь полотенце Глобус Фужер Рубашка Собака Чернильница  
Велосипед Кувшин Пара носок и пара ботинок Приборы: тарелка,  
ложка, вилка, нож Комната Завод Школьная доска Зеркало Магазин

Карандаш Поднос Тарелка

Стул

Гусь

Петух

Складной нож

Детские штанишки

Забор

Часы

Расческа

Уличный фонарь

Пейзаж

2 пера от чернильной ручки

# Методика «Память на образы»

Предназначена для изучения образной памяти. Методика применяется при профотборе. Сущность методики заключается в том, что испытуемому экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 с. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минут воспроизвести на бланке.

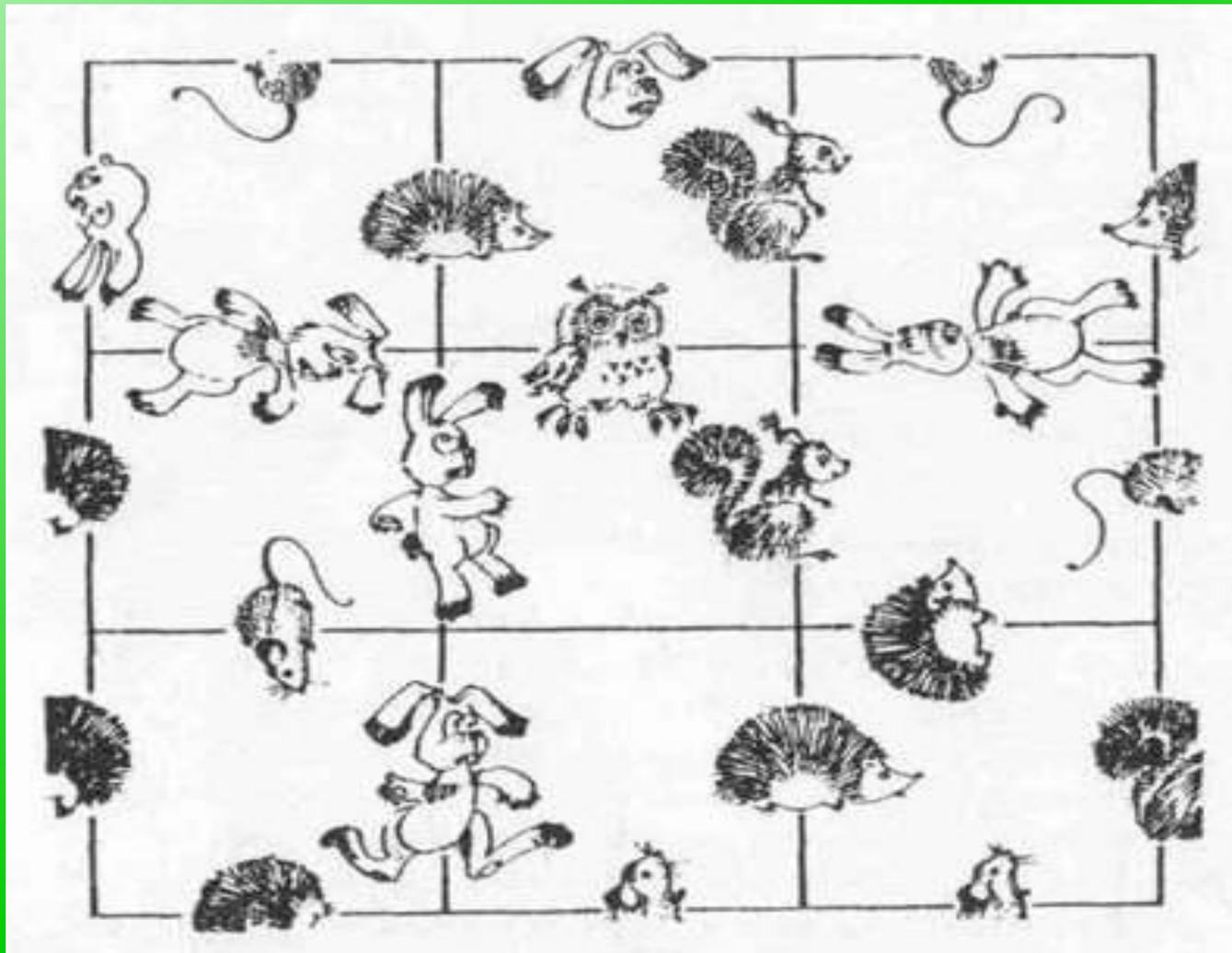
**Инструкция:** «Вам будет предъявлена таблица с образами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 с запомнить как можно больше образов. Через 20с. уберут таблицу, и вы должны будете зарисовать или записать словесно те образы, которые запомнили».

Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов. Норма — 6 правильных ответов и больше.



Звери в состоянии невесомости

Задание 1. Посмотри внимательно на этот рисунок. Звери попали в необычную ситуацию. Постарайся запомнить расположение зверей. На запоминание дается 3 минуты.



# Исследование смысловой памяти

Рекомендуемый набор пар слов:

шум – вода

стол – обед

мост – река

рубль – копейка

лес – медведь

дуб – желудь

дичь – выстрел

рой – пчела

час – время

гвоздь – доска

# Диагностика слуховой и зрительной механической памяти

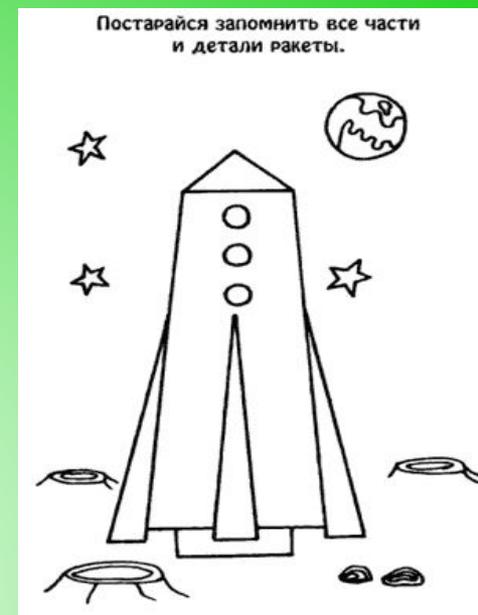
**Возраст:** младший школьный.

- 1) 10 чисел прочесть быстро один раз. Затем попросить ребенка воспроизвести эти числа. Проверяем правильность воспроизведения. Каждое правильно названное число – 1 балл. Норма – 6 названных чисел. Набор чисел для предъявления:  
13; 28; 5; 9; 64; 8; 7; 9; 47; 36.
- 2) На листе 10 чисел, записанных в столбик. На их запоминание дается 5 секунд. Затем дети должны воспроизвести те числа, которые запомнили, в любой последовательности. Норма– 6-7 правильно названных чисел. Набор чисел для предъявления:  
74  
85  
100  
3  
27  
5  
6  
94  
47  
155

## Детские методики изучения и развития памяти

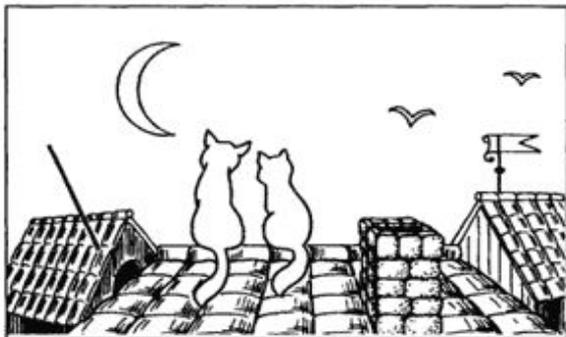
Занятия по диагностике и тренировке памяти желательно проводить с детьми дошкольного возраста в игровой форме, чтобы детям было интересно. Занятия не должны быть слишком продолжительными, чтобы ребятишки не уставали.

Запоминание картинок и предметов (диагностика кратковременной памяти). Разложить перед ребенком на столе 5-6 картинок или настоящих предметов (игрушек). Дать 30 секунд, чтобы запомнить. Потом ребенок должен по памяти перечислить, какие предметы (или их изображения) разложены на столе. Можно попросить его описать детали предметов. Как вариант данной методики: изменить расположение каких-то предметов, убрать (добавить) или заменить какой-либо предмет, после чего попросить ребенка определить, что изменилось.

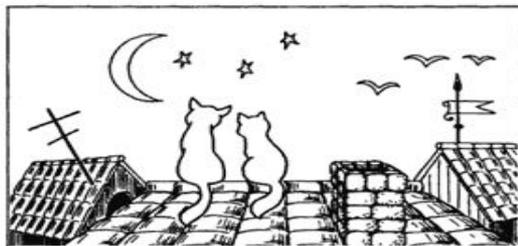


# Диагностика кратковременной памяти

Когда запоминаешь правильно, легко вспомнить и нарисовать недостающие предметы с картинки, которую ты рассматривал.

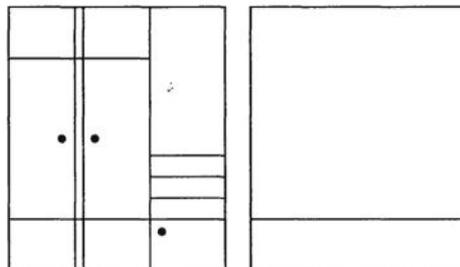
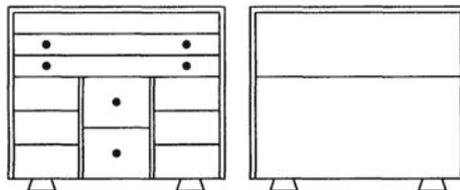


Запомни все предметы на картинке. Тебе будет легче это сделать, если сначала запомнишь все предметы на ближайшей к тебе крыше, затем – на дальних крышах, потом – предметы в небе.

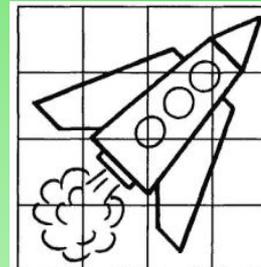


Закрой глаза и перечисли все, что ты видел на рисунке. Назови, что было на ближайшей крыше, затем назови все, что было на других крышах. А потом – нарисованное в небе.

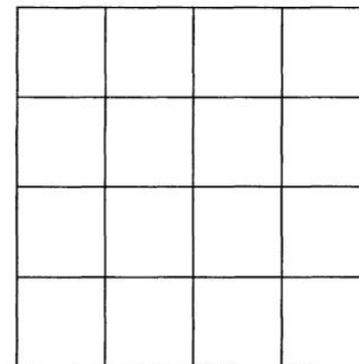
Попробуй в пустых шкафах нарисовать те же полки, что и в заполненных.



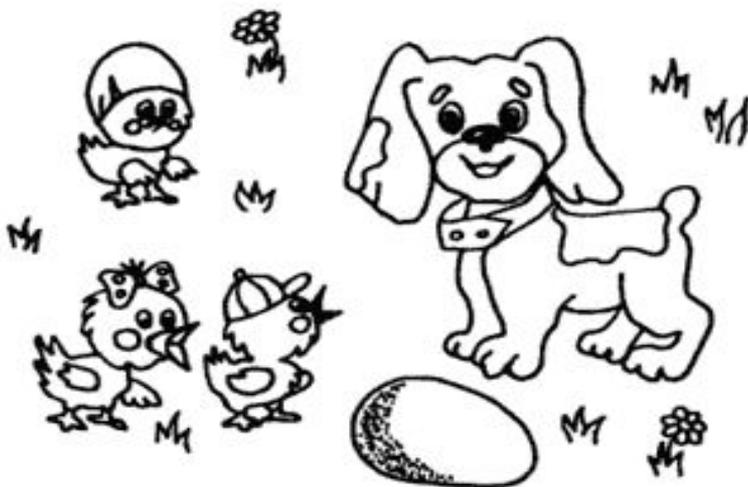
Отлично! Можешь украсить полки, нарисовав на них вазы или цветы.



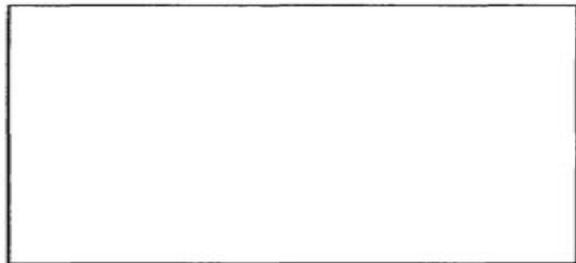
У тебя получится такая же ракета, если ты точно перенесешь все линии с маленького рисунка в большие клетки.



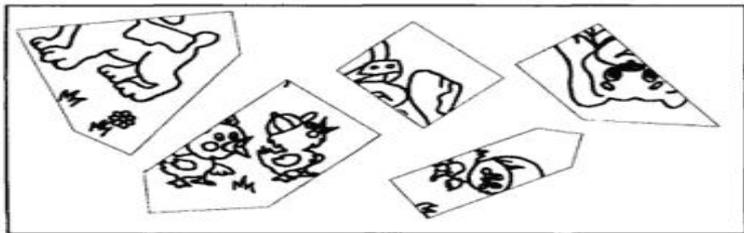
### Просто рассмотри картинку



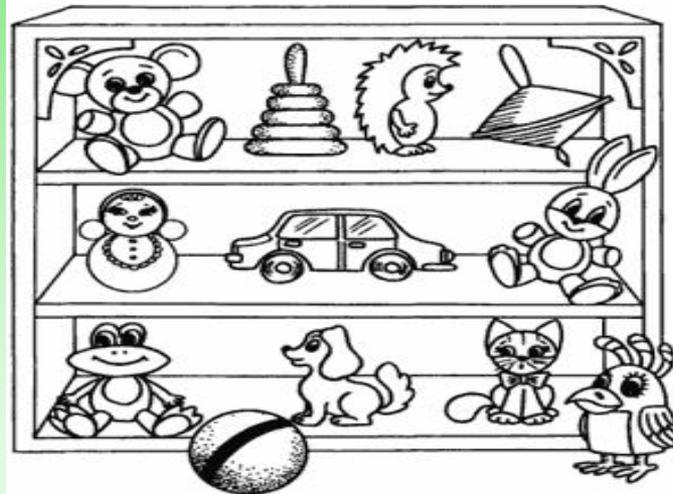
Вырежи кусочки и выложи из них картинку с собачкой и цыплятами. У тебя отлично получится!



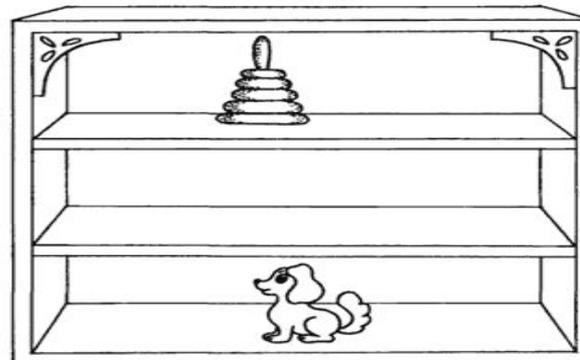
Если кусочков не хватает – дорисуй их сам.



Рассмотри игрушки, стоящие на полках, запомни их соседей справа и слева. Сначала рассмотри игрушки на нижней полке, затем – на средней, и только потом – на верхней.



Размести игрушки на полках этого шкафа так, как они стояли, когда ты их рассматривал. Недостающие игрушки дорисуй.



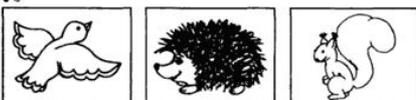
# Исследование долговременной памяти. В этих заданиях также определяется запас знаний ребенка, его эрудиция.

Как ты думаешь, где чей дом?



Помести каждого животного в свой домик.

✕



Вспомни, каким сказочным героям принадлежат эти вещи?



Какие сказки тебе вспоминаются, когда ты слышишь слова:

- "стрела" ("Царевна-лягушка")
- "маленькая синенькая чашечка" ("Три медведя")
- "скалочка" ("Лисичка со скалочкой")

Из каких сказок эти герои?



Какую из этих сказок ты бы хотел послушать?  
Чем тебе нравятся эти сказки?

1. Сколько всего окон в твоей квартире?
2. Какого цвета пальто у твоей мамы?
3. Когда ты в последний раз смеялся и почему?
4. Что ты ел вчера за ужином?
5. Кто написал сказку "Красная шапочка" (ордау 'т)?
6. Ложка, которой ты ешь, теплая или холодная?
7. Когда ты в последний раз ездил на машине?



1. Сколько подъездов в доме, в котором ты живешь?
2. Какого цвета платье на твоей любимой кукле?
3. Как зовут ваших соседей?
4. Что ты ел вчера на завтрак?
5. Назови или напиши номер своего дома или своей квартиры.
6. Сколько деревьев растет в твоём дворе?
7. Какого цвета глаза у твоей бабушки?



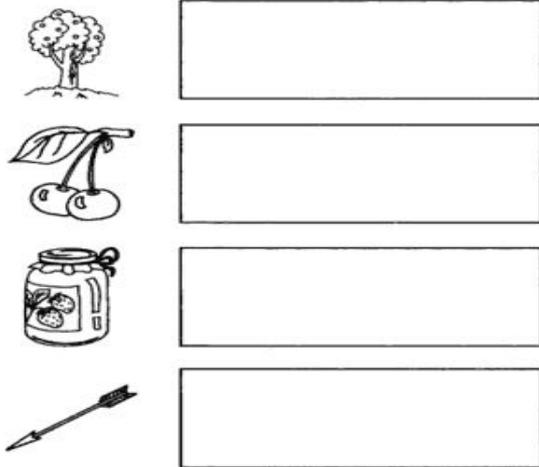
# Диагностика ассоциативной памяти:

Нарисованные предметы легко запомнить, если найти между ними связь. Так, листик связан с деревом. С каким предметом связана стрела, другие рисунки?



Ты легко запомнишь все рисунки, если почувствуешь их вкус и запах.

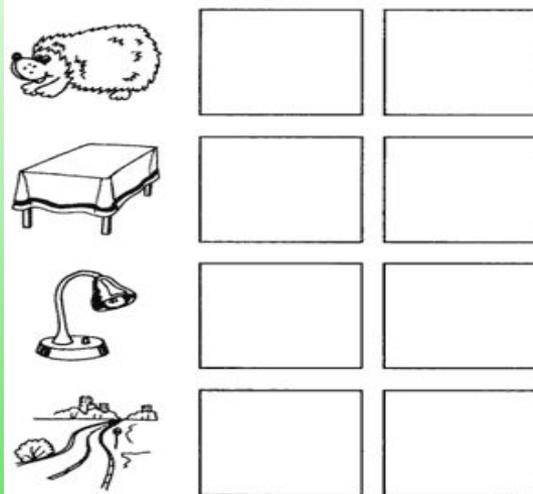
Если ты согласишься на рисунок слева, то легко согласишься второй предмет и нарисуете его в пустом квадрате.



Еще рисунки можно запоминать, представляя, что ты играешь с нарисованными предметами. Как будто ты трогаешь их. Почувствуй, представь, как ты трогаешь предметы, и все запомнится без труда.



Если ты согласишься на рисунок слева, то легко согласишься остальные предметы и нарисуете их.



# Компьютерные технологии для диагностики и развития памяти

Современные методы компьютерной диагностики таких психических процессов, как внимание и память имеют комплексный, интегративный характер. Применяя одну методику, мы можем решать множество задач: развитие восприятия, пространственного мышления, логического мышления. Технологии предназначены как для общего развития интеллекта, так и для коррекции таких нарушений как:

## 1. Дефицит внимания.

Упражнения развивают следующие свойства внимания:

- **Концентрацию.** Концентрация внимания определяет, насколько сильно, интенсивно субъект может сосредоточиться на объекте, а также насколько он способен сопротивляться отвлекающим обстоятельствам, случайным помехам.
- **Переключение.** Переключение внимания определяется скоростью преднамеренного перехода субъекта с одного объекта или вида деятельности на другой. Плохая переключаемость иногда может проявляться в таком широко распространенном явлении, как рассеянность.
- **Распределение.** Распределение внимания предполагает его рассредоточение в одно и то же время на нескольких объектах. Именно это свойство дает возможность совершать сразу несколько действий, сохраняя их в поле внимания.

## 2. Специфических нарушений школьных навыков, таких как:

- **Дискалькулия** - нарушение формирования навыка счета. Проявляется в виде нарушения осмысления структуры числа, затруднений операций с числами, особенно сложными и с переходом через десяток.
- **Дислексия** - нарушение формирования навыка чтения, которое проявляется в неузнавании букв, в невозможности соотнести графическое изображение буквы с соответствующим звуком и связанного с этим неверного считывания.
- **Дисграфия** - расстройство навыков письма. Проявляется в виде неверного соотнесения звуков устной речи и их графического изображения.