



Волшебство памяти

Часть 1

Педагог-психолог МАОУ ШИЛИ Диденко Мария Витальевна



СОДЕРЖАНИЕ



Мозг человека

Познавательные психологические процессы

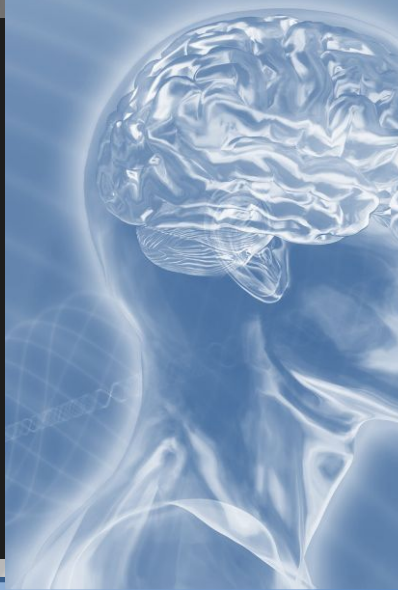
Память (виды, процессы)

Типы восприятия информации (*типы мышления*)

Определение своего типа восприятия информации

Мнемотехника



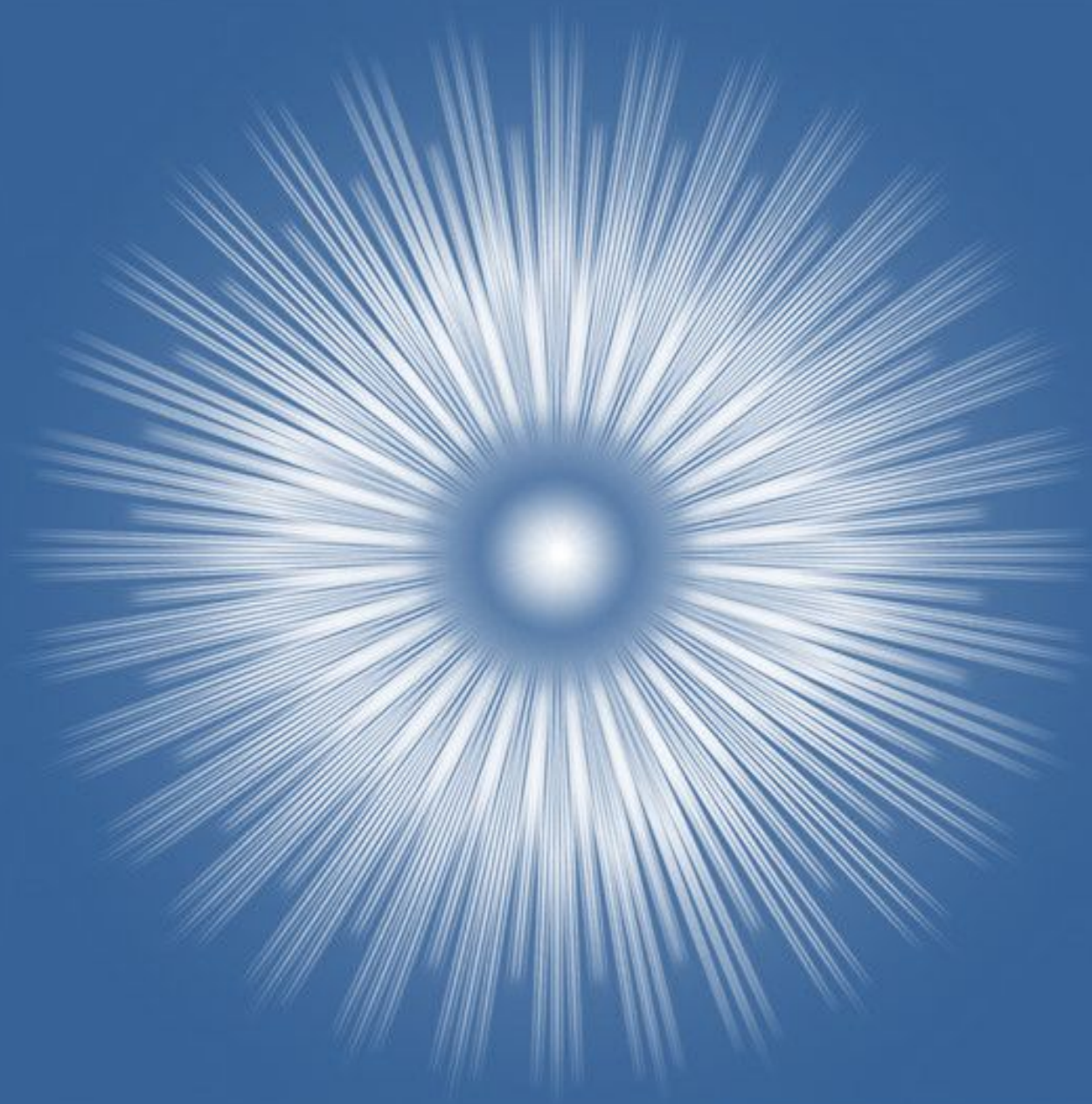


МОЗГ ЧЕЛОВЕКА



Головной мозг —

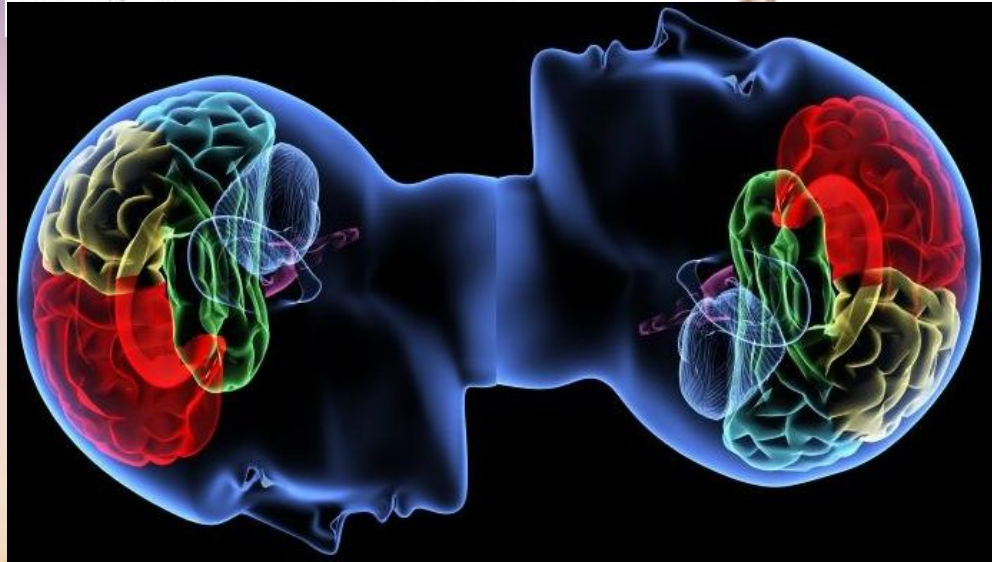
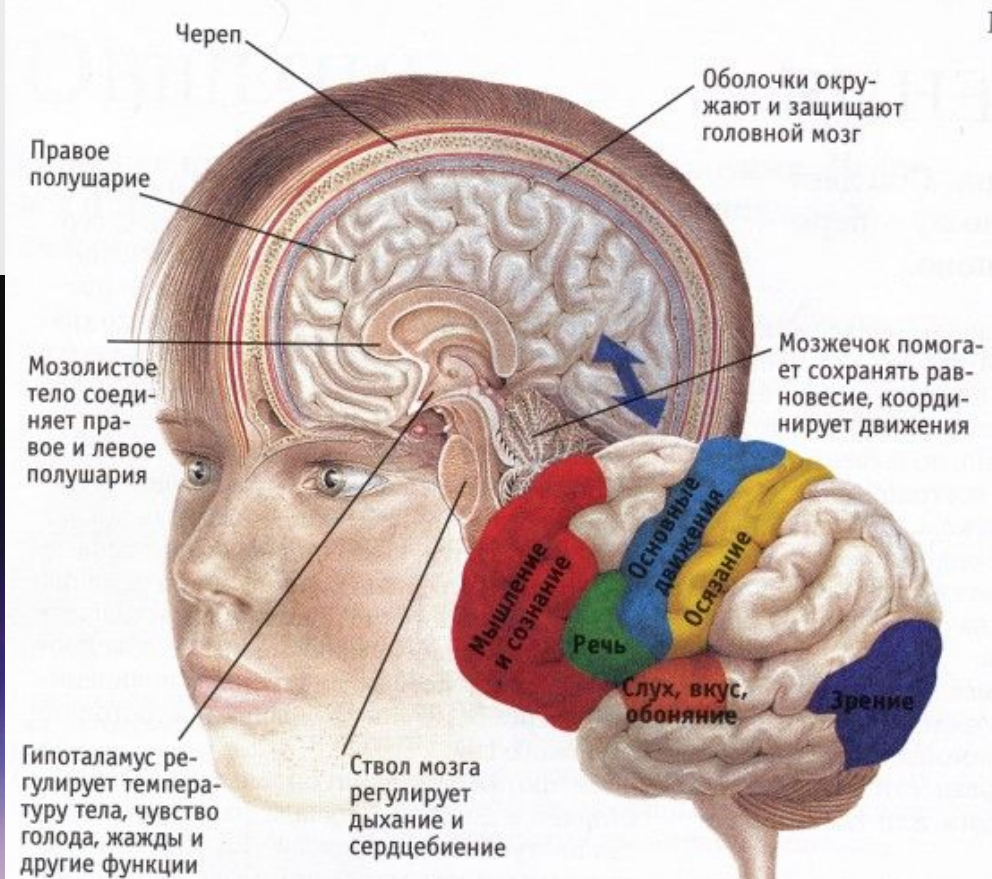
передний отдел центральной нервной системы, расположенный в полости черепа, орган, регулирующий все жизненные функции организма и контролирующий поведение

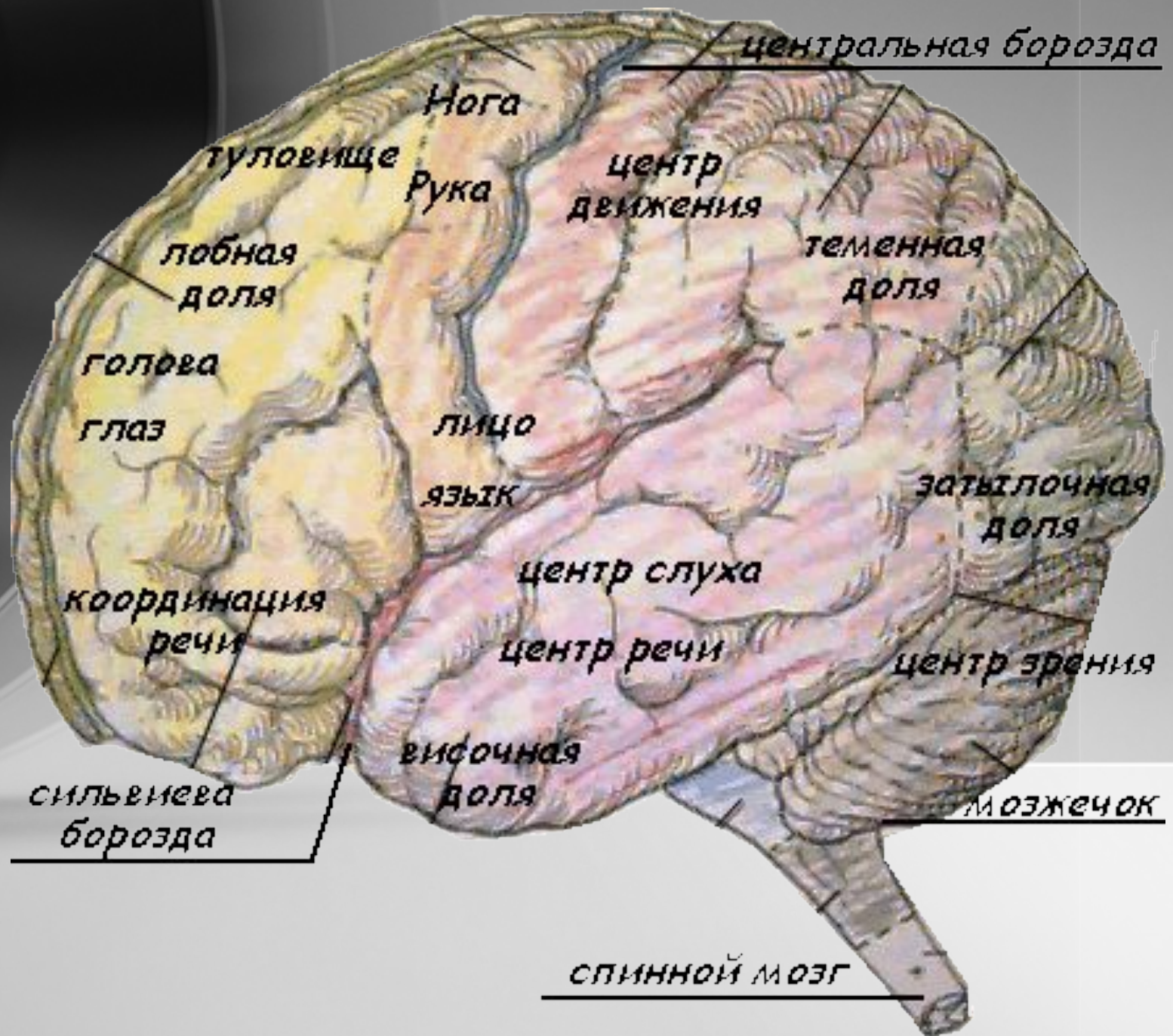


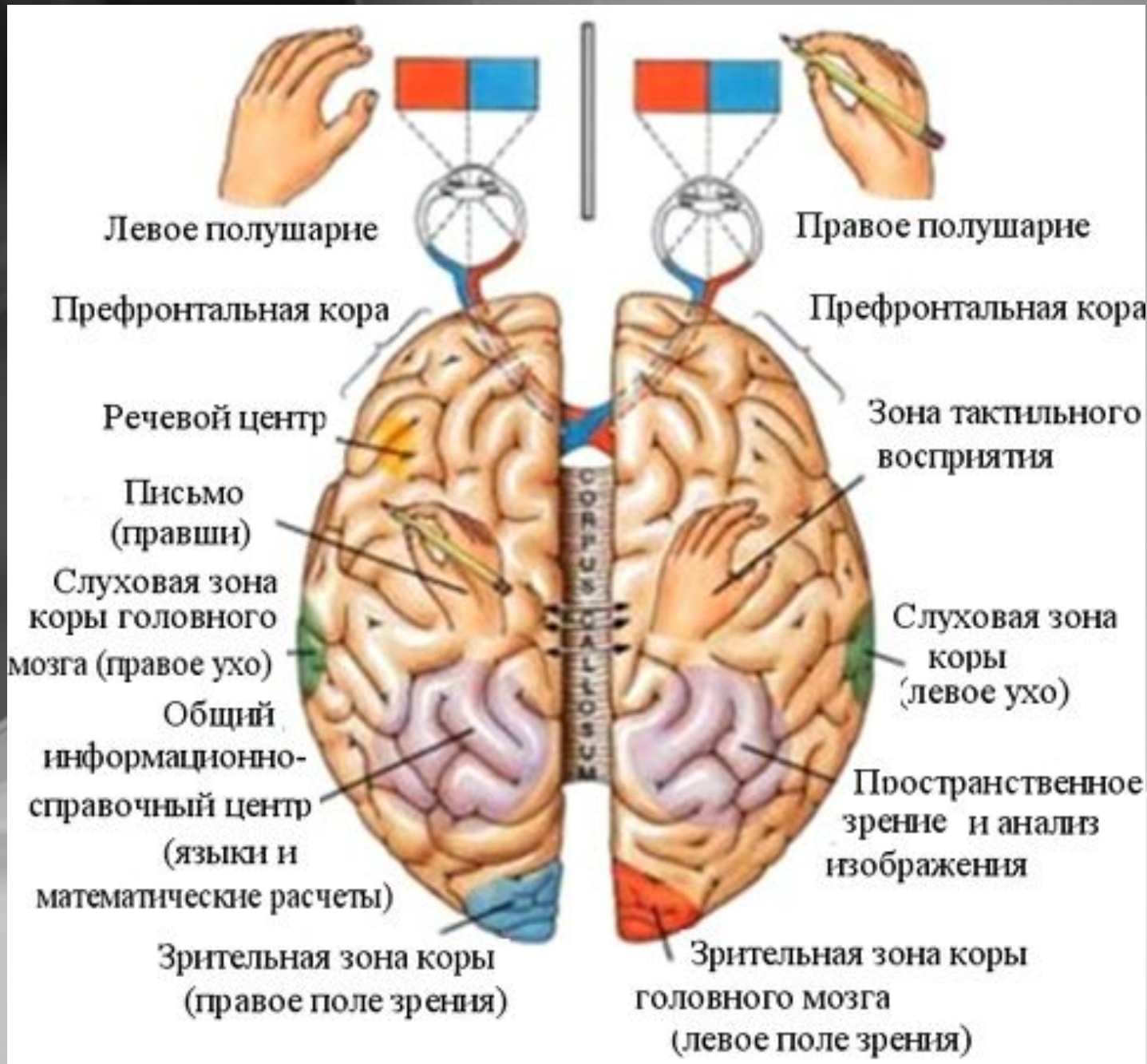
ТРИ НАИБОЛЕЕ КРУПНЫЕ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА —

- **Большие полушария** – самая крупная часть мозга – содержат высшие нервные центры, составляющие основу сознания, интеллекта, личности, речи, понимания.
- **Мозжечок** обеспечивает главным образом координацию движений.
- **Ствол** мозга регулирует такие жизненно важные функции, как дыхание и кровообращение.
- Все наши мысли, чувства, ощущения, желания и движения связаны с работой мозга.

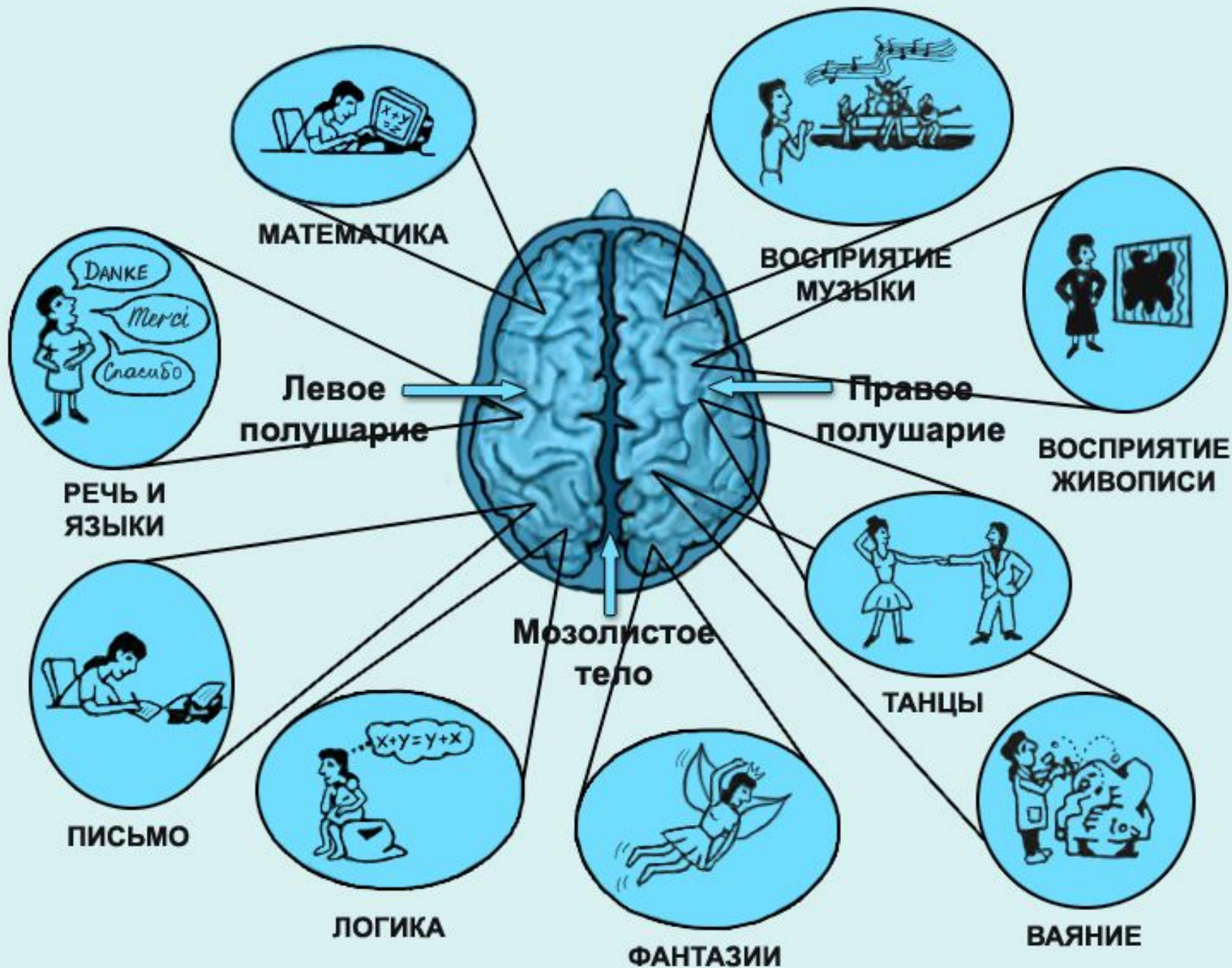
«Мозг среднего человека, – говорил Эдисон, – не воспринимает и тысячной доли того, что видит глаз»







Мозг человека состоит из двух полушарий, каждое из которых, «отвечает» за свои функции организма и психики: правое — образное, левое — логическое.





ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Познавательные процессы

Ощущения

Отражают отдельные качества предмета

Восприятие

Отражает весь предмет и всю обстановку в целом

Память

Сохранение в сознании прошлого опыта

Воображение

Способность создавать мысленные образы реальных и нереальных предметов и событий

Мышление

Способность на основе известных знаний и воображения добывать некую информацию, обобщать факты, применять законы, логически обрабатывать информацию

«Я мыслю, следовательно существую»
(Cogito, ergo sum; Jerpense, doncje suis)
Рене Декарт

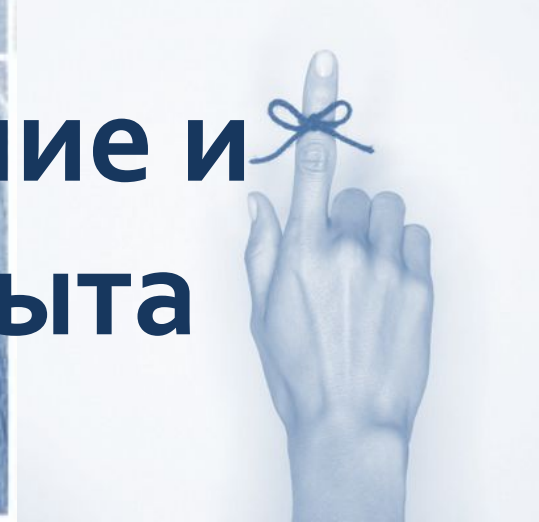
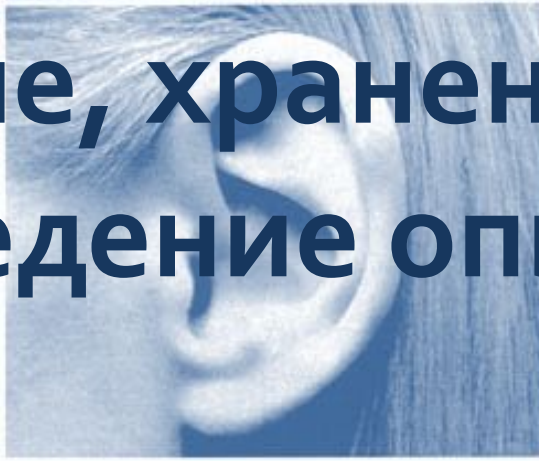
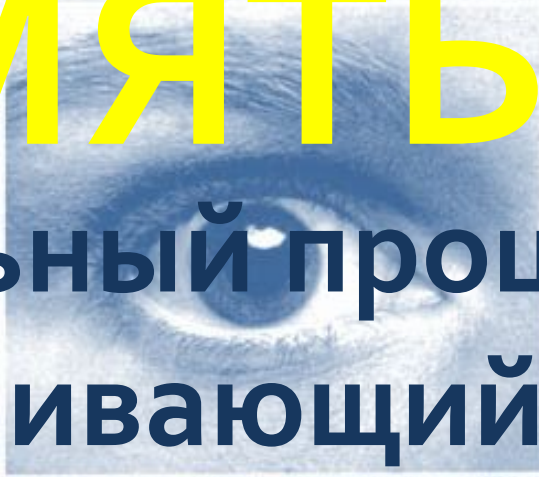


ПАМЯТЬ



ПАМЯТЬ

познавательный процесс,
обеспечивающий
запечатление, хранение и
воспроизведение опыта





Кратко-
временная

Оперативна
я

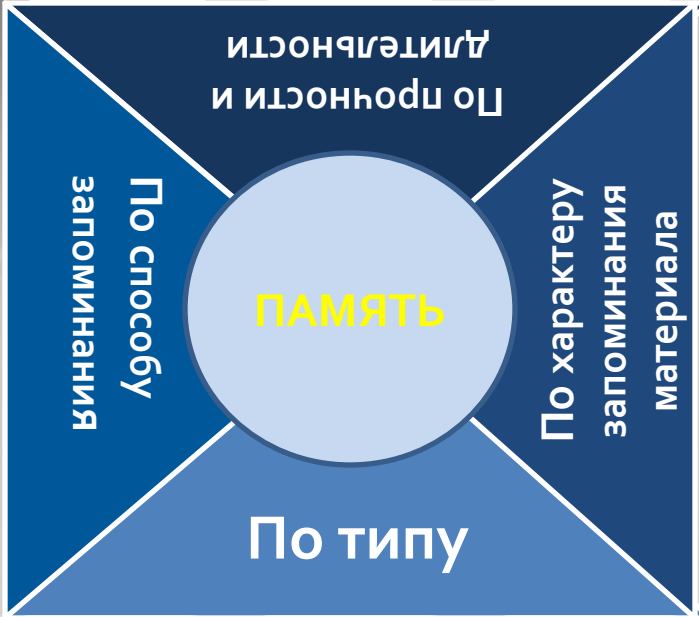
Долго-
временная

Смысловая

Механическая

Произвольная

Непроизвольная

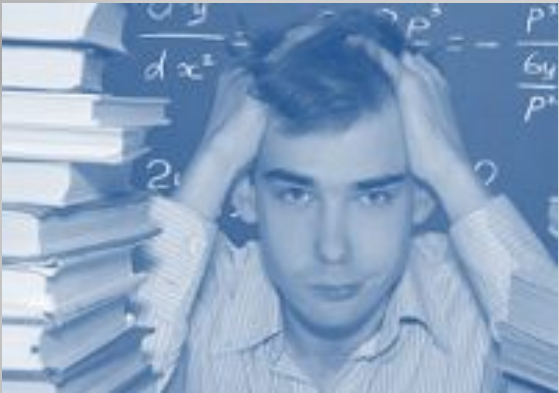


Образная

Эмоциональная

Двигательная

Словесно-
логическая



Зрительная

Слуховая

Двигательна
я





Виды памяти по объёму и длительности хранения информации

- **Сенсорная** (не более 1/4 сек – на уровне рецепторов)
- **Иконическая** (мгновенная, 1-2 секунды, мгновенный зрительный или слуховой образ)
- **Кратковременная** (запоминание 7 ± 2 элементов информации, не более 30 сек)
- **Оперативная** (операциональная, на момент выполнения деятельности)
- **Долговременная** (постоянное хранение)
 - процедурная память (рефлексы, ЗУНЫ)
 - семантическая (систематизированные символы и их значения)
 - эпизодическая память (целостные события автобиографического характера и связи между ними)
- **Генетическая** (из поколения в поколение)



ПАМЯТЬ

Кратковременная память

Характеризуется хранением информации от долей секунды до десятков минут, действует на срок необходимый для совершения определённой операции

Долговременная память

Характеризуется длительным временем хранения информации, порой сравнимой с продолжительностью жизни организма

Кратковременная и долговременная память

подобна оперативной памяти компьютера и жесткому диску

- Для жизнедеятельности организму требуются быстрые данные из краткосрочной памяти, которая действует оперативно, но обладает небольшим объемом.
- Долговременная память в разы больше, но скорость меньше. В долговременную память передается только важная информация.
- Кратковременная память запоминает материал примерно за 20-30 секунд. Она наиболее загружена в течении дня. *(Кстати именно поэтому все планы нужно писать на бумаге: во-первых они все равно забудутся, а во-вторых - не нужно лишний раз грузить занятую память)*. Затем запомненное подвергается фильтрации и нужное уходит в долговременную память, а не нужное замещается новой информацией. Объем кратковременной памяти составляет 5 – 9 единиц информации и определяется количеством информации, которую человек способен точно воспроизвести после однократного предъявления.

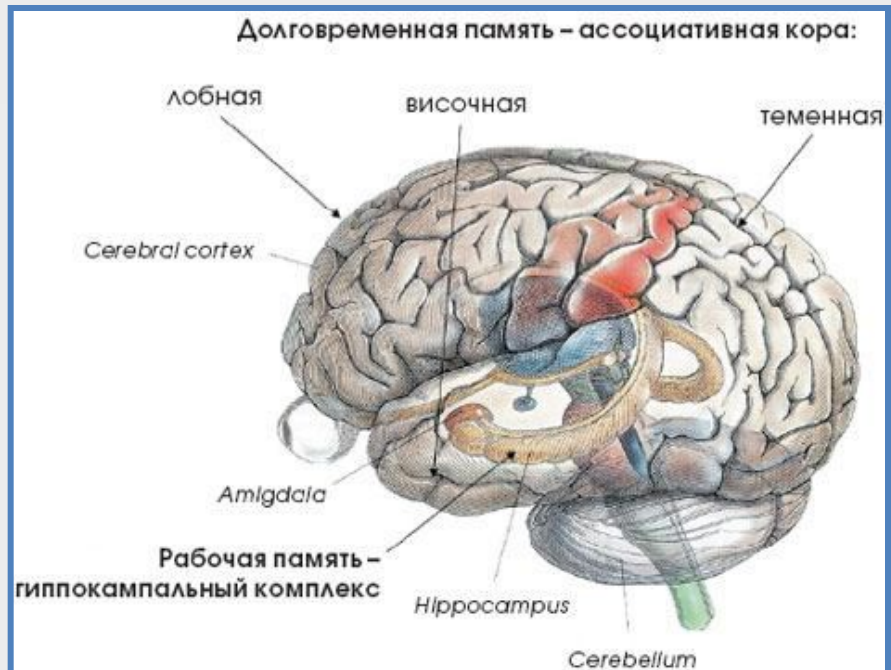
Пример кратковременной памяти

- Допустим, вы захотели узнать номер телефона кинотеатра и позвонили в справочную. Вам ответили, вы набрали номер, занято. Повесили трубку, хотели набрать номер снова и ... не смогли – забыли его, потому что была установка на короткий срок. Звонить еще раз вы не собирались. Такую краткосрочную память называют *оперативной*, поскольку она действует лишь на тот срок, который необходим для совершения операции (в нашем примере – набор телефонного номера кинотеатра). Долговременная память более прочная.

Память долговременная

- **Память долговременная** — вид памяти, обеспечивающий продолжительное (часы, годы, десятилетия) удержание знаний, событий которые происходили в жизни человека, в ней хранятся образы, события, знания, умения, навыки. **Это архив:** алфавит, адрес и телефоны домашних, имена, иностранные языки - все это сохраняется в долговременной памяти. Сравнить эту память можно с океаном - что-то ненужное оседает на дно, а то, что нужно, находится ближе к поверхности.

- *Память - это функция мозга.*
- *Мозг работает как и другие органы, а значит, его можно тренировать.*
- *Чем больше работает память, тем больше данных у вас в памяти, тем проще запоминать новое.*



Для тренировки памяти можно использовать приёмы мнемотехники, о которых я расскажу в конце презентации.

Процессы памяти

Запоминание

Механическое запоминание

Человек зазубривает, редко может применить такие знания в жизни

Осмысленное запоминание

Усваивается больше материала, можно сознательно пользоваться своей памятью в решении различных жизненных задач

Сохранение

Механическое восприятие

Факты заучиваются отдельно, механически

Осмысленное восприятие

Между фактами находят систему логических связей

Воспроизведение

Вспомнить материал, когда это необходимо

Память необходимо тренировать постоянно

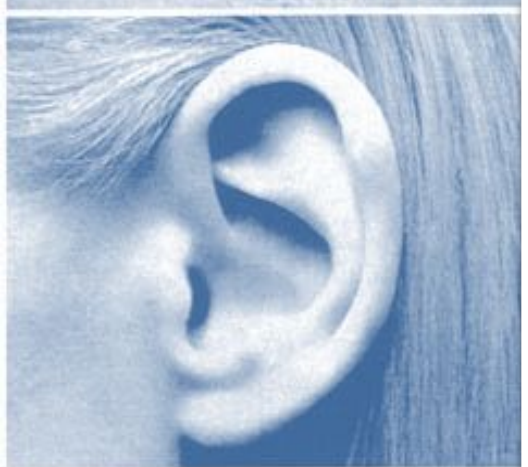
Забывание — естественный процесс. Многие из того, что закреплено в памяти, со временем в той или иной степени забывается.



ТИПЫ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

ВИЗУАЛЫ, АУДИАЛЫ И КИНЕСТЕТИКИ

- Все люди воспринимают окружающий мир по-разному, однако, все же можно выделить три основных типа восприятия:
 - **Визуальный** (через картинки, виды, изображения);
 - **Аудиальный** (через звуки);
 - **Кинестетический** (через чувства).
- **Визуалы** видят мир, **аудиалы** - слышат его, а **кинестетики** - чувствуют.
- С помощью трех типов восприятия мы принимаем решения о том, как реагировать на все происходящее вокруг нас. Поэтому типы восприятия также можно назвать типами мышления.
- Кстати, *крайне редко попадается чистый тип, чаще двойной, смешанный, в котором преобладает какой-то один.*
- ❖ **Дискретны** (рационалисты) - у них восприятие информации происходит в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория, пожалуй, самая немногочисленная вообще среди людей. А школьникам такой способ восприятия информации обычно вовсе не свойствен.





Типы мышления

Дискрет
(их мало)
(логик)

Аудиальный

Визуальный

Кинестический

Звуки

(слух)

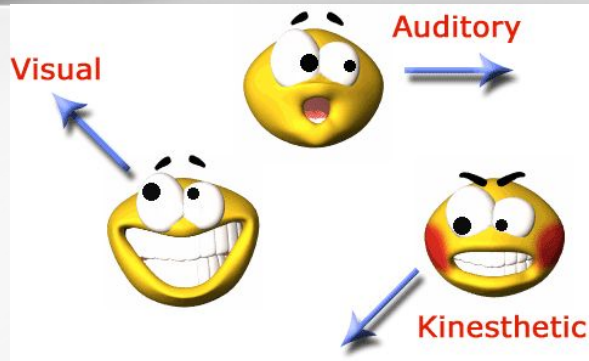
Картинки

(зрение)

Чувства

(ощущения)

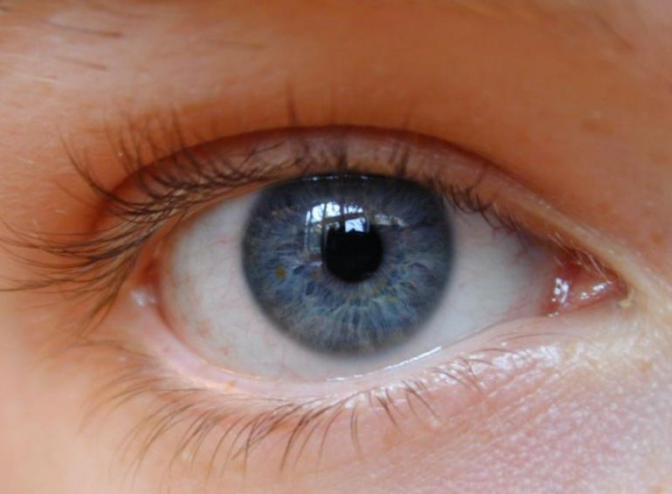
ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ТИП



Если вы хотите расширить кладовые памяти, прежде всего, определите, какой тип памяти у вас преобладает.



- **Визуальный тип.** Вся информация представляется Вам в виде ярких картин и образов. Разговаривая Вы жестикулируете. Часто говорите фразы: «Вот посмотрите...», «Давайте представим себе...». **Вспоминая**, смотрите прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.
- **Аудиальный тип.** То, что вспоминается, наговаривается как бы вашим внутренним голосом или слышится речь другого человека. Вводные фразы — слуховые: «Вот послушайте...», «Это звучало так...», и пр. **Вспоминая**, смотрите в сторону вправо, влево вниз или влево.
- **Кинестетический тип.** Вы хорошо запоминаете ощущения, движения. Фразы: «Я чувствую...», «Я уловил...». **Вспоминая**, смотрите вниз или вправо вниз.



Формирование визуальных образов



Визуализация (расфокусированный взгляд)



Припоминание визуальных образов



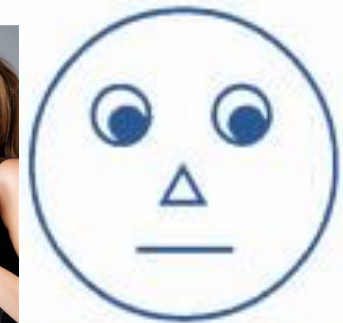
Формирование звуковых образов



Припоминание звуковых образов



Эмоции и телесные ощущения



Внутренний диалог

ВИЗУАЛЫ

*«Лучше один раз увидеть,
чем тысячу раз услышать»*

- **Человек - визуал: когда он думает, в своем сознании он рисует картинки.** Он понимает, как ему действовать, потому что он свои действия видит. Около **35%** из нас - визуалы. Они могут описать вещи, которые когда-то видели, с точностью до детали, четко запоминают цвета и формы.
- Его **речь** изобилует словами зрительного восприятия типа: видеть, показывать, демонстрировать, иллюстрировать, смотреть, отражать, ярко, ясно; «я вижу», «видите ли», «посмотрите, что он натворил», «это выглядит ужасно» и др.
- ***Для визуалов большое значение имеет внешность. Помните об этом.***
- Визуалы, говорят высоким голосом и дышат учащенно.
- **В процессе мышления визуалы обычно смотрят в трех направлениях.**
- **Вверх-вправо**, когда думают о будущем и создают образы (*"Интересно, какое лицо было бы у моей подруги, если бы..."*).
- **Вверх-влево**, когда думают о прошлом (*"Ах, дискотека была просто чудо!"*).
- **Прямо перед собой расфокусированным взглядом** (*верный признак того, что перед Вами размышляющий визуал*).



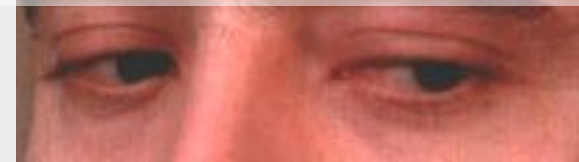
АУДИАЛЫ

«Аудиалы - это люди-магнитофоны...»



- Люди, воспринимающие мир посредством звуков, составляют **25%** населения. Аудиалы обращают внимание не на то, что Вы говорите, сколько на то, как Вы говорите: на **высоту голоса, тембр, темп, интонацию**. Для речи аудиалов характерны слова: **"Не говорите со мной таким тоном!", «Слушай,...», «Это неслышанно», «Держать язык за зубами», Навострить уши», «Это громко сказано», «Ты меня не слышишь», «Это слишком шумный человек», «меня раздражает этот звук», «ваша идея звучит замечательно»...** Аудиалы очень любят телефон. Часто разговаривают сами с собой, решая проблему через проговаривание её вслух. Речь размеренна, ритмична и нетороплива – с осознанием каждого слова. Глаза они часто отводит в сторону или опускают вниз (смотрят в пол, не могут смотреть прямо в глаза собеседника, их это отвлекает, мешает слушать и вызывает напряжение. Слушая кого-то или что-то, скрещивают руки на груди.
- **Когда аудиалы размышляют, их взгляд имеет несколько характерных направлений:**
- **В сторону-вправо** - размышляя о будущем ("Интересно, что скажет мой друг, когда узнает, что я так быстро иду в гору?").
- **В сторону-влево** - вспоминая прошлое ("Хорошо бы вспомнить, что он ответил на мои возражения..."). И... если, отвечая на Ваш вопрос о том, что было, аудиал устремляет взгляд вправо, будьте уверены: он кривит душой!
- Аудиал "переваривает сказанное" взглядом **вниз-влево**. Дайте ему подумать! Если Вы будете продолжать говорить, он Вас не услышит. Хорошим подручным средством может оказаться музыка!

«Я должен смотреть в сторону, чтобы слышать и понимать...»



КИНЕСТЕТИКИ

«чувствительные к движениям
или живущие на ощупь»



- Среди населения кинестетики составляют **40%**. Эти люди **воспринимают информацию преимущественно посредством прикосновения**, («кожей и телом») **эмоций, инстинктивного мышления**. Они очень быстро решают для себя, нравится им человек или нет.
Кинестетики обычно **говорят**: "Я чувствую, тебя не слишком интересует предмет разговора"; "Улавливаю твою мысль!"; "Потрясающая идея!"; Кинестетикам требуется больше времени, чтобы "прочувствовать" решение, чем визуалам - нарисовать картинку, аудиалам - оценить звук. Поэтому они **думают медленнее**, делают продолжительные (*часто раздражающие*) паузы между фразами: "м-м-м", "э-э-э", "ну-у-у". В это время они прислушиваются к своим ощущениям, определяются с ними и продолжают разговор.
Кинестетики **любят прикасаться** к людям и вещам, во время разговора вертят в руках какие-нибудь мелкие предметы. Прикосновение помогает им установить контакт. Кинестетики наиболее чувствительны к температурным перепадам. Если в комнате слишком тепло или, наоборот, прохладно, они не могут воспринимать информацию.
Когда кинестетики пытаются определиться со своими чувствами, их взгляд направлен **вниз-вправо**.

– Мне нравится наблюдать за тем, как морские волны набирают силу, несутся к берегу и разбиваются о камни, – сказал Визуал.

– Мне нравится слышать могущественный шум моря, временами он затихает, а временами я даже не слышу вас, – ответил Аудиал.

– Мне нравится вдыхать запах моря, мне нравится, как неумный ветер треплет мои волосы, мне нравится ощущать вкус соли на губах, – поделился впечатлениями Кинестетик.

