

# Процеси пам'яті. Основні прийоми мнемотехніки

Кажуть, що всі люди задоволені своїм розумом і ніхто не вдоволений своєю пам'яттю. Давні греки, підкреслюючи велике її значення, вважали богиню пам'яті Мнемозину матір'ю 9 муз науки і мистецтва.

У кожної людини пам'ять працює по своєму. Не гірше, не краще, а саме по - своєму, залежно від індивідуальних особливостей.

Кажуть, що не буває поганої пам'яті, є лише невміння її використовувати.

Пам'ять – складний психічний процес, який передбачає запам'ятовування, зберігання і подальше відтворення інформації людиною.

Щоб скласти формулу доброї пам'яті, слід зазначити, що запам'ятовування має бути швидким і повним, а не повільним. Передусім зберігання має бути надійним, без утрат, а відтворення – своєчасним і точним.

Для кращого запам'ятовування можна використовувати спеціальні прийоми (технології), які отримали назву на честь богині пам'яті Мнемозини – мнемотехніку. Це прийоми засновані на використанні образного мислення, асоціацій, уяви, фантазії і є давніми за своїм походженням. Користуючись ними, можна запам'ятати в півтора – два рази більше, ніж звичайним способом, без використання спеціальних прийомів. Самі слова «мнемоніка», «мнемотехніка» - грецького походження. Дві з половиною тисячі років тому грецький учений Симоніт описав мнемонічний прийом : якщо треба утримати в пам'яті багато різних відомостей, треба подумки уявити місто, поділене на велику кількість вулиць. На кожній вулиці своя кількість будинків, а в кожному, будинку кімнати. І в кожній з них «напоготові» той чи інший спогад.

У наш час вироблено багато мнемонічних прийомів. Це своєрідні хитрощі, що полегшують запам'ятовування за допомогою штучних асоціацій. Наприклад, послідовність кольорів спектру школярі нерідко запам'ятовують за допомогою фрази «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», де початкові літери слів кодують назви кольорів.

## Процеси пам'яті

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Запам'ятовування</b> | Це закріплення образів уявлень, думок, дій, зв'язків між ними завдяки контактам нової інформації з набутих раніше досвідом                                | <b>Первинне враження</b> – відіграє значну роль у запам'ятовуванні і є основою для закріплення матеріалу                              |
|                         |   | <b>Мимовільне запам'ятовування</b> - продукт і умова здійснення практичних і пізнавальних дій або результат багаторазового повторення |
|                         |   | <b>Довільне запам'ятовування</b> – провідна форма процесу, яка забезпечує фіксацію інформації в потрібний момент у необхідному обсязі |
| <b>Зберігання</b>       | Це процес утримання в пам'яті інформації, отриманої під час набуття досвіду. Залежить від якості і глибини запам'ятовування, використання її в діяльності |   |
| <b>Відтворення</b>      | Це процес відновлення збереженої інформації для її використання в діяльності і спілкуванні  | <b>Узнавання</b> – відтворення інформації в умовах повторного її сприйняття   |
|                         |   | <b>Згадування</b> – відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту та умов діяльності  |
| <b>Забування</b>        | Це процес, протилежний зберіганню, який виявляється в тому, що актуалізація інформації утруднюється або стає неможливою                                   |   |

### Прийоми мнемотехніки

**1.Образне мислення** – це створення в уяві яскравого образу предмета (яскраво уявити когось, чи щось). Спробуйте уявити слово «ялинка». Що вийшло ? Яка картинка більше нагадує те, що ви бачите? Перший варіант – пляма схожа на ялинку. Другий варіант – ялинка як на фото або на малюнку. Третій варіант –

побачили новорічну яскраво прикрашену ялинку. Відчуваєте її запах. Третій варіант створеного в уяві яскравого образу ялинки є найкращим для ефективного відтворення .

**2. Оживлення** – надання уявному образу властивостей живої істоти. Наприклад, запам'ятовуючи ряд геометричних фігур (коло, прямокутник, трикутник і квадрат) можна в цій послідовності скласти чоловічка. Коло – голова, прямокутник – шия, трикутник - плечі, квадрат – штанці. Перевірте і ви побачите самі, як за методом оживлення геометричні фігури перетворюються у чоловічка.

**3. Послідовні асоціації** – створення за допомогою фантазії та образного мислення ланцюжка асоціацій. Наприклад, треба запам'ятати опорні слова : комар, черешня, ведмідь, печера, фортепіано, дівчинка, кишень. Складаємо розповідь , яка включає дані слова і на перший погляд може виглядати нісенітницею. Приклад : «Комар годує черешнями ведмедя. Ведмідь випльовує кісточки з черешень і з них вже утворилася гора з печерою. У печері стоїть фортепіано . На ньому грає дівчинка в платті з великою кишенею».

**4. Надлишковість** – гіперболізація (перебільшення) властивостей або окремих рис образу, відтвореного в уяві.

**5. Трансформація** – зміна образу для посилення його виразності та яскравості ( чорно - білий образ перетворити на кольоровий, великий на маленький, тощо).

Кожна людина унікальна і в кожній є один чи декілька переважаючих видів пам'яті на які вона спирається. Це може бути слухова, логічна, зорова, механічна, комбінована , словесно - логічна пам'ять. Але є одне головне правило, яке говорить про те, що все, що пов'язане з зацікавленістю людини, її інтересами і якої б сфери життя це не стосувалося, буде запам'ятовуватися легко і точно, у великому обсязі. Позитивні емоції сприяють цьому, а вони в свою чергу, виникають в тому випадку, коли в достатній мірі розвинені здібності - необхідні для виконання тієї чи іншої діяльності, в тому числі здібності запам'ятовувати, зберігати та відтворювати інформацію.

Як розвивати свою пам'ять буде далі.

З повагою , психолог Додь Н.А.