

**Міністерство освіти і науки України  
Департамент освіти і науки  
Хмельницької обласної державної адміністрації  
Кам'янець-Подільський багатoproфільний  
навчально-реабілітаційний центр**

# **Діагностика та розвиток пам'яті у дітей**

**Методичні рекомендації**

**2014р.**

**Укладач:** Коцюбанська Н. І. – вчитель-дефектолог Кам'янець-Подільського багатопрофільного навчально-реабілітаційного центру, магістр психології.

**Рецензенти:** Бігун Н. І. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної та консультативної психології НПУ ім. Драгоманова.

Тарнавська М.Л. – заступник директора з навчально-виховної роботи Кам'янець-Подільського багатопрофільного навчально-реабілітаційного центру.

У даному посібнику розкрито сутність поняття пам'яті, як пізнавального процесу, надається загальна характеристика процесів пам'яті. Пропонуються методичні та практичні рекомендації по діагностиці та розвитку пам'яті у дітей молодшого шкільного віку, подані ефективні прийоми запам'ятовування.

Посібник адресовано психологам, педагогам спеціальних та загальноосвітніх закладів, батькам.

## Зміст

Вступ	4
Розділ I. Пам'ять, як пізнавальний процес	6
1.1. Визначення поняття пам'яті	6
1.2. Теорії пам'яті	7
Розділ II. Класифікація пам'яті	10
2.1. Види пам'яті	10
2.2. Загальна характеристика процесів пам'яті	15
Розділ III. Діагностика пам'яті	19
Розділ IV. Психологічні умови розвитку пам'яті	23
4.1. Підвищення ефективності прийомів запам'ятовування	23
4.2. Розвиток пам'яті	25
4.3. Рекомендації щодо покращення пам'яті	42
Висновки	45
Список використаної літератури	47
Додатки	

## Вступ

Проблема пам'яті привертала увагу людей в усі часи. У давніх греків навіть була богиня пам'яті Мнемозина — мати дев'ятох муз наук і мистецтв. Адже, лише завдяки пам'яті людина накопичує свій досвід, одержує знання, уміння та навички. Пам'ять - це основа особистості.

Усе, що людина безпосередньо відображає за допомогою процесів відчуття і сприймання, фіксується, упорядковується, зберігається в її мозку, утворюючи індивідуальний досвід, і за потреби використовується в подальшій діяльності.

Пам'ять— це відображення предметів і явищ дійсності у психіці людини в той час, коли вони вже безпосередньо не діють на органи чуття. Вона являє собою ряд складних психічних процесів, активне оволодіння якими надає людині здатності засвоювати й використовувати потрібну інформацію. Пам'ять включає такі процеси: запам'ятовування, зберігання, забування та відтворення. Запам'ятовування пов'язане із засвоєнням і накопиченням індивідуального досвіду. Його використання вимагає відтворення запам'ятованого. Регулярне використання досвіду в діяльності суб'єкта сприяє його збереженню, а не використання — забуванню.

Щоб піднятися на вищий ступінь розвитку, дитина має засвоїти знання про навколишній світ, оволодіти нормами поведінки, набути певних навичок і вмій. Все це пов'язано з роботою пам'яті. Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би неможливий.

Успіх розвитку пам'яті залежить від того, як забезпечують батьки та педагоги керівництво цим процесом. Важливе значення для розвитку пам'яті учнів має передусім знання вчителем умов продуктивності запам'ятовування, відтворення та вміння керувати ними в навчальній діяльності на уроках і поза ними.

За статистикою людина використовує не більш ніж 10 % можливостей своєї пам'яті. Тож 90 % "марнуються", тому що ми не вміємо користуватися природними процесами запам'ятовування.

Дослідження свідчать про те, що пам'ять дітей можна значно покращити за умов систематичної та цілеспрямованої роботи. Однак, слід не тільки тренувати механічну пам'ять, а й прагнути того, щоб дитина добре розуміла те, що запам'ятовує. Однією з найважливіших умов оволодіння засобами логічного запам'ятовування є певний рівень розвитку операцій мислення.

Найбільші можливості для навчання прийомів усвідомленого запам'ятовування дає класифікація. Після того як дитина навчилася групувати предмети за вихідними ознаками, слід показати їй, що легше запам'ятати однорідні предмети, виділяючи їхні групи.

Ще одним способом запам'ятовування є змістове співвідношення, в основу якого покладено методику О.Р. Лурії та Л.С. Виготського. Суть цього способу – встановлення зв'язку за змістом між словом та малюнком.

Розвитку опосередкованої пам'яті сприяють усі завдання, що спрямовані на навчання дітей використанню схем та моделей. Особливо корисно навчити дітей складати схематичний план тексту при підготовці до переказу.

Дитину слід обов'язково вчити прийомів запам'ятовування. Спочатку текст необхідно усвідомити в цілому. Потім розділити його на частини, виокремити опорні слова, скласти план або схему, розглянути малюнки, які допомагають запам'ятовувати. Матеріал для запам'ятовування слід уводити невеликими порціями через певний час. Оптимальний розмір порцій і тривалість перерви залежить від індивідуальних особливостей пам'яті, тому їх необхідно підбирати дослідним шляхом.

Навчаючись оволодівати будь-яким способом запам'ятовування, дитина вчиться виділяти мету запам'ятовування – згадати – та здійснювати для її реалізації певну роботу з матеріалом. Вона починає розуміти необхідність повторювати, порівнювати, узагальнювати, групувати матеріал з метою запам'ятовування. Таким чином у дітей розвивається довільна пам'ять.

Немає сумнівів, що мнемічні процеси (процеси пам'яті) займають центральне місце і в інтелектуальній сфері особистості, і в загальному психічному розвитку школяра.

Отже, пам'ять – відтворення минулого досвіду, одна з основних властивостей нервової системи, що виражається в здатності тривалий час зберігати інформацію про події навколишнього світу, реакції організму і багаторазово виводити її в середовище свідомості та поведінки. Здійснюючи зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім, пам'ять забезпечує стійкість життєвому досвіду, підтримує неперервність існування людського "я" і виступає в якості однієї з передумов формування індивідуальності та особистості.

## **Розділ I. Пам'ять, як пізнавальний процес**

### **1.1. Визначення поняття пам'яті**

Пам'яттю з давніх-давен цікавилися філософи, психологи та фізіологи, але про явища пам'яті – складні, феноменальні – ще багато потрібно дізнатися. А поки що, уточнимо відоме і почнемо з визначень понять, в своїй різнобарвності доповнюючих одне одного. Пам'ять – це здатність до відтворення минулого досвіду, одна з основних властивостей нервової системи, що виражається в можливості довгостроково зберігати інформацію про події зовнішнього світу та реакції організму і багаторазово вводити її у сферу свідомості та поведінки.

Відомий психолог А. Р. Лурія говорить про пам'ять: “Кожне наше переживання, враження та рух залишає певний відбиток, який зберігається достатньо довгий час і при відповідних умовах проявляється знову і стає предметом свідомості. Тому під пам'яттю ми розуміємо запис, зберігання і відтворення відбитків минулого досвіду, що дає людині можливість накопичити інформацію і мати справу зі слідами минулого досвіду після того, як явища, що породили їх, зникли” [3, с. 42].

І ще одне визначення: “Запам'ятовування, зберігання та наступне відтворення індивідом його досвіду називається пам'яттю. В пам'яті розрізняють такі основні процеси: запам'ятовування, зберігання, відтворення і забування” [3].

З того, що міститься в цих визначеннях, виділимо найбільш істотне, а саме:

1. Явища пам'яті пов'язані з нервовою системою, складають одну з основних її якостей, властивостей.
2. Будь-який вплив – події зовнішнього світу або внутрішні реакції – залишають відбиток, інформацію у сфері наших рухів, емоцій або думок.
3. Пам'ять забезпечує довгострокове зберігання одержаної інформації.
4. Те, що стало надбанням пам'яті, при відповідних умовах оживає, стає предметом свідомості.
5. Процеси пам'яті – запам'ятовування, зберігання, відтворення та забування (Часто, кажучи про процеси пам'яті, говорять про сприйняття, запам'ятовування, відтворення.).

Отже, пам'ять – поняття багатозначне. З його не побутових, а наукових ознак – філософських, фізіологічних, психологічних – вчитель повинен виділити свій аспект їх розгляду – педагогічний, вирішальний у впливі на школяра при організації його складної учбової діяльності.

Пам'ять як один із рівнів відображення оточуючої дійсності являє собою сукупність процесів, які сприяють організації і збереженню минулого досвіду. Пам'ять можна визначити як психофізіологічний процес, який виконує функції запам'ятовування, збереження і відтворення матеріалу. Уже в немовлят пам'ять виступає в своїй елементарній формі - запам'ятовуванні і подальшому розпізнаванні життєво важливих для дитини впливів. На ранніх етапах розвитку пам'ять включена в процес сприйняття, має мимовільний характер.

Головна та постійна турбота вчителя – озброювати учнів міцними знаннями, тобто у великому обсязі і надовго. Щоб школярі зберегли здоров'я та

емоційну стійкість, рівновагу, вчителю недостатньо знати тільки свій предмет і сучасну методику його викладання. Крім цього він повинен враховувати і відомості, що стосуються психіки та безпосередньо пам'яті учня. Спершу ті, що впливають вже з визначень пам'яті: будь-який вплив, що йде від вчителя, залишає відбиток в сфері почуттів, думок або рухів учня; довгострокове зберігання потрібної інформації в його пам'яті можна організувати процесом навчання; при дотриманні певних умов сліди пам'яті оживають і набута школярами інформація (знання) виявляється, актуалізується; в залежності від нервової системи (універсальних, відповідних віку, та індивідуальних особливостей школярів) мнемічна діяльність має як загальні, так і специфічні риси.

Стихійно або свідомо вчитель впливає на характер явищ пам'яті, сприяє їх правильному рухові, але буває і заважає повноцінному функціонуванню пам'яті та її розвитку [16, с. 8-9].

## 1.2. Теорії пам'яті

Поглиблене вивчення пам'яті поставило перед дослідниками ряд нових проблем, і серед них механізми запам'ятовування, хоч саме вони, як здавалося раніше, були найбільш дослідженими. Єдиної концепції щодо цього не існує. Ряд теорій дають можливість уявити стан відповідних наукових розробок. *Психологічні теорії* підкреслюють роль об'єкта або активність суб'єкта у формуванні процесів пам'яті. Якщо певні психічні утворення виникли одночасно або безпосередньо одне за одним, то між ними виникає асоціативний зв'язок. Відповідно до різних умов виділяють три типи асоціацій (за суміжністю, за схожістю, за контрастом), які визначаються зовнішніми умовами. *Теорія асоціанізму* розкриває залежність утворення зв'язків від особливостей об'єкта й водночас недооцінює роль суб'єкта у вибіркового утворенні. Погляди асоціаністів щодо рефлексорних механізмів формування індивідуального досвіду дістали обґрунтування в *теорії біхевіоризму*. Біхевіористи трактували асоціації як елементи досвіду, засновані на функціональних зв'язках між операціями, що визначали результати навчання й поведінки суб'єкта.

На противагу асоціанізму *теорія гештальтизму* (від нім. Gestalt - образ) виходить із принципу цілісності відображувальної функції психіки, активної ролі свідомості в процесах пам'яті. Відповідно до цієї теорії головним у створенні зв'язків є організація матеріалу, яка й визначає аналогічну структуру слідів у мозку за принципом ізоморфізму, тобто подібності за формою.

Обидві теорії займають полярні позиції: асоціаністи на перший план висувають значення об'єкта в процесі психічного відображення дійсності й утворення зв'язків у корі головного мозку, а гештальтисти - суб'єкта, раціонального компонента його діяльності й організаційної ролі свідомості (активності вольових зусиль, спрямованості намірів тощо). Обидві теорії є однобічними у своїх вихідних положеннях. І тому не могли дати вичерпного пояснення механізму запам'ятовування.

Нині дедалі більше визнання дістає *теорія діяльності* особистості. За цією концепцією поняття діяльності розглядається як фактор, що зумовлює процеси пам'яті. Сама пам'ять виступає як мнемічна діяльність, котра включає в себе певну систему дій, підпорядкованих розв'язуванню мнемічних задач на запам'ятовування, збереження й відтворення інформації в різних формах.

У контексті цієї теорії процеси пам'яті визначаються місцем, яке належить їм у діяльності суб'єкта, тим, що і як він запам'ятовує, зберігає, пригадує та яке значення це має для навчальної чи продуктивної діяльності, а також тим, як суб'єкт ставиться до запам'ятовуваного матеріалу та з чим його пов'язує у своїй діяльності.

Концепція діяльнісного підходу до вивчення процесів пам'яті дістала розвиток у культурно - історичній теорії походження вищих психічних функцій. У цьому контексті більш ґрунтовне пояснення дістали уявлення про пам'ять, яка спирається на свідомо поставлену мету і використання суспільно вироблених знакових засобів. Визначено етапи розвитку пам'яті у філогенезі та онтогенезі, з'ясовано особливості довільної й мимовільної, безпосередньої й опосередкованої пам'яті, залежності становлення вищих форм пам'яті від соціокультурних чинників та норм.

Значний внесок у розробку процесів пам'яті з позицій діяльнісного підходу зробила в Україні наукова школа харківських психологів. Ґрунтовно досліджено процеси мимовільного запам'ятовування залежно від мети, мотиву й способу виконання завдань навчальної діяльності, зокрема в ході класифікації наочного і словесного матеріалу, запропоновано заходи підвищення продуктивності пам'яті (П. І. Зінченко). Спеціально вивчалась ефективність взаємозв'язків мимовільного й довільного запам'ятовування в умовах шкільного навчання і керування мнемічною діяльністю учнів (Г. К. Серeda). Доведено, що в управлінні мимовільним і довільним запам'ятовуванням учнів доцільно спиратися на ті умови, за яких кожне з них є найпродуктивнішим. Так, умовою продуктивності мимовільного запам'ятовування в процесі виконання пізнавального завдання виступає активне розуміння матеріалу, умовою продуктивності довільного запам'ятовування — усвідомлення й підпорядкування матеріалу виконанню мнемічного завдання.

*Фізіологічні теорії* механізмів пам'яті пов'язані з ученням І. П. Павлова про утворення тимчасових нервових зв'язків. Акт утворення зв'язку між новим і вже закріпленим змістом являє собою фізіологічний механізм запам'ятовування. Завдяки пластичності кори нервове збудження в мозку, викликане дією подразника, зберігається у вигляді слідів. Сліди мають свої біохімічні основи. Необхідно, щоб подразнення аналізатора були пов'язані із задоволенням потреб, досягненням мети. Пам'ять людини ґрунтується на взаємодії першосигнальних і другосигнальних зв'язків, тому домінуючого значення набувають смислові причинно-наслідкові асоціації. Завдяки мові, процеси пам'яті мають довільний характер.

Нейрофізіологічні дослідження з'ясовують перебіг нервового імпульсу й фізичні зміни в провідних шляхах (аксонах, синапсах та дендритах), що полегшують повторне проходження імпульсу знайомим шляхом.



*Біохімічні теорії* пов'язані з нейрофізіологічними, розкривають механізми пам'яті на клітинному рівні. Процес запам'ятовування прихильники цього напряму уявляють як двоступінчастий. На першому ступені після дії подразника виникає електрохімічна реакція, наслідки якої викликають короточасні зворотні зміни в клітинах — це і є фізіологічний механізм короточасної пам'яті. На основі першої виникає друга стадія, більшої тривалості, яка зводиться в основному до біохімічної реакції, пов'язаної з утворенням нових білкових речовин — протеїнів як носіїв довготривалої пам'яті.

Досліди з тваринами, яких навчали чогось нового, але переривали навчання на рівні електрохімічної реакції до того, як вона мала переходити в біохімічну, показали, що тварини не могли згадати, чого їх навчали. Сліди стиралися до того, як вони могли закріпитися у ході відповідної біохімічної зміни, котра вимагає значно більшої тривалості.

*Хімічні теорії* розглядають механізми пам'яті як хімічні зміни в нервових клітинах під дією подразників. Ідеться про різні перегрупування білкових молекул нейронів і насамперед нуклеїнових кислот, причому дезоксирибонуклеїнова кислота (ДНК) пов'язується з генетичною, спадковою пам'яттю, а рибонуклеїнова кислота (РНК) — з онтогенетичною, індивідуальною пам'яттю. РНК дуже непостійна, може змінюватися з великою частотою й утримувати неймовірну кількість кодів інформації. Подразнення нервових клітин різко змінює вміст РНК, залишає тривалі біохімічні сліди, що надає їй здатності реагувати на повторні дії знайомих подразників і не відповідати на інші впливи.

Структурні та хімічні зміни в клітинах мозку внаслідок попередньої діяльності стають необхідною умовою подальших, більш складних дій, включаючи механізми їх виконання. Хоча процеси людської пам'яті характеризуються дуже складною взаємодією на всіх рівнях, їх детермінація йде згори донизу, від цілого до частин.

## Розділ II. Класифікація пам'яті

### 2.1. Види пам'яті

Людина з дитинства запам'ятовує, зберігає, а в потрібний час згадує і використовує засвоєні знання.

Пам'ять окремої людини індивідуальна і залежить від багатьох факторів – фізичних та психологічних. Тому кажуть, що пам'ятей стільки ж, скільки і добродійностей.

Та все ж різнобарвність видів нашої пам'яті можна класифікувати, що, звичайно, спрощує, але в той же час і впорядковує це явище. Класифікація дає перспективну можливість вивчати феномен пам'яті.

В основу класифікації пам'яті покладені три ознаки, згідно з якими її розподіляють: 1) по переважанню форм психічної активності – моторній, емоційній, образній або інтелектуальній; 2) по способу запам'ятовування – довільному або мимовільному; 3) по тривалості, терміну зберігання інформації.

Об'єкти діяльності – рух, почуття, образ або слово – дали назви таким видам пам'яті, як моторна, емоційна, образна та словесно-логічна.

*Моторна* пам'ять – запам'ятовування, зберігання та відтворення рухів( “пам'ять тіла”, “пам'ять-звичка” ). Вона виражається у формуванні звичок, лежить в основі усіх практичних та трудових дій, часто непомітних для людини. Манера ходити, розмовляти, сміятися, пов'язані з моторними навичками.

Кажуть: “ Стиль – це людина ”, але багато що може бути змінено та покращено при самоконтролі та коректуванні системи власних рухів. Моторну пам'ять закріплюють та вдосконалюють природній дар та постійні тренування.

Моторна пам'ять іноді виявляється домінуючою, і вчитель на перших етапах навчання не повинен беззастережно перешкоджати тому, що деякі учні, заучуючи слова або запам'ятовуючи текст, ворухать губами. Поволі їх треба вчити діяти інакше – промовляти про себе або записувати.

“Якщо ви здатні поблідніти або почервоніти при одній згадці про пережите, якщо ви боїтеся думати про давно пережите нещастя – у вас є пам'ять на почуття ”, – писав К. С. Станіславський про *емоційну* пам'ять[14, с. 217].

Гнів і радість, відчай і надія, ненависть та любов – почуття полярні. Вже в підсвідомості оцінюється життєво важливе для нас: потрібно негайно відчувати, що нам пропонує ситуація. В цьому й полягає перша підготовча мета емоцій, і чим вони яскравіші, тим певніше діє людина, роблячи вибір між позитивними та негативними впливами, між добром та злом.

Емоційна пам'ять адаптує нас до того, що відбувається, відвертаючи увагу від поганого і скеровуючи до доброго – для здобуття настрою, що допомагає роботі, творчості.

Сила емоційної пам'яті у людей неоднакова. Емоційно бідні люди не можуть відтворити пережиті почуття, більшість людей відтворюють їх у певному ступені, артистичні ж натури ( про них-то й писав Станіславський ) не

тільки сприймають гостро свої почуття та почуття інших, але й яскраво запам'ятовують пережите.

Ще один вид пам'яті – *образна*, або наочна, вона оперує уявленнями – образами предметів, сформованими в нашому досвіді. У відповідності з модальністю – набуттям уявлень з різних сенсорних сфер – образна пам'ять поділяється на зорову, слухову, тактильну, смакову. Найбільш розповсюдженою у більшості людей є зорова, слухова та тактильна пам'ять.

Вражаючого розвитку пам'яті на основі неспецифічних для нас видів психічної діяльності досягла О. С. Скороходова, в галузі дефектології, педагог, літератор, кандидат педагогічних наук, яка у п'ятирічному віці втратила зір та слух.

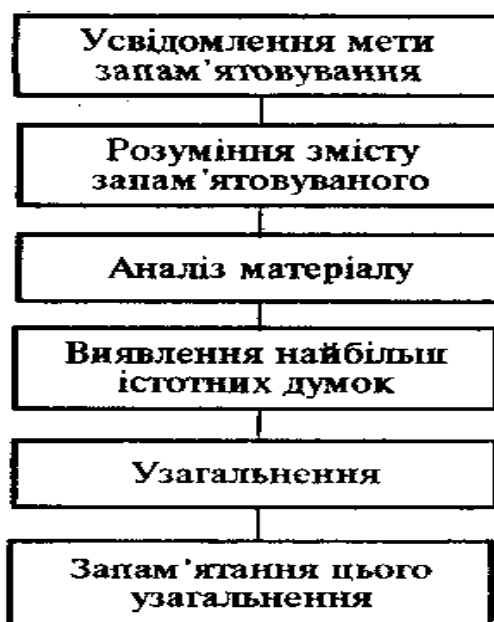
Подібно О. С. Скороходовій, після спеціального навчання, живуть та працюють і інші сліпо-глухі, при раціональному переключенні їх на збережені у них структури образної пам'яті.

Чудова образна пам'ять – особливий дар художників, музикантів, письменників.

Чуйне, уважне ставлення вимагається від вчителя до емоційно чутливих дітей. За зовнішньою неухважністю, заглибленістю всередину себе, часто приховується вразлива натура. Тому є неприпустимим такий спосіб впливу на учнів, як натиск, крик.

Моторна, емоційна та образна пам'ять в своїх особливих формах притаманна і тваринам. Специфічно людська пам'ять – *словесно-логічна*, змістом якої є наші думки та мова.

Словесно-логічна пам'ять – це не просто запам'ятовування, а переробка словесної інформації, виділення з неї найбільш суттєвого, відхилення від другорядного, несуттєвого, і збереження в пам'яті не безпосередньо сприйнятих слів, а тих думок, які ними виражені. В основі словесно-логічної пам'яті завжди лежить складний процес перекодування інформації.



Мал. 1. Етапи логічного запам'ятовування

У аборигенів Австралії були виявлені знамениті “жезли вісників” – палички з зарубками у вигляді кружечків. Рятуючи від прогалин у пам’яті, вони виконували роль своєрідного конспекту або плану повідомлення, тезисів. Подумки рухаючись від зарубки до зарубки, вісник згадував все повідомлення і в потрібний момент відтворював його повністю, без пропусків. В Північній Америці діяли іншим чином: індіанці одного племені носили на поясі пакунок з пахучою речовиною. При запам’ятовуванні чогось особливо важливого вони відкривали пакунок та вдихали його запах. А потім, відкриваючи цей пакунок, могли довільно, за своїм бажанням викликати з пам’яті події, думки або переживання, пов’язані з цим запахом. Так вже на ранніх етапах розвитку суспільства утворювались “опори” пам’яті, що організовували мнемічну діяльність, і людина виходила за межі безпосередньої (мимовільної) пам’яті, при здійсненні якої відсутні спеціальні наміри що-небудь запам’ятати або пригадати, і здобувала довільну пам’ять, засновану на спеціальних мнемічних діях[16, с. 11-15].

Те, що ми сприймаємо, може зберегтися в нашій пам’яті і в тому випадку, коли перед нами не стоїть завдання запам’ятати це. Така форма запам’ятовування має назву *мимовільного* запам’ятовування. Для нього характерна не тільки відсутність наміру запам’ятати даний матеріал, але також і те, що ми не вдаємося при цьому до якихось засобів та прийомів, сприяючих його запам’ятовуванню.

Коли ми здійснюємо ту чи іншу діяльність, у нашій пам’яті закріплюється певний матеріал, хоч ми й не докладаємо особливих зусиль та не вдаємося до спеціальних прийомів, щоб запам’ятати його. Припустимо, що ми намагаємося якомога краще розібратися у змісті статті, що нас цікавить. Ми слідкуємо за думкою автора, з’ясовуємо основні думки статті, зіставляємо з тим, що нам вже відомо в цій галузі і т.д. Ця напружена розумова робота над матеріалом сприяє його запам’ятовуванню: зміст статті може досить добре закріпитися в нашій пам’яті не дивлячись на те, що ми не ставили перед собою завдання запам’ятати його. Результатом несвідомого запам’ятовування є, зокрема, наші спогади про минуле. Ми можемо згадати багато з пережитого нами, хоча в той момент, коли ці події відбувалися, ми зовсім не збиралися запам’ятовувати їх.

Разом з тим, далеко не все, що ми сприймаємо, закріплюється в нашій пам’яті. Сприйняти – ще не означає запам’ятати. Спеціальне опитування значної кількості людей продемонструвало, що звичайні об’єкти, які ці люди бачили сотні й тисячі разів, не збереглися в їхній пам’яті. Шпалери кімнати, в якій жили опитувані, фасад будинку та ін., вони не змогли змалювати по пам’яті, а на питання відповідали невпевнено, хоча ці об’єкти постійно були в них перед очима.

Нерідко для закріплення матеріалу в пам’яті, необхідно, щоб перед людиною стояло пряме завдання – запам’ятати даний матеріал. Це завдання визначається спеціальними вимогами, що ставляться перед людиною.

Так, завдання, що стоїть перед учнями – запам’ятати певні відомості з навчальної програми, впливає з вимоги, щоб школяр оволодів знаннями.

При постановці завдання у людини виникає намір запам'ятати матеріал. Намір полягає в загальній готовності людини діяти певним чином, в даному випадку – якомога краще запам'ятати те, що вимагається. Виникнення наміру є лише початковим моментом процесу свідомого запам'ятовування. Головний чинник – здійснення наміру. Так, наприклад, коли перед нами ставиться завдання запам'ятати текст якомога точніше, намір реалізується шляхом використання цілої серії засобів та прийомів, що сприяють точному запам'ятовуванню. Ми не зупиняємось лише на тому, що відмічаємо, на які розділи поділяється стаття та яка її головна думка. Ми виділяємо логічний центр в кожному реченні, для того, щоб у подальшому, спираючись на нього, можна було б відтворити ціле речення. Інколи ми намагаємося відмітити початкові слова фраз, частки, яскраві вирази. Вони є своєрідними опорними пунктами, що сприяють точному запам'ятовуванню тексту.

Запам'ятовування, для якого характерна наявність завдання запам'ятати та використання різних методів і прийомів, направлених на якомога успішніше закріплення матеріалу в пам'яті, називають довільним запам'ятовуванням.

Виділяють особливу форму довільного (свідомого) запам'ятовування – заучування. Воно здійснюється в процесі багаторазових повторень. При заучуванні особливу роль має завдання, а також способи та прийоми, що слугують якомога кращому закріпленню матеріалу в пам'яті. Заучування необхідно тоді, коли потрібно запам'ятати матеріал з великим ступенем точності та зберегти його в пам'яті на довгий час.

Незалежно від модальності, або від ступеня зв'язку з волею та мисленням, пам'ять класифікують і як процес, рухомий в часі та маючий дві стадії – короткочасну та довготривалу. Виходячи з того, що під пам'яттю ми розуміємо запис, зберігання та відтворення слідів минулого досвіду, А. Р. Лурія визначає короткочасну пам'ять як стадію, “коли сліди виникли, але не стали міцними”, довготривалу пам'ять – як стадію, “коли сліди не тільки виникли, але й настільки зміцніли, що могли існувати довгий час і чинити опір побічним впливам”[3, с.52].

Порівняно недавно почали говорити ще про оперативну пам'ять, пов'язану з процесом швидкої переробки великого обсягу інформації.

Короткочасну пам'ять іноді називають верхівкою пам'яті, псевдопам'яттю, тому що без зміцнення, консолідації слідів минулого, вона, як і швидкоплинне сьогодення, не стає нашим набутком.

Вже з моменту сприйняття знань школярами, вчитель повинен спрямовувати свої зусилля на те, щоб необхідні відомості були зафіксовані спочатку в короткочасній, а потім і в довготривалій пам'яті міцно, в оптимальному розмірі і з точністю.

Закінчуючи розгляд явищ пам'яті, відмітимо ще й те, що їй притаманні також розбіжності в швидкості запам'ятовування, його міцності, розмірі та точності.

При всій складній різноманітності показників, поєднання яких доходять до унікальності й неповторності пам'яті кожного, єдине й визначальне полягає в

тому, що у неї є домінуючі характеристики. Вони обумовлені особливостями діяльності, що здійснюється й направлена на досягнення поставленої мети.

З двох людей з рівними природними даними й однаковим життєвим досвідом краща пам'ять у того, хто постійно її вдосконалює в своїй безпосередній діяльності. Тому-то й кажуть: " Секрет гарної пам'яті в наших руках "



## 2.2. Загальна характеристика процесів пам'яті

Особливістю пам'яті є те, що її складові виступають водночас і як автономні процеси. Звичайно, можливе таке їх поєднання, як-от у короткочасній пам'яті, коли всі процеси здійснюються послідовно, один за одним, і процес запам'ятовування одразу переходить у зберігання, а невдовзі й у відтворення (застосування), як і в забування відразу ж після використання. Однак у більшості випадків кожний із процесів пам'яті може здійснюватися самостійно. При цьому інші процеси можуть бути розтягнутими в часі або й не відбутися зовсім. Школяр, наприклад, добре вивчивши математику й фізику, не певен, що він десь ще використає набуті знання, окрім іспитів у школі.

Процеси пам'яті потрібно розглядати в єдності, і не тільки в зовнішніх зв'язках і взаємній зумовленості, а й у більш тісних відносинах взаємного проникнення і закономірних переходах одного процесу в інший. Зрештою, без запам'ятовування і збереження не може бути відтворення і забування, тому що потрібно щось запам'ятати, щоб потім відтворити чи забути. Отже, пам'ять являє собою складний, але єдиний і безперервний процес. Його детермінують і об'єднують діяльність особистості та її спрямованість на досягнення мети. Аналізуючи окремі процеси пам'яті, доводиться абстрагуватися від зв'язків і визначати кожен з них за домінуючими ознаками.

*Запам'ятовування*— це закріплення образів сприймання, уявлень, думок, дій, переживань і зв'язків між ними через контакти нових даних з набутим раніше досвідом. Процес запам'ятовування відбувається у трьох формах: відбиття, мимовільного й довільного запам'ятовування.

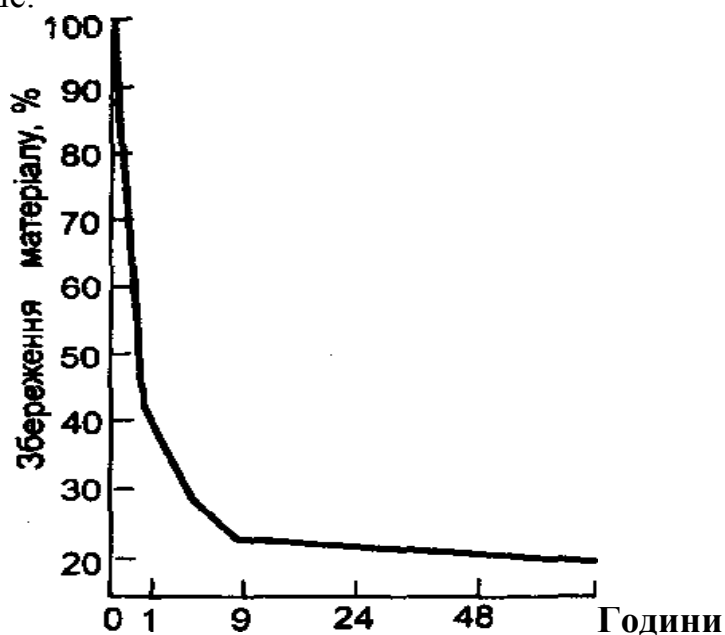
Первинне відбиття нерідко відіграє вирішальну роль у запам'ятовуванні, становить основу для закріплення матеріалу. Іноді, посилюючись інтересом та емоціями, це викликає навіть ейдетичні образи — цілісне сприйняття предмета або явища, насичене подробицями.

Мимовільне запам'ятовування виступає як продукт і умова здійснення пізнавальних і практичних дій або результат багаторазового повторення. Це досить продуктивна форма запам'ятовування, яка до того ж не вимагає спеціальних зусиль для засвоєння. Запам'ятовування здійснюється в процесі виконання завдань ніби саме по собі. Активно взаємодіючи з об'єктами, людина мимоволі їх запам'ятовує. Якщо запам'ятовування ще й пов'язане з досягненням мети діяльності, то його ефективність значно зростає.

Незважаючи на ефективність мимовільного запам'ятовування, провідною формою запам'ятовування вважається довільне. Воно дає змогу запам'ятати те, що потрібно в даний момент, і настільки, щоб забезпечити успіх в навчанні, виконанні завдань. Це вимагає часу й додаткових зусиль, проте забезпечує необхідний рівень готовності індивіда до виконання певних завдань. У процесі навчання іноді доводиться вдаватися до такої спеціальної мнемічної діяльності, як заучування, щоб зберегти в пам'яті той чи інший матеріал. Щоб краще зберегти в пам'яті матеріал, учень повторює його, застосовує у своїй діяльності, логічно обробляє, вживає мнемотехнічні прийоми та залучає інші види запам'ятовування (читання уголос) тощо.

*Збереження* — це процес утримання в пам'яті відомостей, одержаних у ході набуття досвіду. Великою мірою він залежить від якості та глибини запам'ятовування, використання матеріалу в своїй діяльності. Без використання матеріал поступово забувається.

*Забування* — процес, протилежний збереженню, і виявляється він у тому, що актуалізація набутих образів чи думок утруднюється або стає взагалі неможливою. Цей процес ґрунтується на явищі гальмування умовно-рефлекторних зв'язків під впливом різних чинників і згасання слідів, що утворилися раніше.



Мал. 2. Крива забування (за Г. Еббінгаузом)

Цікавими щодо цього є думки З. Фрейда, який пов'язував забування з потребами, емоціями, мотивами діяльності. Він стверджував, що часто причиною забування є не зовсім усвідомлюваний мотив — небажання пам'ятати. Негативні емоції, брак потреби теж сприяють виникненню умов для підсвідомого забування. Люди нерідко схильні швидше забути неприємне, уникнути згадок про сумні випадки в своєму житті, позбавитись усього, що викликає внутрішній протест, негативні переживання, порушує комфорт.

Проте неможливість згадати який-небудь матеріал ще не означає, що він цілком і назавжди втрачений і більше не є надбанням досвіду індивіда. Адже часто ми згадуємо речі, які вважали остаточно забутими. Загальновідомі факти згадувань людьми далеких подій у періоди піднесення і потрясінь, під час сну і в гіпнотичному стані, під впливом нагадувань тощо. Цікавими є також згадування в старечому віці окремих відомостей із життя періоду дитинства та юності. Відомо, що забутий матеріал відновлюється значно легше й швидше, ніж запам'ятовується вперше. Тому ймовірно, що запам'ятований матеріал не стирається при забуванні повністю, як з магнітної плівки звукозапису, а стає якоюсь мірою неусвідомлюваним і вимагає для відновлення певних умов.

Обидва процеси — збереження і забування — перебувають у певній динамічній рівновазі. З одного боку, до пам'яті постійно надходять нові



матеріали запам'ятовування. Раніше засвоєні знання взаємодіють із новими, вступають у нові зв'язки, уточнюються і диференціюються, узагальнюються і перекодовуються. З іншого — матеріали пам'яті забуваються, стають непридатними для практичного використання. Досвід у свідомості успішно зберігається, якщо він поновлюється і збагачується, інакше дані досвіду втрачають сенс, притуплюються і зникають, коли боротьба цих двох процесів відбувається не на користь збереженню.

Забуваються всі здобутки досвіду, і з тим більшою інтенсивністю, чим менше вони залучені в роботу. Менш стійке, тимчасове забування може бути наслідком гальмування за законами негативної індукції або надмірного навантаження. Відоме явище ремінісценції, коли внаслідок негативної індукції й надмірного гальмування відтворення відразу після запам'ятовування не таке повне, ніж після відпочинку. Сильні подразники під час заучування утруднюють утворення нових зв'язків, послаблюють раніше засвоєні знання. В навчальній роботі важливо відрізнити тимчасове забування, що вимагає ліквідації впливу негативних умов, від забування, яке можна усунути тільки повторенням або заучуванням знову.

Існують форми забування, які спричинені більш стійкими відхиленнями, навіть хворобливими порушеннями. Серед них часто трапляються різні форми амнезії — хворобливого забування подій власного життя за певний відрізок часу («провали пам'яті»). Виникають вони внаслідок травм мозку або інших захворювань. Спостерігаються забування подій, що відбувалися безпосередньо після травми мозку (антероградна амнезія), подій, що передували травмі (ретроградна амнезія), подій під час хвороби (ретардована амнезія), поступове погіршення пам'яті та її втрата (прогресивна амнезія). Виділяють також різновиди порушення пам'яті: гіпомнезія — послаблення пам'яті, парамнезія — плутані обмани пам'яті, гіпермнезія — посилення пам'яті у формі загостреної репродукції. У випадках загострення названих явищ виникає потреба лікарського втручання.

*Відтворення* — процес відновлення збереженого матеріалу пам'яті для використання в діяльності та спілкуванні — полягає у пожвавленні або повторному збудженні раніше утворених у мозку нервових зв'язків. Розрізняють два види відтворення: впізнавання і згадування.

*Впізнавання* — це відтворення якого-небудь об'єкта в умовах повторного його сприйняття. Побачивши людину вдруге, ми можемо пригадати, що вже десь її бачили, а потім пригадати й характерні риси її поведінки. Проте не завжди впізнавання повне і достатньо визначене. Часто ми переживаємо відчуття, що бачимо когось знайомого, але не можемо ототожнити його з певною людиною. Або впізнали саму людину, але не згадуємо всіх обставин, пов'язаних з нею.

Набагато складніше впізнавання пов'язане з мовою. Воно дуже важливе в навчанні: на основі словесних описів ми можемо впізнати об'єкти, яких ніколи не бачили. Тільки завдяки словесній установці впізнавання може набувати довільного характеру.

*Згадування* — це відтворення попереднього досвіду відповідно до змісту й завдань діяльності. Воно буває мимовільним (наприклад, ненавмисне згадування) або довільним, коли ставиться репродуктивне завдання, робиться вольове зусилля, спеціальні мнемічні дії.

Якщо матеріал добре запам'ятований і міцно закріплений, то згадування проходить легко. Однак, часом нам не вдається згадати щось потрібне одразу. Таке згадування вимагає напруження розумових зусиль, переборення труднощів і називається *пригадуванням*. При цьому людина вирішує іноді досить складні мнемічні задачі, аналізує умови, обдумує логічні зв'язки, залучає все відоме, по-новому його впорядковує, глибше усвідомлює завдання, виявляє активність і наполегливість. Як один з різновидів відтворення виділяють *спогади* — локалізовані в часі й просторі згадування людини про своє минуле життя, переважно в яскравій образно-логічній формі, з усіма обставинами. Такі спогади про визначні події свого життя часто пов'язані з переусвідомленням їхнього суспільного значення, що сприяє розвитку громадянських якостей людини. У спогадах вона передає не тільки факти, а й ставлення до них. Тому з віком спогади багаторазово переглядаються, стають складовою частиною духовного життя, джерелом мудрості.

### Розділ III. Діагностика пам'яті

Знання про індивідуальні відмінності пам'яті можна здобувати різними шляхами і методами, відомими в психології. Для учнівської молоді досить ефективний метод аналізу результатів діяльності, оскільки успішність школярів і студентів великою мірою залежить від реалізації властивостей їхньої пам'яті. Методи бесіди, опитування, рейтинги, експерименти можуть бути корисними для загального вивчення пам'яті майже всіх категорій людей. З метою глибшого дослідження окремих властивостей доцільно використовувати експериментальні методики й тестові випробування. Для тестових методик бажано застосовувати готові розробки, що значно економить час на їх проведення.

Елементарні уявлення про здатність до запам'ятовування легко одержати в процесі заучування матеріалу (віршів, таблиці множення, слів іноземної мови, математичних формул, історичних дат, окремих визначень). Порівнюючи успіхи, можна зробити висновок про рівень розвитку пам'яті. Якщо спробувати запам'ятати певну кількість рівнозначних слів або чисел за якийсь проміжок часу, то, порівнюючи одержані дані, можна визначити кількісні показники обсягу пам'яті.

Використання тестових методик дає змогу вдосконалити вивчення пам'яті. В них підібраний і апробований матеріал, розроблені умови, визначені критерії й шкали оцінювання результатів випробувань.

#### Методики діагностики пам'яті.

##### 1. Запам'ятай 10 слів

*Тест призначений для діагностики слухової вербальної пам'яті*

**Матеріал:** 10 слів, не пов'язаних одне з одним за змістом.

**Слова до тесту:** яблуко, ніс, слон, дуб, лампа, голка, книга, машина, ворона, молоток.

Добираючи слова самостійно, потрібно слідкувати за тим, щоб слова називали знайомі дітям предмети, не були пов'язані за змістом, були односкладові чи двоскладові.

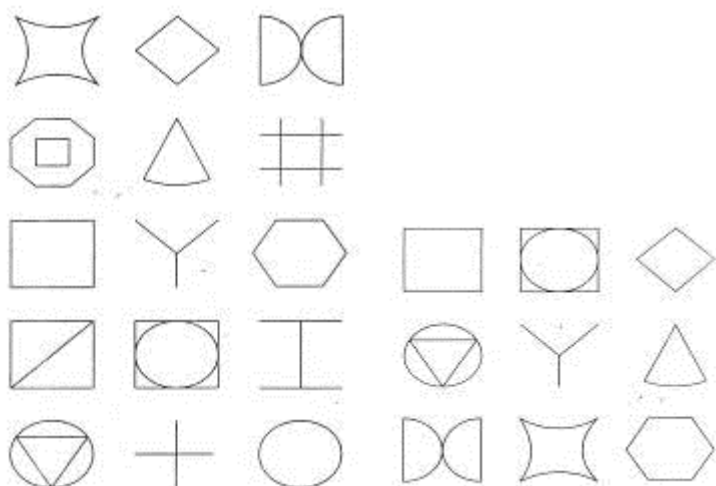
Слова слід вимовляти не поспішаючи, в одному темпі. Після того як ви голосно і виразно прочитали слово, зробіть паузу на 1- 2 секунди і лише після неї вимовте наступне слово. Зверніть увагу, як дитина слухає слова, чи намагається їх запам'ятати, як часто відволікається. Не варто у цю хвилину робити їй зауваження. Після проведення тесту результати спостережень можуть допомогти вам проаналізувати, що перешкоджало, а що допомагало дитині під час запам'ятовування слів.

Повторне тестування бажано проводити не раніше, ніж через 2 - 3 місяці. Відповіді дитини потрібно фіксувати в протоколі.

##### **Інструкція**

Послухай уважно слова, які я прочитаю, і постарайся їх запам'ятати. Після того, як закінчу їх читати, ти назвеш ті слова, які запам'ятав.

**Мал. 3**



### **Оцінювання результатів**

Показник для реєстрації: кількість правильно відтворених слів (незалежно від їх послідовності). За кожне правильно відтворене слово нараховується 1 бал. Максимальний результат - 10 балів.

**Високий** рівень - 6 - 10 балів.

**Середній** рівень - 4 - 5 балів.

**Низький** рівень - 1 - 3 бали.

## **2. Запам'ятай малюнки (мал. 3)**

*Оцінка об'єму короточасної зорової пам'яті*

Дитині показують малюнок із зображенням різних фігур. Просять розглянути цей малюнок дуже уважно і запам'ятати фігури (їх має бути 9).

Далі дитині показують інший малюнок, на якому є 9 зображень із першого малюнка і ще 6 інших, і просять її показати усі 9 картинок із першого малюнка.

Час демонстрації першого малюнка 30 секунд. Після цього дану картинку прибирають із поля зору дитини і замість неї показують іншу картинку.

Експеримент продовжується до тих пір, поки дитина не впізнає всі зображення, але не довше 1,5 хвилини.

### **Оцінка результатів**

**10 балів** — дитина впізнала на картинці всі дев'ять зображень, показаних їй на першій картинці, витративши на це менше 45 сек.

**8-9 балів** — дитина впізнала на картинці 7-8 зображень за час від 45 до 55 сек.

**6-7 балів** — дитина впізнала 5-6 зображень за час від 55 до 65 сек.

**4-5 балів** — дитина впізнала 3-4 зображення за час від 65 до 75 сек.

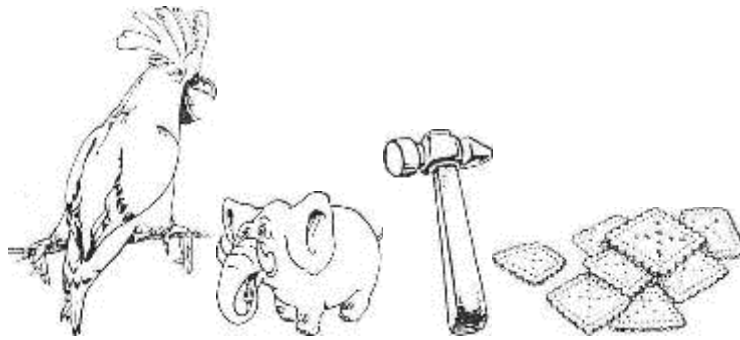
**2-3 балу** — дитина впізнала 1-2 зображення за час від 75 до 85 сек.

**0-1 бал** — дитина не впізнала на картинці жодного зображення протягом 90 сек і більше.

## **3. Картинки**

*Оцінка зорової пам'яті — короточасної і довготривалої*

Покажіть дитині по черзі 10 картинок, на кожній з яких зображений знайомий предмет. Час демонстрації кожної картинки 1-2 секунди. Після знайомства дитини із всіма десятьма картинками по черзі попросіть назвати предмети, які вона запам'ятала. Порядок не має значення.



Враховується, скільки предметів від їх загального числа названо дитиною по пам'яті; повтори не враховуються, а також названі предмети, яких на картинках не було. Покажіть дитині ті картинки, які вона забула. Попросіть знову пригадати всі картинки через 10 хвилин. Знову відзначте результат. Потім запропонуйте пригадати всі картинки через 1 годину.



### Оцінювання результатів

Показник для реєстрації: кількість правильно відтворених назв картинок (незалежно від їх послідовності). За кожен правильно відтворену картинку нараховується 1 бал. Максимальний результат - 10 балів.

**Високий** рівень - 6 - 10 балів.

**Середній** рівень - 4 - 5 балів.

**Низький** рівень - 1 - 3 бали.

### 4. "Запам'ятай пару"

*Дослідження логічної і механічної пам'яті методом запам'ятовування двох рядів слів.*

Необхідний матеріал: два ряди слів.

великий	-	маленький	сумно	-	весело
товстий	-	тонкий	бігти	-	стояти
чорний	-	білий	спека	-	мороз
гаряче	-	холодно	легко	-	важко
порожній	-	повний	чисто	-	брудно
сильний	-	слабкий	хворий	-	здоровий
красивий	-	потворний	вогонь	-	вода

**4. Методика вивчення запам'ятовування чисел.** Вивчення механічної пам'яті дає можливість демонструвати матеріал для запам'ятовування як шляхом зорового сприймання, так і слухового, проводити випробування індивідуально з кожним і з групою одночасно. Методика передбачає виготовлення кількох таблиць із рядами двозначних чисел. Для зорового сприймання кожний ряд має бути на окремій таблиці, а для зачитування і сприймання на слух усе може бути розташоване на одній таблиці. Числа — від 21 до 98, за винятком таких, як 20, 30, 22, 33 і подібних. У кожному ряді вміщується по 12 двозначних чисел, написаних без коми.

**43 91 42 89 65 83 34 51 23 84 71 94**  
**64 28 93 57 87 68 46 37 39 52 74 49**  
**73 67 91 43 81 62 32 27 53 85 29 94**  
**54 93 71 58 35 82 61 47 97 21 59 34**

Перший ряд розрахований на пробну експозицію і введення досліджуваних в актуальний стан, останні три варіанти контрольні.

Умови випробування передбачають зачитування (наочну експозицію) одного ряду, а досліджувані повинні слухати і спробувати запам'ятати всі числа. Після читання за сигналом потрібно записати все запам'ятоване в будь-якому порядку. Час експозиції (читання) одного ряду — 30 с.

За результатами випробування підраховується кількість правильних відповідей з кожного ряду й визначається середній показник. Він має бути в межах 2 і 7 — для слухового сприймання, 3 і 9 — для зорового (орієнтовно).

**5. Методика вивчення смислової пам'яті** допомагає виявити вплив смислових зв'язків на запам'ятовування словесного матеріалу. Матеріал для запам'ятовування — 10 пар слів. Усього потрібні три варіанти набору слів.

<b>промінь — сонце</b>	<b>шум — вода</b>	<b>замок — двері</b>
<b>мідь — свинець</b>	<b>стіл — обід</b>	<b>день — доба</b>
<b>сучок — ялинка</b>	<b>міст — річка</b>	<b>ставок — гребля</b>
<b>рік — місяць</b>	<b>гривня — копійка</b>	<b>тварина — лисиця</b>
<b>нуль — число</b>	<b>ліс — ведмідь</b>	<b>око — вухо</b>
<b>світло — зоря</b>	<b>дуб — жолудь</b>	<b>ніч — зірка</b>
<b>Марс — планета</b>	<b>дичина — постріл</b>	<b>шлях — дорога</b>
<b>будинок — двері</b>	<b>рій — бджола</b>	<b>сад — квіти</b>
<b>ніж — виделка</b>	<b>година — час</b>	<b>куля — війна</b>
<b>листя — дерево</b>	<b>гвіздок — дошка</b>	<b>дощ — парасолька</b>

Спочатку з інтервалом 2с зачитуються пари слів одного ряду, а досліджуваний намагається встановити зв'язки між словами й запам'ятати. Через 10с зачитуються тільки перші слова з інтервалом 5с, а досліджуваний має записати інші слова пари. Так усі три ряди. Потім підраховуються правильні відповіді, орієнтовно для серії в середньому їх може бути до 9. Обраховуємо коефіцієнт словесно-логічного запам'ятовування, визначивши відношення одержаного результату до зачитаних пар.

Оцінка результатів здійснюється за кількістю відтворених образів. Норма — шість і більше правильних відповідей. Методика використовується в групі та індивідуально.

## Розділ IV. Психологічні умови розвитку пам'яті

### 4.1. Підвищення ефективності прийомів запам'ятовування

Проблема пам'яті (разом з проблемами мотивації та мислення) є однією з центральних в навчанні. В учбовій діяльності школяра пам'ять є також результатом процесу засвоєння матеріалу (матеріал проробляється для того, щоб бути запам'ятованим) і умовою для наступної переробки нового матеріалу (осмислення нового спирається на актуалізацію та використання збережених в пам'яті знань). Часто саме погана пам'ять є причиною неуспішності школярів: матеріал, що вивчається погано запам'ятовується, і це заважає повноцінному засвоєнню.

Дослідження невстигаючих школярів показує, що багато з них просто не володіють (або недостатньо володіють) основними способами смислового запам'ятовування матеріалу, у них відсутні вміння та навички їх використання в учбово-пізнавальній діяльності. Таким чином, саме способи запам'ятовування частіше за все виявляються найбільш слабкою ланкою пам'яті [4, с.20].

Будь-яка розумова діяльність, крім формування її способів, прийомів, навичок та вмінь великою мірою зумовлена розвитком пам'яті. Продуктивність пам'яті (запам'ятовування), в свою чергу пов'язана зі способами переробки матеріалу, призначеного для запам'ятовування, і в тому числі з логічними. Тому, вивчаючи особливості розвитку пам'яті школярів, необхідно звертати увагу на формування логічного (смислового) запам'ятовування, бо саме воно забезпечує найбільшу ефективність мнемічної діяльності [12, с. 41].

Як відомо, пам'ять школяра формується під впливом необхідності систематичного та свідомого засвоєння навчального матеріалу, що зумовлює, в свою чергу, розвиток довільного запам'ятовування. Вміння запам'ятати свідомо, використовуючи для цього різні прийоми, пов'язані з розумовими операціями, – важливий показник такого виду мнемічної діяльності, як логічна пам'ять [12, с. 25].

Складання плану (якщо матеріал, який запам'ятовується має певний логічний порядок) – головний прийом логічного запам'ятовування. В школі при підготовці домашніх завдань цей прийом потрібний найчастіше. Всюди, де треба запам'ятати зв'язний текст, виклад подій чи логічні розмірковування (де неможливо сортувати так, як сортують списки іншомовних слів, або ряди географічних назв, або властивості хімічних речовин), в усіх таких випадках найголовніше - з'ясувати план тексту. Відразу ж домовимось, що слово “текст” потрібно розуміти якнайширше: це не тільки параграф підручника, але й, скажімо, доведення теореми.

Те, що складання плану допомагає запам'ятати матеріал, більшості дорослих відомо. Але в якому віці це усвідомлюється на власному досвіді? Які специфічні труднощі тут зустрічаються? На що натикаються діти та підлітки, коли відкривається їх невміння користуватися планом як мнемічною дією?

В одній країні педагоги провели дослідження: брали “на олівець” тих дітей та підлітків, які вголос заявляли про свої наміри погано вивчити урок. Що це

означало? Наприклад, де-небудь в інтернаті хлопці звали приятеля: “підемо погуляємо”, а той відповідав: “не можу, мене завтра запитують. Тож я зараз хоч на трійку підготуюся і тоді вийду.”

Так в різних школах та інтернатах зібрали багато різних випадків. Як може здогадатися читач-педагог, це було дослідження на тему: “значення мотивації при навчанні.” Зібрали кількасот відміток, одержаних при “висловленні бажання вивчити урок абияк” та порівняли їх з відмітками, одержаними тими ж учнями в інших випадках.

Дослідники сподівалися, що експериментальний середній бал виявиться помітно нижчим, ніж звичайний середній бал: адже учні вчили уроки так-сяк! І коли був отриманий протилежний результат, його сприйняли здивовано. Між іншим, як стало скоро зрозуміло, все це відбулося згідно законів пам’яті. Адже школяр, свідомо намагаючись вивчити якнайскоріше, але все ж таки забезпечити собі позитивну відмітку, неминуче повинен був розібратися, що в завданні є головним, а що можна і пропустити, якщо не гнатися за п’ятіркою. Але ж такий розбір, свідомий чи підсвідомий, – це і є самостійна логічна обробка матеріалу, який запам’ятовується. Природно, що учні отримували в таких випадках скоріше четвірки, ніж трійки.

Згадаємо тепер звичайну в школі картину. Ось вчителька викликає учня до дошки відповідати. І відразу ж питання до класу: “Чи все він відповів? Хто додасть?” Явне орієнтування на якнайповніше, загальне, безпомилкове запам’ятовування. Саме так. Кожного дня в школі та вдома учень чує: “Ти все вивчив? Нічого не забув? Нічого не пропустив? Все зможеш розповісти?”

Нам можуть заперечити: учнів початкової школи неможливо інакше перевіряти та орієнтувати! Тільки так: “Намагайся вивчити все-все!”, “Давайте, діти, перевіримо, чи вивчив він все-все!” А якщо, задаючи домашнє завдання, пропонувати вибирати звідти головне та вчити тільки це, тоді більшість просто нічого не стане вчити!

Та все ж таки вихід тут є тільки один: від молодших класів до старших вчити дітей користуватися розумовою діяльністю при запам’ятовуванні та як засобом запам’ятовування.

Навіть робота, протилежна запам’ятовуванню – записування для розвантаження пам’яті, – виявляється корисною саме для запам’ятовування. Це і є відомий “ефект шпаргалки”, про який писали ще в 19 столітті. Добре зроблена “шпаргалка” незмінно призводить до непомітного запам’ятовування частини записаного матеріалу та до впорядкування того матеріалу, який до шпаргалки не потрапив.

То чи є ключ до розвитку логічної пам’яті? Так. Полягає він у наступному: щоб розвинути логічну пам’ять, потрібно її частіше змушувати працювати. Це загальне правило для дорослих та дітей. Якими засобами, згідно якої методики це робити? Тут, напевно, є два ключі: систематичність та різноманітність прийомів, які використовуються.

При заучуванні на пам’ять постає і друге питання: читати текст цілком з початку до кінця чи заучувати частинами? Експеримент та практика показують доцільність поєднання обох цих способів. Після того, як вірш або уривок



прочитано повністю з початку до кінця, слід вдуматися в його зміст, скласти план, поділити на логічно закінчені уривки. Далі кожен уривок один за одним повторювати до твердого засвоєння, поєднуючи в подальшому підряд дві, три, чотири частини, а потім відтворити весь вірш повністю. Корисно в процесі заучування час від часу знову перечитувати весь вірш. Потрібно звертати увагу на зв'язки між строфами. При повторенні їх кожна окремо може утворитися “кругова асоціація”: останні слова строфи зв'язуються в пам'яті з її ж першими словами або ж з початком вірша, а перехід до наступної строфи ускладнений. Тому потрібно зв'язувати останні слова строфи з початком наступної [1, с.28].

Не є секретом, що до першого класу сьогодні все частіше приходять діти з поганим словниковим запасом та послабленою пам'яттю. Найбільш катастрофічне становище склалося у сільських школах, де більше 50% дітей мають потребу в спеціальних вправах. Запропонована В. Зайцевим технологія дає змогу за два місяці розвинути асоціативну та зорову пам'ять дітей, розширити їх словниковий запас.

Теоретичну основу технології складають експериментально виявлена сукупність необхідних якостей та умінь дітей, а також закономірність існування оптимальної послідовності їх формування.

В.Д.Шадріков і Л.В. Черемушкіна виділили 13 мнемічних прийомів, або способів, організації матеріалу, який необхідно запам'ятати: групування, виділення опорних пунктів, складання плану, класифікація, структурування, схематизація, виявлення аналогій, мнемотехнічні прийоми, перекодування, добудова матеріалу, який запам'ятовується, серійна організація, асоціації, повторення.

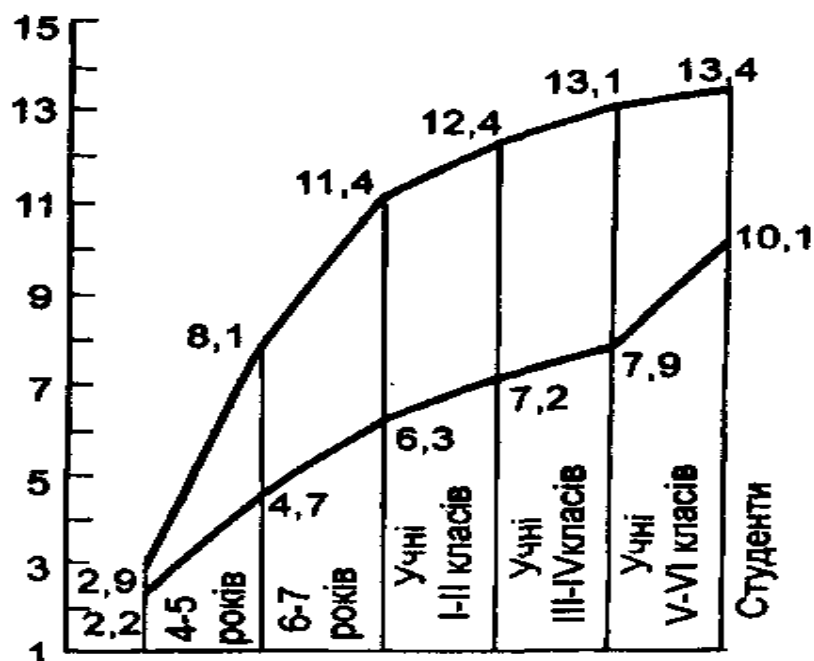
#### **4.2. Розвиток пам'яті**

Вияви пам'яті простежуються в дитини з народження, про що свідчить можливість вироблення умовних рефлексів (відповідь на положення під час годування). Дитина у два місяці впізнає матір. Дана реакція згодом, з розвитком інших пізнавальних процесів і накопиченням досвіду, вдосконалюється. Наприкінці першого півріччя впізнавання поширюється на все оточення і доповнюється відтворенням образу предмета. Дитина шукає зниклий з поля зору предмет, а згодом і названий предмет. Образна пам'ять з'являється у виразній формі на восьмому місяці життя.

Активний спосіб життя, ходіння, засвоєння мови в *ранньому дитинстві* розширює можливості пізнавальної діяльності, сприяє розвитку словесно-логічної пам'яті. Пам'ять набуває більшої стійкості й міцності, тривалішим стає зберігання того, що запам'ятовувалося. В цей час ще домінує мимовільна пам'ять, однак уже з'являється довільне запам'ятовування.

Важливим етапом розвитку пам'яті є *дошкільне дитинство*. Воно характеризується інтенсивним розвитком мимовільної пам'яті, чому значною мірою сприяє ігрова діяльність. Дошкільники починають відображати предмети не тільки за зовнішніми, а й за внутрішніми, істотними їх властивостями та зв'язками. Розвиток доцільної діяльності й мови поступово приводить до виникнення і початкового формування довільної пам'яті. Це — головне

надбання дошкільного віку, що відкриває шлях до навчальної діяльності в школі. Розвиток мови сприяє засвоєнню абстрактних положень і закономірностей, приводить до формування поняттєвого логічного мислення — друга умова готовності до школи.



Мал.4. Розвиток безпосереднього (верхня крива) та опосередкованого (нижня крива) запам'ятовування дітей і юнаків (за О. М. Леонтєвим)

У молодших школярів розвиваються всі види пам'яті. Але особливо інтенсивно формується словесно-логічна пам'ять як умова й результат успіхів у навчанні. Відомо, що в знаннях, якими оволодівають молодші школярі, переважає матеріал конкретний, а не абстрактний. Однак, вивчаючи природничі дисципліни, вони знайомляться з причинними зв'язками, простими узагальненнями.

На перший план виступає довільна пам'ять, до якої висуваються певні вимоги, але вона в дітей ще достатньо не сформована. Через це учні молодших класів натрапляють на труднощі, не вміють проконтролювати розуміння матеріалу, перевірити себе. Вихід вони бачать у механічному заучуванні. Нагальною потребою для них є засвоєння прийомів логічного запам'ятовування. Потрібно вчити дітей розрізняти у своїй роботі завдання розуміти матеріал і завдання його запам'ятати, поступово виробляти досконаліші прийоми заучування. Процес запам'ятовування в них ще не досконалий, тому, приділяючи увагу одному, вони не можуть одночасно займатися іншим. Формування навичок і вмінь удосконалює і згортає цей процес, розвантажує свідомість, і в молодших школярів з'являється можливість поєднувати різні завдання.

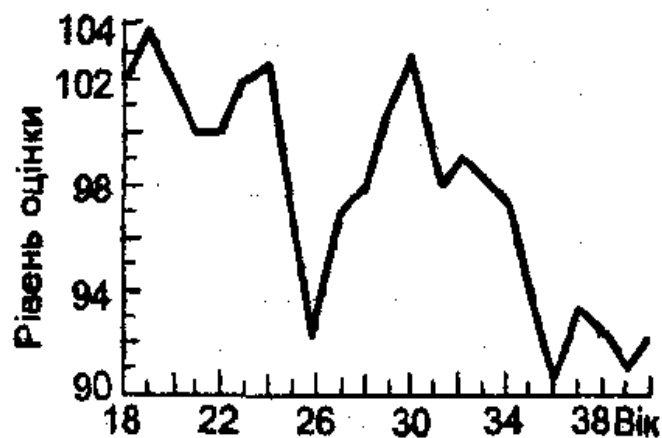
Подальший розвиток мимовільної й довільної пам'яті відбувається у підлітків у процесі оволодіння більш складною системою знань. Перехід від елементарних понять до вивчення законів природничих і суспільних наук сприяє тому, що учні даного віку переходять від конкретно-логічної до

абстрактно-логічної пам'яті. Слід і далі збагачувати і вдосконалювати логічні прийоми обробки матеріалу для запам'ятовування: класифікацію і систематизацію, уявне складання плану тексту, порівняння, довести їх до узагальнених умінь. Важливо навчити підлітків швидко піддавати текст аналізу та синтезу, розуміти зміст, головні факти, робити висновки. В міру формування в учнів вміння розуміти, осмислювати матеріал удосконалюється і їхня логічна пам'ять, спочатку мимовільна, а потім і довільна. Існує залежність формування вміння запам'ятовувати від формування вміння розуміти матеріал. Загальне оволодіння цими вміннями сприяє продуктивності логічної пам'яті, особливо абстрактно-логічної.

Розвиток абстрактно-логічної пам'яті має свою специфіку в *старших школярів*. Їхні знання являють собою чітку систему поглядів на природу й суспільство. Тому пам'ять характеризується високим рівнем оволодіння складною системою узагальнених умінь розуміння і запам'ятовування. Це відкриває можливість подальшого розвитку абстрактно-логічної пам'яті учнів, формування таких прийомів, які допомагають запам'ятовувати складні системи фактів, понять, законів, їх пояснення і доведення.

Пам'ять потрібна для засвоєння нових знань, а набування їх сприяє вдосконаленню пам'яті. Тому цей процес не завершується у старшому шкільному віці: вдосконалення пам'яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Зростання самостійності в навчальному процесі збільшує роль довільного запам'ятовування, абстрактно-логічної пам'яті студентів.

У період *пізньої юності* загальний розвиток пам'яті відбувається в тісній взаємодії з мисленням, досягаючи максимальних значень. Мислення в цей період значно відстає від рівня розвитку пам'яті, що знижує ефективність запам'ятовування і зберігання, тому що матеріал, який засвоюється належним чином не обробляється. Першою умовою нових досягнень є подальша інтелектуалізація процесів пам'яті, що сприяє інтенсивнішому розвитку мислення. У взаємодії розвитку пам'яті і мислення помітна пульсація змін, які чергуються між собою. Піки максимумів розвитку пам'яті готують основу для подальшого розвитку мислення, а пікові значення змін у мисленні створюють сприятливі умови для нових зрушень у розвитку пам'яті.



Мал.5. Рівні розвитку функцій пам'яті в дорослих

Хоча пам'ять у цей період і досягає високого рівня, проте потік інформації, що її необхідно засвоїти, зростає набагато швидше. Подолати цю розбіжність можна тільки шляхом осмислення інформації та конспективного структурування матеріалу. Однак і це не вирішує повністю проблеми. Розгортання процесів переробки інформації потребує спеціалізації навчання і продуктивної діяльності, тобто природного обмеження потоків інформації й підвищення компетентності суб'єкта. Особливо великого значення набуває вміння самостійно працювати з книгою, словником, довідником, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести конспекти й дослідження на професійному рівні.

У *зрілому віці* розвиток пам'яті тісно пов'язаний з професійною діяльністю, спочатку з практичним засвоєнням знань та вмінь, яких потребує виконання обов'язків, а потім фаховим зростанням, творчим розв'язанням виробничих питань, удосконаленням праці, науковими дослідженнями й організацією виробництва. Ініціативна, творча робота вимагає величезного досвіду й безперервного засвоєння нових знань, високої лабільності процесу відтворення відомостей, що зберігаються в пам'яті. Отже, зростає мотивація до діяльності, підвищуються компетентність та інтерес, відбувається становлення професійної майстерності особистості. У *похилому віці* продуктивність пам'яті дещо знижується. Проте посилення мотивації у виробничій діяльності й наявність значного досвіду компенсують потреби в даних пам'яті для продуктивної праці. Розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Педагоги мають створювати умови, що прискорюють навчання, дають можливість краще засвоїти і зберегти в пам'яті знання. Особистість тільки тоді матиме вагомі успіхи, коли буде достатньо наполегливо докладати зусиль до запам'ятовування необхідного як найбільше, загалом і в деталях. Пам'ять погіршується від неповного її використання.

Розвиток пам'яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навчальну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності. Чим вагоміші мотиви супроводжують діяльність суб'єкта, тим успішніші результати запам'ятовування. При цьому запам'ятовування є результативним незалежно від того, чи ставилася мета запам'ятати. Виховання пам'яті нерозривно пов'язане з вихованням самої особистості. Для розвитку пам'яті в учнівської молоді потрібно виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків. Тільки повноцінна діяльність особистості сприяє розвитку доброї пам'яті. Інтерес, зацікавленість, активне ставлення до діяльності сприяють мимовільному запам'ятовуванню.

Слабка пам'ять не існує сама по собі. Це є не що інше, як слабка увага і розпорошена спостережливність, спрямована одночасно на кілька предметів. Тому потрібно систематично розвивати довільну увагу й навички концентрації думки спеціальними вправами. Крім того, сила уваги залежить від ступеня

уважності — репродукування в подробицях за допомогою уяви на тлі загального уявлення про предмет. Для запам'ятовування важливим є перше враження, його якість і глибина. Воно посилюється комплексним сприйманням об'єкта різними органами чуття. Вся інформація має сприйматись як щось змістовно ціле й значуще, логічно пов'язане. Краще, якщо вона є предметом активної діяльності, зацікавлених роздумів, розумової переробки: виділення головного, істотних зв'язків, структурування, аргументації тощо. Легко й надійно запам'ятовується новий матеріал, пов'язаний з попереднім досвідом, коли він його чимось доповнює і збагачує, розширює можливості діяльності особи. Ефект запам'ятовування значно посилюється, якщо інформація є для суб'єкта необхідною, пов'язана з метою його діяльності, становить певний інтерес. Наприклад, готуючись до польоту і вивчаючи заданий маршрут, штурман не тільки визначає й обчислює основні етапи і контрольні пункти шляху, а й без спеціальних зусиль добре запам'ятовує найважливіші орієнтири, супровідні ознаки, які допоможуть надійно ідентифікувати його з місцевістю, показниками приладів тощо. Така мобілізація пам'яті пояснюється тим, що в польоті всі дані можуть виявитися дуже потрібними й важливими і без них не можна якісно виконати завдання. Незнання цих даних може призвести навіть до аварії.

Удосконалення пам'яті вимагає постійних тренувань. Регулярна й напружена робота пам'яті стає звичкою, створює умови для формування продуктивної пам'яті. Тренування не повинно бути ізольованим актом, штучним повторенням одного й того самого. Тренуючи пам'ять, кожного разу потрібно виявляти наполегливість, волю та впевненість, постійно домагатись поліпшення результатів запам'ятовування. Не потрібно надмірно лякати себе невдачами, вдосконаленню пам'яті дуже шкодять перенапруження, негативні емоції, пасивність і лінощі. Завдання крок за кроком повинні збільшуватись, а їх виконання свідчатиме про зростання тренувального ефекту.

Важливою умовою ефективного запам'ятовування є дотримання певних правил. Запам'ятовувати треба в доброму настрої й на «свіжу голову», коли ще не настала втома. Під час запам'ятовування не потрібно чергувати матеріал, близький за формою і змістом. Слід обробляти інформацію для запам'ятовування, порівнюючи різні дані, спираючись на асоціації (сміслові й структурні), виділяючи опорні сигнали («вузлики на пам'ять»). Потрібно творчо застосовувати мнемотехнічні прийоми, штучно наділяючи інформативний матеріал смисловими зв'язками, змістом, значенням, залучаючи різні види пам'яті.

Головний сенс мнемотехнічних прийомів полягає в тому, що матеріал для запам'ятовування глибше аналізується, структурується і більше усвідомлюється. Так, при запам'ятовуванні історичних дат можна використати порівняння за схожістю і контрастом з відомими подіями, ігри при запам'ятовуванні іноземних слів — з уже засвоєними словами або зі словами рідної мови тощо.

Чим більше людина знає, тим легше їй запам'ятати нове, пов'язуючи маловідоме з нагромадженим досвідом. Засвоєння понять та інших інформативних даних у процесі багаторазового повторення створює базу для подальших асоціацій з новим матеріалом запам'ятовування. Тому на початкових етапах навчання, коли нову інформацію немає з чим пов'язувати, виникають значні труднощі й доводиться багато разів повторювати, щоб добре запам'ятати. Оволодіння поняттєвим апаратом і знаннями певної галузі значно збільшує можливості швидкого й міцного запам'ятовування нової інформації завдяки смисловій пам'яті.

Основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Пропонуємо вправи, що зміцнюють спостережливість і пам'ять:

1. Уважно подивіться на знайомий предмет, потім, закривши очі, образно уявіть його собі в подробицях. Відкривши очі, ще раз погляньте на нього і зазначте, які деталі були вами випущені.

2. Вивчений предмет спробуйте намалювати з пам'яті. Потім виявіть, що забули намалювати.

3. Опишіть із пам'яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточніть не помічені вами риси її обличчя.

4. Подивіться на 7—15 дрібних предметів, а потім з пам'яті опишіть їх.

5. Спробуйте добре роздивитися предмет, що падає. Потім опишіть його якомога точніше.

6. Огляньте кімнату, запам'ятайте, що в ній знаходиться. Потім закрийте очі й уявіть образ побаченого в подробицях.

7. Згадайте голос та інтонацію знайомої вам людини й спробуйте із закритими очима уявно знову почути її. Потім повторіть фразу вголос, а під час зустрічі з цією людиною порівняйте «оригінал» з імітацією.

Дані вправи розвивають пам'ять: образи об'єкта спостереження швидко запам'ятовуються і тривалий час зберігаються в пам'яті, водночас удосконалюється здатність уявляти, аналізувати об'єкт із пам'яті без особливих зусиль волі.

Не менш важливим моментом у розвитку пам'яті є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати, засвоєння раціональних прийомів запам'ятовування і контролю, розуміння і запам'ятовування. Основні прийоми довільного запам'ятовування такі.

1. Потрібно чітко визначити мету, завдання запам'ятовування. Мнемічне завдання полягає в чіткому формулюванні того, що і як потрібно запам'ятати та міцно закріпити. Якщо таке завдання спеціально не ставиться, то матеріал запам'ятовується значно гірше. Так, у дослідженні одній групі ставилося завдання запам'ятати матеріал, щоб відповісти на другий день, а іншій — запам'ятати надовго. Перевірку проведено через чотири дні, результати

виявилися набагато кращими в другій групі — адже відомо, як швидко забувається матеріал, вивчений тільки для іспиту.

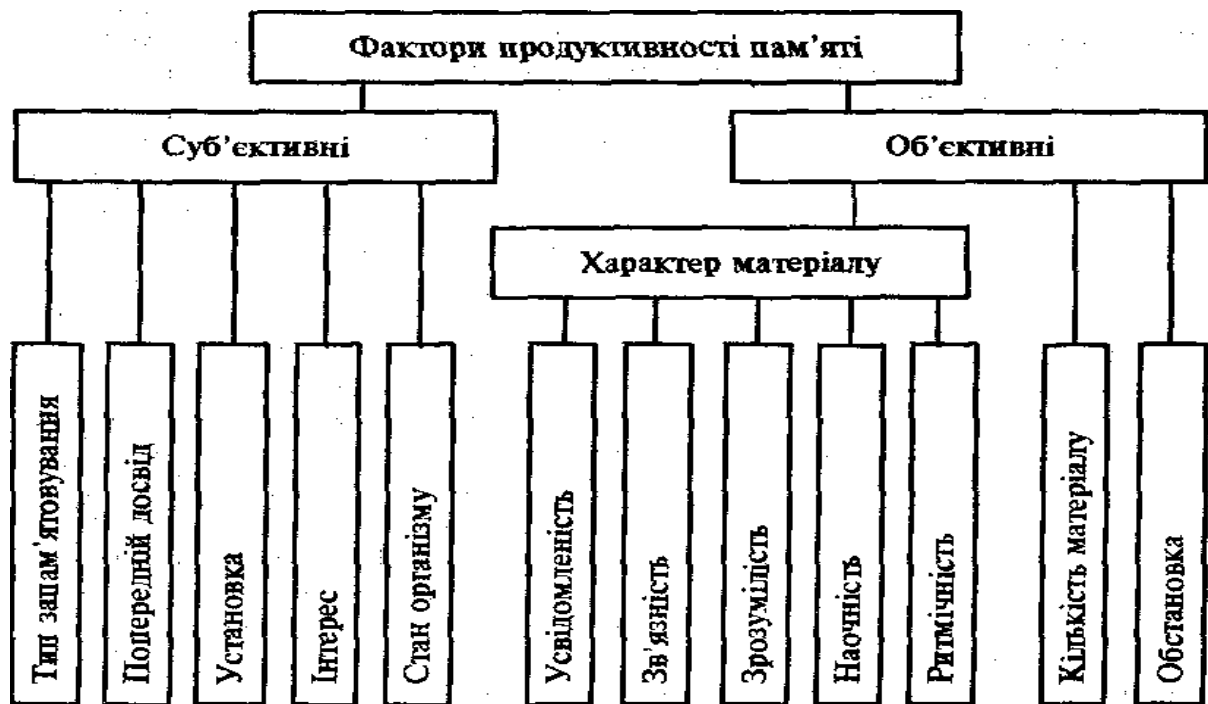
2. У довільному запам'ятовуванні слід сформувати стійкі мотиви до запам'ятовування, набування знань, почуття відповідальності. Якщо людина належним чином не вболіває за справу, невідповідально ставиться до запам'ятовування, то вона швидко забуває те, що потрібно пам'ятати.

3. Необхідною умовою запам'ятовування є розуміння матеріалу, утворення смислових зв'язків, якщо вони недостатні, та використання ефективних прийомів запам'ятовування. Незрозумілий матеріал, як правило, не викликає інтересу й запам'ятовується гірше, ніж систематизований, зрозумілий. Для поліпшення умов запам'ятовування варто зробити матеріал зрозумілим і привабливим. Застосування того чи іншого способу запам'ятовування являє собою довільне асоціювання, пов'язування певних одиниць матеріалу, котрий потрібно запам'ятати. Щоб запам'ятати номер телефону, кожен якимось кодує його цифрові значення, групує цифри з відомих дат, схожих номерів і складає смисловий вираз. Відомі також шкільні прийоми запам'ятовування числа, чергування кольорів спектра райдуги, тощо. Допомагають запам'ятовувати й прийоми аналізу матеріалу: складання плану, порівняння, класифікація, групування, систематизація. Кожна людина виробляє власні прийоми аналізу й асоціювання матеріалу для запам'ятовування. Крім залучення логіки і розуміння, така робота над матеріалом запам'ятовування дає змогу привернути увагу до нього, краще усвідомити та засвоїти.

4. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Відомі випадки „осяння” пам'яті перед сном і після пробудження вранці. Позитивний ефект досягається аутогенною стимуляцією пам'яті, що пояснюється приведенням організму в нормальний стан і сприятливою дією механізму релаксації.

5. Для кращого запам'ятовування і тривалого збереження потрібне повторення матеріалу при заучуванні. Правильна організація повторень вимагає дотримання ряду умов, зокрема розподілу повторень у часі. Перші повторення мають бути інтенсивнішими, оскільки забування матеріалу на початку відбувається швидше, а пізніше темп повторень може бути уповільнений. Проте не варто здійснювати повторення надто часто, багато разів підряд, оскільки це викликає гальмування й утруднення під час утворення нервових зв'язків. Для успіху в повторенні матеріалу потрібно урізноманітнити інформацію, активізувати пізнавальну діяльність особистості.

6. У керівництві розвитком пам'яті учнів важливе значення має врахування вчителем їх індивідуальних особливостей. При цьому слід більше спиратися на переваги мнемічних властивостей особистості.



Мал.6. Фактори продуктивності пам'яті

Виховання пам'яті можна значно поліпшити, якщо до цього процесу залучити самих учнів. Зацікавившись, вони виявлятимуть прагнення до вдосконалення та самовиховання.

### Вправи та ігри, спрямовані на розвиток пам'яті

#### Вправа 1. «Запам'ятай предмети»

Розвиває зорову пам'ять, спостережливість.

Дитині пропонують порахувати, скільки предметів зображено на картинці. Потім потрібно прибрати малюнок, попросити назвати предмети, що запам'яталися, і згадати їхню кількість.

#### Вправа 2. «Запам'ятай вірш»

Розвиває слухову пам'ять.

*Господиня один раз з базару прийшла.*

*Господиня з базару додому принесла*

*Картоплю, капусту,*

*Морквину, горох,*

*Петрушку й буряк.*

*Ох!*

Спробуйте згадати, які овочі принесла з базару господиня. Потім перекажіть вірш.

#### Вправа 3. «Імена»

Розвиває слухову пам'ять.

Дитині називають імена, пропонують їх запам'ятати, а потім розділити на групи (наприклад, на чоловічі й жіночі).

Імена: Елла, Віктор, Руслан, Надія, Вероніка, Богдан, Діна, Петро, Валентин, Білл, Валерія, Дейл, Маргарет, Джон.



#### **Вправа 4. «Запам'ятай малюнок»**

Дитині пропонують розглянути малюнок і назвати всі предмети на ньому. Далі малюнок забирають. Учень малює предмети по пам'яті, а потім розповідає, як він запам'ятовував.

#### **Вправа 5. «Хто в якому будинку живе?»**

Дитині перераховують звірів (наприклад, їжачок, ведмедик, заєць, вовк, лисиця), вона має розповісти, в якому будинку живе кожен із звірів, і описати це помешкання.

#### **Вправа 6. «Запам'ятай розповідь»**

Дитині пропонують запам'ятати й переказати розповідь: «Снігур сів на дощечку. Він прилетів поїсти зерен. Грудка у снігура червона, голівка — зовсім чорна. Наївся снігур і полетів».

#### **Вправа 7. «Що зображено на малюнку?»**

Дитині пропонують розглянути картинку і спробувати запам'ятати, що на ній зображено. Потім картинку забирають, а малюк відповідає на навідні запитання.

#### **Вправа 8. «Від слова до розповіді»**

Дитині називають слова і пропонують їх запам'ятати. Потім на основі цих слів потрібно скласти розповідь. Слова:

- . галявина, колесо, чашка, діти, весна, дружба, гра;
- . літо, квіти, крокодил, вода, пісні, гроші, горе, хвороба, січень.

#### **Вправа 9. «Прислів'я»**

Дитині пропонують пограти у «прислів'я». Ведучий говорить початок прислів'я, а малюк продовжує. Потім потрібно повторити тільки закінчення, тільки початок, усе прислів'я.

- У гостях добре, а вдома краще.
- Усі за одного, й один за всіх.
- Десять разів відміряй, а один - відріж.
- Менше говори — більше почувеш.
- Що посієш — те й пожнеш.
- Під лежачий камінь вода не тече.
- Помалу їдь, то далі будеш.

#### **Вправа 10. «Запам'ятай рух»**

Дітям пропонують повторити рухи за ведучим. Коли запам'ятають черговість рухів, нехай спробують відтворити їх у зворотному порядку.

#### **Вправа 11. «Хто що робив?»**

Четверо дітей стоять поруч одне з одним. Вони роблять по черзі різні рухи (кожен виконує одну вправу кілька разів). П'ята дитина уважно дивиться, запам'ятовує, а потім має повторити всі ці рухи один за одним.

#### **Вправа 12. «Запам'ятай порядок»**

Діти шикуються в шеренгу поруч одне з одним у довільному порядку. Ведучий протягом 5—10 секунд дивиться, хто за ким стоїть. Далі він має відвернутися й перелічити порядок учасників. Потім ведучим стає інша дитина.

#### **Вправа 13. «Розвідник»**

Оберіть одного «розвідника». Ведучий вимовляє: «Завмерли!» — вся група нерухомо застигає. Кожен гравець запам'ятовує свою позу, а «розвідник» має запам'ятати всі. Уважно розглянувши пози й зовнішній вигляд учасників, «розвідник» заплющує очі, а решта дітей роблять кілька змін в одязі й у позах. Після цього «розвідник» розплющує очі й має виявити всі зміни, що відбулися.

#### **Вправа 14. «Слухай і виконуй»**

Дитині говорять кілька разів, які дії потрібно виконати. Вона має повторити ці рухи в тій послідовності, в якій їх їй назвали. Потім ці ж рухи — у зворотному порядку.

#### **Вправа 15. «Цифри»**

Дитині пропонують ряд цифр. Необхідно запам'ятати розташування чисел у клітинках, потім на новому аркуші намалювати їх у порожніх клітинках.

#### **Вправа 16. «Пари слів»**

Дитині пропонують послухати й запам'ятати пари слів. Потім потрібно закрити їх і спробувати за першим словом згадати його пару:

ваза — квіти;  
місто — вулиця;  
машина — колесо;  
зима — сніг;  
школа — парта;  
ліс — гриби;  
будинок — вікно;  
море — риба;  
бджола — мед;  
птах — гніздо.

#### **Вправа 17. «Геометричні фігури»**

Візьміть набір об'ємних геометричних фігур із картону (куб, піраміда, циліндр, конус, кулька). Дитині зав'язують очі та пропонують обстежити пальцями фігури, які стоять у «шеренгу». Потім деякі фігури міняють місцями. Малюнку розв'язують очі, і він називає, які фігури не на місці.

### **18. Завдання на картках**

Питання можуть стосуватися особливостей кімнати, предметів, що знаходяться в кімнаті, учнів, їх одягу тощо.

Наприклад:

- Скільки вікон у цій кімнаті?
- Скільки ламп у цій кімнаті?
- Яка дверна ручка на вхідних дверях? (Описати.)
- Якого кольору шпалери?
- У що вдягнений сусід по парті? та ін.

-Необхідно записати якнайбільше слів, що стосуються однієї із запропонованих тем, наприклад таких: «Школа», «Місто», «Літо», «Музика», «Спорт» та ін.

-Усі учні по черзі кладуть на стіл по одному предмету. Завдання – за-

пам'ятати, хто що поклав, і повернути кожному його предмет.

-Усі учні стають у ряд. Ведучий уважно дивиться на їхнє взуття, потім відвертається. У цей час двоє гравців міняються взуттям. Завдання ведучого – повернувшись, вгадати, чиї ноги взуті в чуже взуття.

-Ведучий відвертається від решти дітей. Гравці, мовчки, радяться, користуючись жестами, і вирішують, кого описуватимуть. Потім по черзі описують деталі зовнішнього вигляду цього гравця, наприклад: «У когось синя сорочка (чорне волосся, карі очі). Хто це?» Завдання ведучого – назвати, кого описують гравці.

-Дитині пропонують картку із зображенням 5-6 знайомих предметів і дають завдання запам'ятати їх. Потім їй пропонують другу картку із зображенням 8-10 знайомих предметів, серед яких слід відшукати ті, що були на першій картці. Можливий також варіант із геометричними фігурами.

-На столі кладуть 8-10 предметних карток і називають їх (не по порядку), окрім першої та другої. Дитина має сказати, які предмети дорослий «забув» назвати.

-Простукайте олівцем по столу певний ритм, запропонуйте дитині повторити його.

-Дитині пропонують подивитися на рисунки й спробувати запам'ятати їх. Кожен рисунок слід розглядати не більше 2 секунд. Після 2-х секунд демонстрації рисунок прибирають. Дитина малює з пам'яті. Дитині пропонують розповісти те, що вона запам'ятала.

### **19. Розвиваюча гра «Валіза».**

Дівчинка їде відпочивати і кладе у валізу зубну щітку. Другий гравець повинен повторити це речення і, додати свій предмет, який потрібно покласти до речей. Гра триває до тих пір, поки ряд не стане дуже довгий.

### **20. Розвиваюча гра «Рукавички»**

1. Показуємо дитині рукавички, пропонуємо обстежити їх руками, вибрати колір, який більше подобається, показати де права, де ліва.

2. Пропонуємо прикласти руки до рукавичок, звернути увагу куди направлені великі пальці.

3. Щоб рукавиці були гарними на них повинні бути узор, малюнки або орнамент. На одній з рукавиць робимо разом з дитиною узор або малюнок. Даємо інструкцію : «спробуй сам (сама) придумати і викласти узор на рукавицях».

4. Кладемо одну рукавицю і пропонуємо дитині викласти узор, а на іншій самостійно викладаємо симетричний узор.

5. Прикрашаємо одну рукавичку і просимо дитину так само прикрасити іншу.

6. Просимо дитину самостійно прикрасити симетрично обидві рукавички.

7. Прикрашаємо дві рукавички (допустивши помилки в симетрії). Просимо знайти помилку і виправити.

8. Прикрашаємо рукавичку, пропонуємо подивитися на малюнок. Змінюємо малюнок, запитуємо, що змінилося. Дитина підбирає первинний варіант по пам'яті.

9. Прикрашаємо одну рукавичку, пропонуємо дитині запам'ятати узор і знімаємо фігури. Пропонуємо дитині по пам'яті викласти такий самий узор.

10. Пропонуємо дитині зв'язати рукавички разом, щоб вони «не загубилися». Показуємо дитині як просунути шнурок у отвір на рукавичках і зав'язати вузли.

### **21. Завдання на розвиток рухової пам'яті**

- Пригадай, як стрибає цуценя за кісткою. Покажи.
- Покажи як ходить корова.
- Покажи, як б'ється бик.
- Покажи, як кішка гріється на сонечку.
- Покажи, як їде потяг.
- Покажи, як ти піднімаєшся сходами.
- Покажи, як виходить на змагання спортсмен-важкоатлет.
- Покажи, як гальмує машина біля світлофора.
- Покажи, як міліціонер зупиняє жезлом машину.
- Як бабуся поправляє окуляри.

Незалежно від того, що вийшло в дитини, її потрібно похвалити.

### **22. Завдання «Запам'ятай своє місце»**

Діти стоять у колі або в різних кутках зали, кожен повинен запам'ятати своє місце. Під музику всі діти розбігаються, коли музика стихає, вони повинні повернутися на свої місця.

### **23. Завдання «Запам'ятай свою позу»**

Діти стоять у колі або в різних кутках зали, кожна дитина має прийняти будь-яку позу й запам'ятати її. Коли заграє музика, всі діти розбігаються, коли стихне, вони повинні повернутися на свої місця й прийняти ту саму позу.

### **24. Гра.**

Перед кожним гравцем має лежати стосик незнайомих листівок (15—25 штук) чи календариків.

Потрібно перекласти листівки, пов'язавши сюжет першої з другою, другої — з третьою, третьої — з четвертою. І так до останньої. Кожен вигадує та уявляє зв'язок між листівками.

Для ритмічності гри листівки перекладають за сигналом, який дає вчитель, плескаючи в долоні. Інтервал між плесканням має сягати не більше 8с. Цього часу більше ніж достатньо для уявних перетворень. Потім гравці обмінюються листівками і перевіряють одне одного. Потрібно назвати всі листівки у тому порядку, що був під час гри. Перевіряючи, можна підказувати і коментувати.

### **Ігри та вправи української школи ейдетики**

**Гра1.** Прочитайте виділені слова й уявіть коментар до них, ніби мультфільм.

У жодному разі не намагайтеся нічого запам'ятовувати! Нехай працює тільки уява.

1. Парасолька — уявіть парасольку (краще власну).
2. Курка — курка незграбно розкрила парасольку.

3. Веселка — кумедна курка бігає по веселці.
4. Струмок — веселка збігає різнобарвним струмком.
5. Капелюх — струмком пливають капелюхи.
6. Ведмідь — ведмідь виловлює капелюхи й уже набрав цілу купу.
7. Комп'ютер — ведмідь працює за комп'ютером.
8. Літера М — з екрана комп'ютера сплигнула величезна літера М і заходилася бігати.
9. М'яч — літера М грає м'ячем, ніби футболіст.
10. Колиска — м'яч стрибнув у колиску та, усміхаючись, зручно влаштувався там.
11. Дерево — колиска скочила на дерево і розгойдується на гілці.
12. Вулиця — дерево прямує вулицею, вітаючись зі знайомими.
13. Сніговик — сніговик підмітає вулицю (працює двірником).
14. «Мерседес» — сніговик сідає у новенький «Мерседес», який одразу вкривається інеєм.
15. Молоко — «Мерседес» заправляють молоком із величезної яскравої фляги.
16. Море — молоко набирають із моря, набігають молочні хвилі.
17. Валіза — морем пливають величезні валізи.
18. Вітрила — на валізах установили рожеві вітрила.
19. Пальто — вітрила порізали і пошили пальта.
20. Кінь — кінь одягає пальто і хизується перед дзеркалом.
21. Гуска — гуска гарцює на коні.
22. Торт — гуска ласує тортом, сидячи у ньому.
23. Візок — замість колеса до візка приладнали «Київський» торт.
24. Їжак — їжак котить перед собою візок із їжачками.
25. Пензель — їжак фарбує свої колючки пензлем у малиновий колір.
26. Зебра — зебру пензлем перефарбовують в інший колір.
27. Сцена — зебра витанцьовує на сцені.
28. Куц — сцена поросла куцями.
29. Кросівки — на куцах ростуть кросівки вашої улюбленої фірми.
30. Весло — до кросівок приладнали весла і готуються до змагань.
31. Борщ — веслом перемішують борщ.
32. Город — борщем поливають город.
33. Ноутбук — на городі ростуть ноутбуки.
34. Колесо — з екрана ноутбука вистрибують колеса.
35. Гойдалка — колеса розважаються на гойдалці;

Уявили? А тепер відтворіть ці 35 слів, подумки продивляючись незвичайну історію, що їх супроводжувала. Якщо виникли труднощі, піддивіться в текст і уявіть усе ще раз.

Ви відтворили лише половину слів? Не засмучуйтесь, адже норма запам'ятовування, прийнята в сучасній психології, — 7 слів ( $\pm 2$ ) — перевершена удвічі.

І зробили ви це завдяки вашій уяві та моїй фантазії!



Прочитайте слово, уявіть його образ та зв'яжіть уявно з образом наступного і т. ін. Три умови:

- не намагайтеся запам'ятати, без поспіху фантазуйте по-думки;
- уявляйте лише кумедні, веселі, незвичайні сюжети;
- не промовляйте того, що уявили, навіть подумки; відмовтеся від діалогу із самим собою.

Чобіт, яблуна, ананас, юшка, цвіркун, комп'ютер, діжка, мішок, пляшка, окуляри, вівця, сонце, мотоцикл, стеля, кістка, колодязь, панчохи, вагон, мило, лижі, пляж, гітара, ковбаса, ялинка, парасолька, мавпа, шкарпетки, пиріг, джерело, лист, чапля.

Уявили? Перегорніть сторінку і запишіть ці слова в такому самому порядку, намагаючись не підглядати. Якщо ви все зробили правильно, то відтворите слова дуже легко.

Вправа 1. Пропонується послухати декілька мелодій різного стилю. Після цього роздаються карточки з відповідями, на яких необхідно проставити послідовність мелодій цифрами(або відтворити мелодію).

Вправа 2. Пропонується закрити дітям очі і дати кілька добре знайомих предметів (почергово), щоб діти змогли розпізнати предмети.

Вправа 3. На столі викладаються 3 кубики, однакові за кольором, але виготовлені із різноманітного матеріалу: наприклад, металевий, дерев'яний, із пластиліну. Дітям потрібно визначити із якого матеріалу виготовлені дані кубики.

Вправа 4. На стіл ставиться декілька предметів. Дітям пропонується запам'ятати, що знаходиться на столі. Потім діти закривають очі, а дорослий ховає один предмет і пропонує іншим відгадати який саме.

Ускладнений варіант: пропонується запам'ятати що і в якому порядку знаходиться на столі, а потім декілька предметів міняються місцями. Виникає запитання - що змінилося?

Вправа 5. Пропонується запам'ятати словесний ряд: гори, сніг, море, лижі, дерево, сосна. Ряд читається 2 рази, після чого дітям пропонується по черзі записати по 1 слову.

Вправа 6. Пропонується таблиця з числами. І дається інструкція - запам'ятати як можна більше чисел. Після того як я заберу таблицю ви запишете всі числа, які запам'ятали в зошит. Порядок розміщення чисел при записуванні значення не має.

Вправа 7. Дітям пропонується по одному називати назву міста. Перша дитина називає своє місто, а кожна наступна називає своє, назва якого обов'язково повинна починатися з останньої букви вже названого міста, причому назви не повинні повторюватися.

Вправа 8. Добре розвивають пам'ять скоромовки різної довжини.

Мавпенятко мовить: «Мамо,  
Масла, моркви, маку мало.  
Миска, мамочко, мілка,  
Мало містить молока».

Вже понад 20 років існує в Україні школа ейдетики. Ейдетика - у перекладі з грецької - образ. Ейдетика - ігрова система, що спирається на властиве кожній людині вміння уявляти та фантазувати, і не тільки за допомогою зорових уявлень, а й відчуттів (тактильних, нюхових, смакових).

Численні експерименти довели, що довготривала пам'ять людини пов'язана тільки з її уявою.

Основний принцип школи ейдетики: "Я хочу! Я можу! Я буду!".

Методи навчання в школі ейдетики базуються на активізації уяви, фантазії, іграх, тобто на всьому тому, що так легко вдається дітям та, чомусь, так часто нехтується дорослими. Українська школа ейдетики пропонує і дорослим, і дітям запам'ятовувати весело, фантазуючи та створюючи смішні і незвичайні образи, що пригадуються без жодних зусиль та надовго залишаються в пам'яті.

Школа ейдетики не розвиває пам'ять, оскільки в цьому немає потреби, бо з першого разу ми запам'ятовуємо все, що бачимо, чуємо та відчуваємо, а пригадуємо лише тоді, коли правильно користуємось своєю пам'яттю. В школі ейдетики навчають правильно користуватися своєю пам'яттю, тобто того як пригадувати необхідну інформацію, а це безпосередньо пов'язано з нашою уявою та фантазією.

З дитинства ніхто не вчив нас піклуватися про свою пам'ять та розвивати її. В силу життєвих обставин ми ставимось до своєї пам'яті як до чогось звичного і такого, що не потребує догляду та тренувань... З іншого боку ми завжди нарікаємо на свою пам'ять в екстремальних ситуаціях (наприклад, під час екзаменів, контрольних, тестів тощо) та в старості, коли вона стає слабшою, але ніколи не сваримось на свої ноги за те, що вони не навчились грати у футбол чи на свої руки за те, що вони не навчились плести шкарпетки, оскільки добре знаємо, що неможливо щось вміти, не навчаючись.

Це саме стосується і пам'яті, яка буде добре працювати і виконувати свої функції, якщо її цього навчити.

Ще одним парадоксом є те, що навіть в школах і вузах, де успішність суттєво залежить від здатності запам'ятовувати інформацію не навчають як правильно користуватися своєю пам'яттю, а тільки констатують факти: "У нього хороша пам'ять, тому навчання йому дається легко" або навпаки: "Він так погано вчиться, тому що в нього погана пам'ять". Тобто виходить, що причина поганого навчання відома, а жодних дій щодо її усунення не приймається, оскільки вважається, що хороша пам'ять або є, або її немає, і цю ситуацію змінити не можна.

Коли ми приходимо в школу, вуз чи будь-яким іншим чином підвищуємо свою кваліфікацію нам пропонують вчитися. А як?



Запам'ятовувати більше, а в який спосіб?

Бути уважними, а що це таке?

От і маємо зачароване коло:

добре вчитися - значить добре знати;

добре знати - значить добре запам'ятовувати;

добре запам'ятовувати - значить бути уважним;

буди уважним - ...

Маячня та й годі!

Українська школа ейдетики допоможе Вам підібрати ключі до своєї пам'яті, знайти мову, якою Ви будете з нею спілкуватися і, як наслідок, навчитесь використовувати свою пам'ять з максимальною ефективністю. Основна ціль української школи ейдетики - навчити та показати, що запам'ятовувати можна (і потрібно) усвідомлено, легко та без жодного "зазубрювання". Може статися так, що під рукою вчасно не буде листка паперу та ручки, записна книжка чи органайзер можуть загубитися, а шпаргалку на екзамені можуть і відібрати, тому, щоб не виявитися безпорадними в подібних ситуаціях, краще потоваришувати зі своєю пам'яттю та стати більш впевненим в собі. Ваша пам'ять буде надзвичайно вдячна Вам за турботу про неї і миттєво віддячить Вам своєю чудовою роботою.

Ейдетика допоможе всім, хто хоче дізнатись як правильно користуватися своєю пам'яттю, як розкрити її резерви (а вони, до речі, практично безмежні), хто хоче стати впевненим в своїх силах і шляхом швидкого усвідомленого сприйняття та відтворення інформації навчитися економити такий дорогоцінний для кожного з нас час.

### ***З ДОСВІДУ «УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ ЕЙДЕТИКИ»***

-Немає поганої пам'яті, є лише невміння її застосовувати.

-Ніщо не цінується так дешево, як хороша пам'ять, але не обходиться так дорого, як невміння нею правильно користуватися.

-Якщо ви знімаєте шкарпетки, знявши черевики, — з вашою пам'яттю все гаразд.

-Пам'ять розум не замінить.

-Усі скаржаться на брак пам'яті, але ніхто не скаржиться на брак розуму.

-Повторення — «мачуха» навчання. Багаторазове повторення — у семи мамок дитя без пам'яті.

-Усі кажуть, що уроки треба вчити, але ніхто не пояснює, як це правильно робити.

-Ставлення до себе подібне до розфарбовування—не розфарбовуй себе в

чорні та тьмяні тони.

- Не сваріть себе. Це залюбки зроблять інші.
- Ніхто не знає, що таке пам'ять, відомі лише сліди її вияву.
- Невдача — привід для обмірковувань, а не діагноз.

### КОРИСНІ ПОРАДИ

- Усе, що хочете пам'ятати, уявляйте! (Не уявляю — не пам'ятаю.)

Ця порада стосується будь-якого виду діяльності. Не можна знати того, чого не уявив.

Таку саму пораду можна дати й тому, в кого проблема з вивченням історії — уявляйте себе учасником подій.

- Усе, що ви побачили, відчули, почули — вже запам'яталося.

Таке налаштування знімає відповідальність за кінцевий результат. З'являється можливість опікуватися процесом запам'ятовування, не думаючи про наслідки.

- Легко пригадується тільки те, що уявили.

Спробуйте без уяви пригадати, як ви зустрічали останній Новий рік або як уперше прийшли до школи.

- Не думайте словами — думайте образами (уявленнями).

Спробуйте, розмовляючи із собою, пояснювати свою зацікавленість книжкою чи кінофільмом. Скільки часу змарнуєте на ці нібито «думки».

- Не картайте себе за невдачі, а зробіть із них висновки.

Завжди знайдеться той, хто сваритиме вас із якогось приводу. Ви можете не звертати на це увага або виправитись, якщо вважатимете за доцільне. І врешті все минеться. А от власних негативних думок та образів позбутися складніше; можуть з'явитися різні «комплекси». Значно простіше проаналізувати невдачу і не повторювати помилок. Тоді будете принаймі пишатися собою.

- Розхвалюйте себе навіть за незначні успіхи[1].

### 4.3. Рекомендації щодо покращення пам'яті

За бажанням, пам'ять будь-якого типу можна поліпшити. Адже головна відмінність між людьми з доброю пам'яттю та з поганою в тому, що одні вміють нею послуговуватися, тренують її, а інші – ні.

За визначенням Е. Канта, в пам'яті важливі три якості: швидкість запам'ятовування, його міцність і оперативність під час її відтворення. Саме над цим давайте й попрацюємо.

Передусім потрібно запам'ятати сім законів пам'яті.

1. *Думайте*. На думку німецького письменника І. Ліхтенберга, люди мало запам'ятовують через те, що самі дуже мало думають. Отож, обов'язково намагайтеся в усьому віднаходити зміст. Не варто затуляти вуха руками й вивчати текст, повторюючи подумки рядок за рядком. Ці титанічні зусилля не зарахуються, тому що в даному разі важливим є не процес, а результат. Останній буде значно кращим, якщо ви спробуєте знайти в тексті провідну

думку, виділити її аргументацію, відмітити перехід до наступної – тобто попрацюєте в книжці з олівцем, зробите конспект.

Вчіться не лише відповідати на запитання, а й ставити їх. Спробуйте посперечатися з автором, висуваючи при цьому свої аргументи. Якщо в книжці є відповіді на ваші заперечення – то проконтролюйте себе, якщо немає – намагайтеся відповідати самі, одночасно перевіряючи переконливість авторської позиції. Пам'ятайте, що порівняно з автором ви займаєте вигіднішу позицію: можете будь-якої миті його зупинити, запитати, можете скільки завгодно повертатися до обговорення однієї й тієї ж думки. А от автор має все це терпіти й думати про переваги свого викладу.

2. *Цікавтесь*. Якщо мова йде не про дозвольне читання, аби витратити час у дорозі, то, напевне, прочитане вам для чогось-таки потрібне. Орієнтуйтеся на поставлену мету, адже ваші зусилля – заради неї. Оцініть, що ви матимете з цієї інформації, і якщо користь дійсно очікується, то читати стане набагато цікавіше. Якщо ж ні, то поміркуйте над словами англійського філософа Б. Стюарда: “Не читай того, чого не хочеш запам'ятати, і не запам'ятовуй того, чого не маєш на меті застосовувати”.

Іншими словами: щоб їжа була корисна – їжте з апетитом. Ця гастрономічна аналогія підводить нас до наступного закону.

3. *“Їжте слона частинами”*.

Якщо порція для запам'ятовування виявиться більше норми, тоді на неї ви витратите набагато більше часу, ніж під час посильної і ритмічної роботи.

4. *Будьте готові*. Всім відомо, як важко змінювати плани, якщо вже на щось налаштувався. Певного настроювання на роботу вимагає й книжка. Крім того, не лише настроювання, а й готовності до справи, яка багато в чому залежить від вашої ерудиції. Адже нове легше “вкладається на вже готові полиці”, міцніше тримається купи завдяки зв'язкам із попередньою інформацією. Поміркуйте про те, що ви знаєте на запропоновану тему; оцініть, наскільки нова інформація доповнить ваші знання. До роботи зі складним матеріалом корисно заздалегідь підготуватися: перечитати що-небудь з тієї самої теми, може, популярнішого характеру.

5. *Не затоптуйте сліди*. Давно помічено, що найлегше забути тільки-но вивчене – це спробувати тут-таки запам'ятати дещо подібне. Знаючи про це, не вчіть фізику одразу після математики, а історію після літератури.

6. *Озерніться навкруги*. Це найдієвіший спосіб упоратися із забудькуватістю. Уявивши обставини, за яких відбувалась подія, ви і її зможете згадати, тому що одночасні враження мають властивість викликати одне одного. Наприклад, вузлик на пам'ять, зав'язаний за певної ситуації, потім допоможе згадати і причину, за якої ви його зробили.

7. *Учіть від А до Я*. Суть цього закону в тому, що вся інформація повинна сприйматися як закінчена цілість, а не як розрізнені скалки невідомо чого. Якщо ви будете зачувати вірш частинами, то потім біля дошки після кожного рядка довго пригадуватимете початок наступного. Вчіть усе відразу. Такий принцип сприятиме швидко пригадувати потрібне. Для цього почніть пригадувати спочатку.

Цей закон не суперечить третьому, як може здатися. Варто лише збільшити вихідні інформаційні одиниці, а відтак розбити їх на дрібніші групи. Проте не намагайтеся швидко опрацювати щонайбільше матеріалу, тому що це – марна спроба. Краще повторювати його протягом кількох днів, ніж забути геть усе до наступного ранку.

Загалом, тут говориться про довільне запам'ятовування, тобто про те, коли щось необхідно вивчити. Але не варто нехтувати запам'ятовуванням мимоволі. Воно діє, якщо інформація пов'язана з яскравими враженнями. Отож, потрібно її зробити такою. Понуре роздивляння географічної мапи можна перетворити на цікаву гру-ознайомлення з материками. Приміром, прокласти маршрут навколосвітньої подорожі, дотримуючись при цьому певних умов, наприклад, відвідати якомога більше країн, максимально наблизити маршрут до прямої, триматися якнайближче до суші і тому подібне. Одночасно можна використати мапу й для тренування уваги: подивившись кілька секунд на якийсь район, намагайтеся пригадати якомога більше деталей. Тобто спробуйте поєднати навчання і гру.

Хобі – чудовий спосіб переконатися в можливостях власної пам'яті, поєднуючи приємне з корисним. Наприклад, любитель збирання гербарію, напевне, буде добре орієнтуватися в ботаніці. Більшість знань він засвоює, як-то кажуть, граючись.

Якщо ви хочете щось добре запам'ятати, то спочатку чітко усвідомте наступне: навіщо запам'ятовувати, що запам'ятовувати. Відтак виділіть суть, узагальніть зміст і запам'ятайте це узагальнення [1].

Обсяг	Продуктивність пам'яті
Швидкість	
Точність	
Довготривалість	
Готовність	

Мал.7. Складові продуктивності пам'яті

## Висновки

Пам'ять - це складний психічний процес, дослідженню якого присвячені праці багатьох вчених. Їх результати дозволяють уже тепер проводити ефективні заняття по її розвитку, використовувати нетрадиційні способи переробки і збереження інформації. При проведенні таких занять, вчителі, шкільні психологи, батьки повинні враховувати не тільки фізіологічний аспект функціонування процесу пам'яті, але й також психологічний.

Пам'ять включається в різні види людської діяльності, в них формується і виявляється, ними й зумовлюються її особливості та форми вияву. Ці особливості закріплюються, передаються генетично, розвиваючись у діяльності людини, являють собою певні властивості особистості й складають окремі види пам'яті.

Види пам'яті виділяють за такими критеріями:

1) залежно від того, що запам'ятовується і відтворюється, яка діяльність переважає, пам'ять розподіляють на рухову, емоційну, образну, словесно-логічну;

2) за тривалістю закріплення і збереження матеріалу — на короткочасну (оперативну) й довготривалу;

3) залежно від того, як процеси пам'яті включаються у структуру діяльності, як вони пов'язані з її цілями та засобами, — на мимовільну й довільну;

4) за усвідомленням (розумінням) змісту матеріалу пам'яті — на смислову й механічну.

Основні процеси пам'яті - запам'ятовування, зберігання та відтворення — при всій своєрідності кожного з них, нерозривно пов'язані один з одним.

В будь-якій діяльності людини можна побачити в тому чи іншому вигляді процеси пам'яті. Оволодіння основами наук було б неможливим, якби учні не були б здатні запам'ятовувати знання. Ми можемо користуватися засвоєними знаннями завдяки тому, що вони зберігаються в нашій пам'яті та можуть бути поновлені в свідомості тоді, коли це буде потрібно. Неможливо мати гарну освіту та добре володіти матеріалом з різних галузей людської культури, не маючи розвинутої пам'яті. Пам'ять є необхідною умовою накопичення досвіду, а також формування свідомості людини. Якби в нашій пам'яті не зберігалось те, що було пережито, кожний з нас кожен хвилину починав би життя спочатку, все було б для нас постійно новим, незнайомим.

Варто зазначити, що пам'ять та рівень її розвитку є важливим показником інтелектуального розвитку людини взагалі. За винятком окремих випадків, еволюція пам'яті тісно пов'язана з розвитком усіх пізнавальних процесів: сприймання, мислення, уяви.

Розвиток пам'яті залежить від того, як забезпечується управління цим процесом. Педагоги мають створювати умови, що прискорюють навчання, дають можливість краще засвоїти і зберегти в пам'яті знання. Особистість тільки тоді матиме вагомі успіхи, коли буде достатньо наполегливо докладати

зусиль до запам'ятовування необхідного якнайбільше, загалом і в деталях. Пам'ять погіршується від неповного її використання.

Розвиток пам'яті насамперед залежить від зацікавленого включення особистості в продуктивну діяльність, зокрема навчальну, спрямовану на самостійне пізнання світу або досягнення нових результатів діяльності. Чим вагоміші мотиви супроводжують діяльність суб'єкта, тим кращими є результати запам'ятовування. При цьому запам'ятовування є результативним незалежно від того, чи ставилася мета запам'ятати.

Виховання пам'яті нерозривно пов'язане з вихованням самої особистості. Для розвитку пам'яті в учнівській молоді потрібно виховувати передусім позитивні мотиви навчання і праці, любов до знань і трудової діяльності, зацікавленість у результатах діяльності та почуття відповідальності за виконання своїх обов'язків. Тільки повноцінна діяльність особистості сприяє розвитку хорошої пам'яті.

## Список використаної літератури

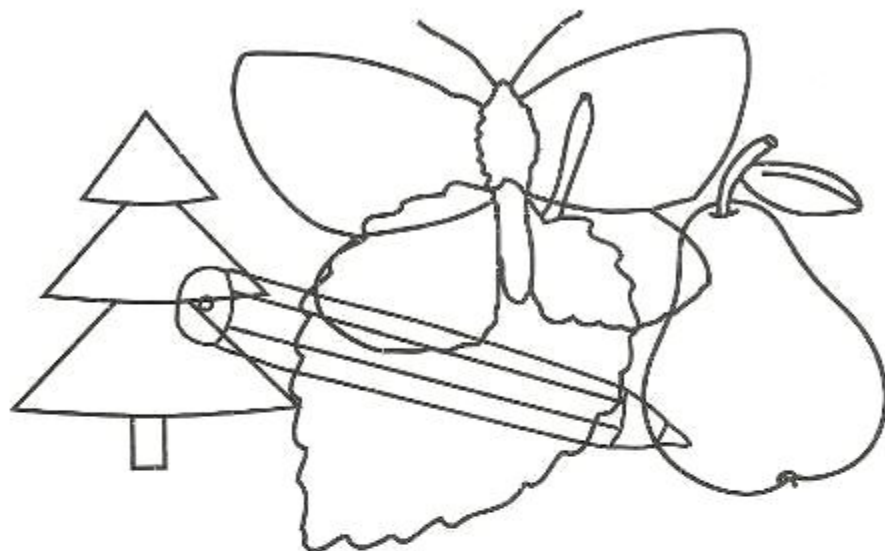
1. Антощук Є.В. Знайомтеся, ваша пам'ять! /Євген Антощук. – К.: Шк. Світ, 2010. – 192с.
2. Аткинсон В., Скот Дж. Познай себя: Развитие памяти и интеллекта. – СПб.: Респекс, 2002. – с. 384
3. Выготский Л.С., Лурия А.Р. Память примитивного человека. Культурное развитие специальных функций: память // Психология памяти./ Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М., 1998.
4. Выготский Л.С. Память и ее развитие в детском возрасте // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М., 1998. – с. 816
5. Войтович В.І. Використання методів ейдетики в процесі навчання та виховання дітей:навч.-метод. посіб/ Г.І. Войтович. – Хмельницький: ОІППО, 2010, - 196с.
6. Детская психология: Учебное пособие / Я.Л. Коломенский, Е.А. Панько, А.Н. Белоус и др.; - Минск: Университетское изд., 2005. – с. 399
7. Дрозденко К. С., Чернецька Л. В., Дрозденко О. В. Пам'ять – важливий психологічний компонент засвоєння знань // Початкова школа. – 1994. – № 4.
8. Жариков Є., Крушельницький Є. Гімнастика для розуму // Завуч. – 1999.
9. Исследование памяти. / Отв. ред. И.Н. Корж. – М: Наука, 1999. – с. 216
10. Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — М., 2007.
11. Как сохранить и улучшить память. Практические рекомендации и упражнения. – М: Евразия, 2000. – с. 320
12. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М: Смысл, 2004. – с. 512
13. Леонтьев А.Н. Развитие высших форм запоминания // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М., 1998. – с. 816
- 14.Липа В.А. Психологические основы педагогической коррекции. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Славянск: Предприниматель Маторин Б. И., 2012. – 386с.
15. Мухина В.С. Психология дошкольника. Учеб. Пособие для студентов. / Под ред. Л.А. Венгера. – М: Просвещение, 2003. – с. 239
16. Практична психологія у початковій школі/Упоряд. О.А. Атемасова. – Х.:Вид-во «Ранок», 2010. – 160с.
17. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной: Учебник для студ. высш. и средн. спец. учеб. заведений. – М: ТЦ «Сфера», 2000. – с. 528
- 18.Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2 – ге вид., стереотип. – К.: Либідь, 2000. – 558 с.
19. Розвивальні та корекційні заняття психолога/ Упорядник Т. Гончаренко.-2-ге вид., стереотипне.-К.: Ред. загальнопед. газ., 2005.-120с.
- 20.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 2002. – с. 720
- 21.Рубинштейн С.Л. Память // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М: ЧеР, 1998. – с. 816
- 22.Смирнов А.А. Произвольное и произвольное запоминание // Психология памяти / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и В.Я. Романова. – М., 2001. – с. 816
23. Тесты для детей: сборник тестов и развивающих упражнений. / Сост.: Ильина М.Н., Парамонова Л.Г., Головнева И.Я. – СПб: «Дельта», 2005. – с. 384

24. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти.-Х.:Вид.група «Основа», 2010.- 128с.
25. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. Учебное пособие для студ. – М: Издательский центр «Академия», 1999. – с. 336
26. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Помоги принцу найти Золушку: Занимательные дидактические задания для детей старшего дошкольного возраста. – М: Просвещение, 2003. – с. 144
27. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии: Пособие для студентов высших и средних учебных заведений. – М: Издательский центр «Академия», 1998. – с. 304
28. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. – Ярославль: Академия развития, 1997. – с. 240
29. Шадриков В.Д., Черемошкина Л.В. Мнемические способности: Развитие и диагностика. – М: Педагогика, 2000. – с. 176

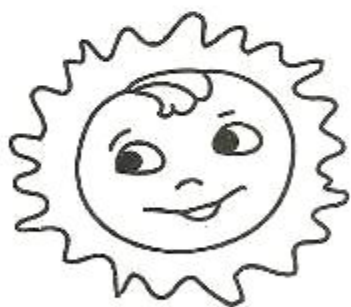


# Додатки

Знайди й назви всі предмети на малюнку. Скільки їх усього? Розфарбуй таку ж кількість кружечків під малюнком.



Розглянь предмети. Закрий малюнок аркушем паперу й назви всі предмети по пам'яті.



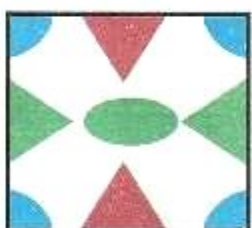
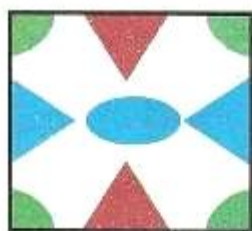
Добери пару до кожної рукавички. З'єднай лінією.



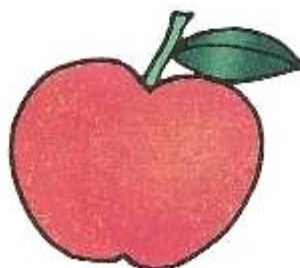
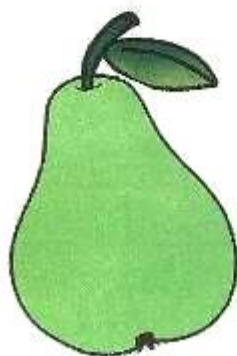
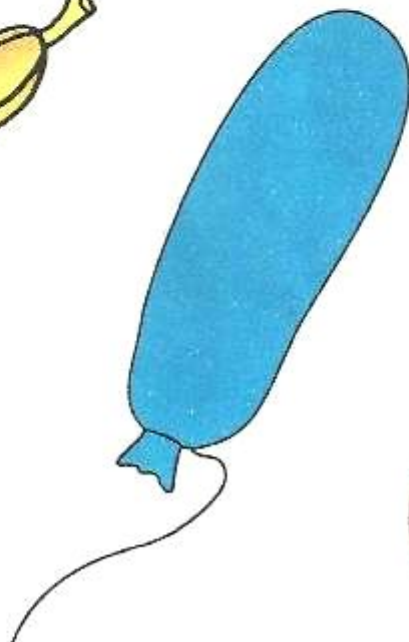
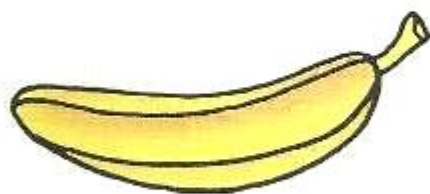
Об'єднай предмети у групи. Обведи всі групи олівцями різних кольорів. Назви кожену групу.



Знайди на малюнку дві однакові серветки. З'єднай їх лінією.



Уважно розглянь малюнок. Намагайся запам'ятати колір кожного предмета.







Роздивись картинки. Постарайся запам'ятати всі предмети. Закрий книжку і пригадай, що було намальовано.

**!** Якщо дитина зможе пригадати не менше 6 картинок із 8 запропонованих — у неї гарна пам'ять.



● Послухай слова, запам'ятай їх і повтори.

Кіт, книга, літак, квітка, лисиця, дерево,  
парасолька, ключ.

● Послухай пари слів.

Постарайся їх запам'ятати.

Дощ — парасолька	кіт — молоко
літак — хмара	будинок — вікно
чашка — блюдце	ліс — гриби
олівець — зошит	птах — гніздо.

● А тепер за першими словами в кожній парі постарайся пригадати другі.

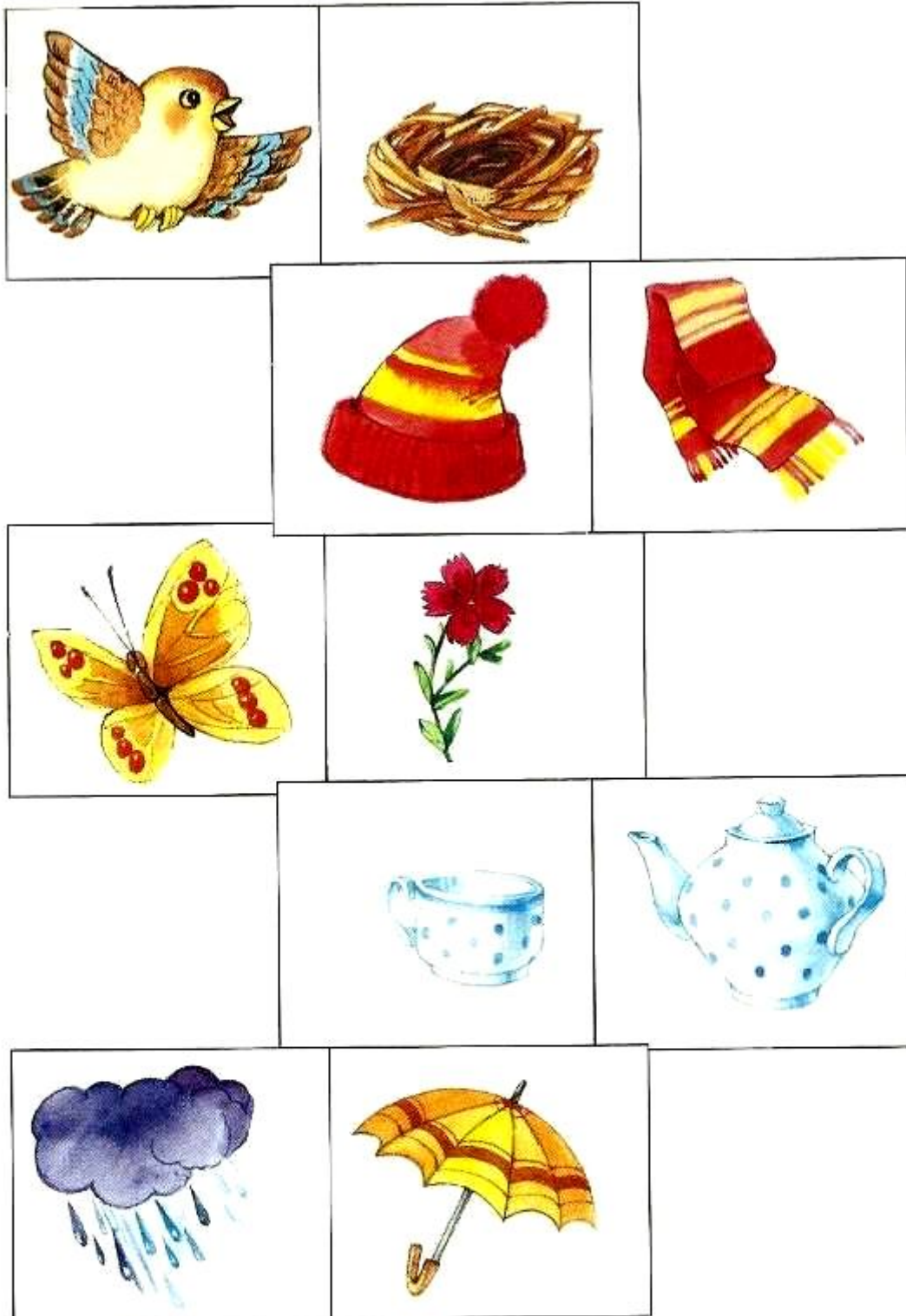
Дощ —	кіт —
літак —	будинок —
чашка —	ліс —
олівець —	птах —

● Послухай фрази. Постарайся їх запам'ятати, а потім повторити кожну з них без помилок.

У лісі весело співали птахи.

1 вересня діти йдуть до школи.





Роздивись картинки. Запам'ятай пари предметів.



Пригадай назви казок, в яких зустрічаються ці слова.

Івасик-Телесик, Колобок, Вовк, Заєць,  
Ведмідь, Лис.

Посадив, виросла, почали тягнути,  
тягне-тягне, покликав, витягнули.

Дід, баба, Курочка, яєчко,  
бив-бив, не розбив.

Послухай невелике оповідання.  
Постарайся його запам'ятати й повторити.

Настала весна. Прилетіли перелітні птахи. Діти вирішили зробити шпаківні й годівниці для птахів.







Роздивись картинки. Запам'ятай, які предмети намальовані та як вони розташовані.

Біля будинку росла береза. На гілку берези сів горобець. У годівниці лежали крихти хліба. Горобець склював крихти й полетів геть.



Послухай оповідання. Спробуй переповісти його.

*! Задайте навідні питання, якщо малюкові важко самотійно переповісти текст.*



Роздивись малюнок. Запам'ятай, що зображено.



**!** Закрийте книжку, задайте дитині питання за книжкою: «Що робив хлопчик?», «Скільки корабликів намальовано?», «Що стояло на вікні?» тощо.

Дуже добре, якщо малюк зможе правильно відповісти на 5–6 запропонованих Вами питань.

