

# Память

## ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

**Память в психологии** - это определение возможностей человека запоминать, сохранять, воспроизводить и забывать информацию собственного опыта.

Для того, чтобы научиться лучше запоминать информацию, необходимо знать свой главный тип восприятия.

Обычно выделяют следующие **типы**:

- аудиальный;
- визуальный;
- кинестетический;
- цифровой

Получение информации у **аудиалов** идет посредством слуха - в процессе разговора, чтения вслух, спора с собеседниками. Хорошо запоминают музыку, звуки, речь.

**Визуалы** получают информацию через зрение - благодаря использованию наглядных пособий, иллюстрированных книг или просто наблюдая за тем, как исполняются различные действия. Хорошо запоминают различные детали в образе человека и окружающем пространстве, а также текст в графическом или печатном виде.

**Кинестетики** черпают информацию через движение. Им необходимо находится в подвижной деятельности. Хорошо запоминают поступки, движения и жесты.

**Цифралы** - достаточно редкий типаж. Восприятие идет через логику и причинно-следственные связи. Для них характерны некоторые признаки визуала и аудиала. Хорошо запоминают схемы.

### Приемы тренировки и развития памяти:

- "Римская комната" - каждому объекту запоминания присваивается место в знакомом помещении (интерьере).
- Рифмование и составление стихотворений.
- Запоминание слов и событий через ассоциации - моменты, которые уже были в жизни человека.
- Буквенный код - из начальных букв запоминаемых слов составляется какая-либо фраза. ( Например : Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан. (Красный, Оранжевый, Зеленый, Голубой, Синий, Зеленый - запоминание цветов радуги)