**Практическое занятие по общей психологии №1**

**Тема: Познавательные психические процессы. Память. Внимание.**

*Память и внимание являются взаимосвязанными функциями мышления человека. Без умения сконцентрироваться на объекте запоминания и получить эмоциональную отдачу от изучения этого объекта невозможно качественно выучить необходимый материал. По сути, внимательность и заинтересованность человека являются главными факторами его кратковременной памяти. В данном уроке представлена информация о том, как тренировать и развивать внимание и память при помощи специальных техник и упражнений, а также предложены рекомендации по получению яркого впечатления от изучаемого материала.*

 приемы, которые полезны для концентрации внимания в процессе запоминания.

**Мотивация.** Для улучшения внимания попытайтесь мотивировать себя тем, что изучаемый материал может быть полезен вам. Постарайтесь осознать все возможные преимущества овладения информацией, которую нужно выучить. Пусть они будут незначительны, главное - найти их.

**Внешние раздражители.** Некоторые люди обладают одной очень важной способностью: они могут заниматься каким-то делом, когда вокруг них шум и суматоха. Часто это является делом привычки, например, когда человек живет в небольшой квартире или общежитии, и ему приходится адаптироваться к сложным условиям и заниматься работой, не обращая ни на что внимание. Сложные условия делают человека «непробиваемым», помогают человеку научиться организовывать свое внимание и отключаться от внешних раздражителей. Попробуйте искусственно создавать себе сложные условия, пытайтесь концентрироваться на чтении в тот момент, когда вы слушаете музыку, когда вокруг ходят люди. Пойдите на улицу, в парк в выходной день и читайте на скамейке, стараясь не обращать внимания на окружающих и прохожих.

*При запоминании большого количества информации нам необходимо ее структурировать. Структурирование информации заключается, во-первых, в делении информации на группы и подгруппы по определенному критерию. Во-вторых, в умении строить логические связи между выделенными группами информации, чтобы структура надежно хранилась в нашей памяти. Структурирование – это создание прочного каркаса, на основе которого будет строиться запоминание всей необходимой информации. В этом уроке вы узнаете принципы, критерии и методы структурирования информации для ее наилучшего запоминания.*

**Структурирование материала** - это процесс организации информации для ее запоминания, в результате которого элементы изучаемого материала связываются по смыслу в целостную группу или несколько таких групп. Структурирование можно использовать для запоминания любой информации: больших или малых объемов, текста и цифр, учебного или развлекательного материала. Причем организация материала может происходить как до, так и после процесса получения (или накопления) знаний.

## Принципы структурирования

Главная цель структурирования – упрощение понимания основных элементов, из которых состоит весь массив информации, а также логики взаимосвязанности этих элементов. В результате такого упрощения нам становится удобнее запоминать информацию, строить ассоциативные ряды, применять различные мнемотехники. В соответствии с этой целью можно выделить два ключевых принципа структурирования изучаемой информации:

**Первый принцип:** информация должна быть поделена на группы и подгруппы в соответствии с определенным значимым для нас критерием.

**Второй принцип:** выделенные группы должны быть логично связаны, выстроены в необходимом порядке (по важности, по времени, по интенсивности и т.п.).

# Ассоциативное мышление

*Главная роль ассоциаций при запоминании заключается в том, что мы привязываем новые знания к уже известной нам информации. Чтобы построить хорошую ассоциацию нужно знать некоторые полезные критерии нахождения связи между вещами, а также развивать свое ассоциативное мышление и творческое воображение. Не менее важно научиться строить ассоциативные ряды и связи для стимулирования образной памяти. В данном уроке будет показано, как использовать метод построения ассоциаций для запоминания информации.*

**Ассоциация** – это связь между отдельными фактами, событиями, предметами или явлениями, отражёнными в сознании человека и закреплёнными в его памяти. Ассоциативное восприятие и мышление человека приводят к тому, что появление одного элемента, в определенных условиях, вызывает образ другого, связанного с ним.

Повторение пройденного

Знаменитая интернациональная пословица гласит: «Повторение мать учения» (Repetitio est mater studiorum). Повторение – это одно из главных условий запоминания и усвоения материала. Повторение воздействует именно на долгосрочную память, помогая усвоить информацию на длительный срок. Правильное повторение изученного материала улучшает его сохранение и облегчает его последующее воспроизведение.

Для того чтобы выучить материал, нужно использовать специальные техники и приемы повторения, способствующие повышению эффективности запоминания информации. Среди таких приемов можно выделить активное повторение и пересказ.

**Активное повторение.** Чтобы максимально надолго закрепить в своей памяти какую-либо информацию, необходимо сделать процесс повторения активным, осознанным, другими словами, повторение должно сопровождаться осмыслением изученного материала. Для того чтобы активизировать этот процесс, ставьте перед собой дополнительные цели и задачи: ответить на вопросы (которые не просто так часто размещают в конце глав учебников), найти или придумать примеры из жизни, соответствующие запоминаемым фактам и т.п. **Пересказ** является самым распространенным способом повторения в тех случаях, когда информация запоминается не дословно. Пересказ также является элементом активного повторения. Во время пересказа у нас активизируется речевое мышление. Речевое воспроизведение помогает нам не только хорошо запомнить информацию, но и отложить у себя в голове способ ее воспроизведения.

Если же вам нужно запомнить большой объем информации, и при этом воспроизвести ее точно (наизусть), последовательное повторение всего материала будет неэффективным. Для того чтобы добиться хороших результатов, вам нужно:

* Во-первых, разбить весь материал на несколько меньших частей и запомнить получившуюся структуру.
* Во-вторых, нужно учить и, главное, повторять каждую часть отдельно. Между повторениями различных частей можно делать небольшие паузы. И если вам удалось выучить все части, только тогда следует прибегнуть к непрерывному повторению всего материала в нужной последовательности.

И наконец, чтобы повторение стало максимально эффективным, старайтесь воспроизводить весь выученный материал по памяти. Прибегать к помощи первоисточника лучше только в самых крайних случаях, когда процесс повторения тормозится какой-то одной неважной деталью

## Виды и методы повторения

 Существуют 2 популярных режима рационального повторения изученного материала, по мнению современных специалистов.

1. Если есть два дня на то, чтобы запомнить прочитанное, то лучше повторять материал следующим образом:

* первое повторение — сразу по окончании чтения;
* второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
* третье повторение — через 8 часов после второго;
* четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

2. Если ваше время ничем не ограничено, и вы хотите запомнить информацию на очень долгое время, то оптимальными считаются следующие этапы повторения информации:

* первое повторение — сразу по окончании чтения;
* второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;
* третье повторение — через 1 день после второго;
* четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;
* пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения.