



Память – это одна из важнейших психических функций человека.

Существует несколько классификаций видов и составляющих памяти. Относительно модальности восприятия информации из окружающей среды выделяют:

1. **Зрительная** – запоминание происходит в виде образов и картинок.
2. **Слуховая** – информация в виде звуков, музыки.
3. **Моторная** – запоминание движений.

Относительно длительности запоминания:

Оперативная память – 5-20 секунд.

Данный вид памяти часто используется нами для осуществления математических подсчётов в уме.

Кратковременная память – 1 минута – 5 суток.

Такая память предназначена для запоминания событий не несущих для нас особой значимости, к примеру, что мы делали на прошлой неделе или какой фильм смотрели вчера вечером.

Долговременная память – от 1 недели до бесконечности.

Этот вид памяти позволяет сохранять в воспоминаниях образы событий или предметов на долгие годы, в том случае если они имеют регулярное подкрепление.

Способы, методы и приёмы развития памяти

Существует масса способов и приёмов для развития памяти. Специфика их применения заключается лишь в том, какой именно вид памяти вы хотите потренировать. Не стоит забывать о том, что если вы серьёзно настроены, усовершенствовать характеристики своей памяти, то вам необходимо регулярно пользоваться приёмами для её развития.

1. Сочетание разных видов памяти для запоминания одной информации. Данный способ подходит как вариант для того, чтобы развить долговременную память. Вспомните, как родители заставляли вас учить таблицу умножения, при этом проговаривая её вслух, на этом примере мы

можем наблюдать применение зрительной и слуховой памяти для того, чтобы запомнить один вид информации.

2. Запоминание по частям. Это один из наиболее простых способов развития памяти. Его суть в том, что для запоминания большого объема информации необходимо её максимально упростить и разложить по полочкам.
3. Самоорганизация. Порою люди ссылаются на плохую память, даже не задумываясь о том, что проблема может заключаться в собственной неорганизованности. Для решения этой задачи очень хорошо подходит ведение ежедневника, в который вы можете записывать все свои дела.
4. Придумайте свой способ усовершенствования процесса запоминания. Подумайте, какой вид запоминания для вас самый доступный и простой. На основании этого попробуйте придумать свою систему запоминания. К примеру, если у вас плохая зрительная память, то для запоминания телефонных номеров, старайтесь их не только записывать, но и несколько раз проговаривать вслух.

Рекомендации по развитию памяти

Если вы не знаете, как быстро развить память, вашему вниманию приведены некоторые рекомендации способствующие улучшению памяти разных видов:

- как развить зрительную память? Для этого необходимо тренировать внимание. Специально в этих целях были изобретены картинки «найди 10 отличий», они позволяют развивать зрительную память в игровой форме.
- развить слуховую память вы можете, воспользовавшись специальными аудиозаписями для изучения иностранных языков. Таким образом, вы и память улучшите, и иностранный язык подучите.

Именно ваше стремление к самообразованию, является основным фактором, влияющим на развития памяти.