**Типы памяти**

И.В. Лосева, Л.Б. Бычкова

В этой статье мы подробнее остановимся на одном из параметров диагностики — типе памяти. У каждого человека свой тип памяти, это врожденный параметр, который не меняется. Человек может весьма эффективно обучаться, работать и добиваться прекрасных результатов, если он умеет пользоваться своим типом памяти. Почему же так важен этот параметр? Дело в том, что от типа памяти зависит способ восприятия мира, способ обучения, поощрения и наказания. Очень важно, чтобы у партнеров по общению (здесь и далее родитель-ребенок, учитель-ученик, тренер-спортсмен и т.п.) тип памяти был либо совпадающим, либо сочетающимся. Соблюдение этого условия является основой для взаимопонимания, особенно, если возраст хотя бы одного партнера моложе 25—30 лет, т.к. до этого времени очень сложно выработать творческое взаимопонимание с человеком, имеющим отличающуюся систему восприятия мира. Иначе неизбежны конфликты и недопонимание между партнерами. К сожалению, ограниченный объем данной статьи не позволяет нам очень подробно рассказать обо всех нюансах и особенностях типов памяти, однако рассмотрим все же основные моменты.

Существует четыре, так называемых «чистых» типа памяти: слуховая, зрительная, тактильная (память тела) и эмоциональная. Но кроме них, где каждый тип является каналом, несущим информацию, существуют еще и сложные, состоящие одновременно из нескольких типов (от 2 до 4) и комбинированные, когда один тип запускает (или активизирует) другой, несущий основную информацию. Запоминания информации не произойдет, если не будут соблюдены условия ее поступления. Так же существует большое количество типов памяти с различными отягощениями (т.е. запоминание информации уже изначально осложнено). Не углубляясь подробно в их структуру, хотелось бы заметить, что только по типам памяти существует порядка 10 в 437 степени вариантов сочетаний, и в зависимости от типа памяти человек запоминает информацию тем или иным способом, познает мир и общается с окружающими людьми. Все это основа для формирования внутренней системы ценностей человека.

Механизм нашей памяти состоит из двух частей: оперативной и долговременной. Опять таки, не углубляясь во все нюансы и особенности этих составных частей, условно обработку информации можно представить в виде схемы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | ИНФОРМАЦИЯ | |  | |
|  | |
| Оперативная память | |
| Сброс информации |  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | Анализ информации (нужно или не нужно запоминать) |  | Кратковременное хранение информации от 5 ч до 3 мес. | | |  | Сброс информации |
|  | |  |  |  | |
| Долговременная память | |
| Информация хранится в течение всей жизни | |

Что такое оперативная память? Это часть нашей памяти, с помощью которой мы анализируем поступающую информацию. Преимуществом оперативной памяти является включение анализа необходимости информации (нужно или не нужно запоминать), а без этого не может быть никакого запоминания ни оперативного, ни долговременного. К недостаткам данной части памяти относится кратковременность хранения информации. В зависимости от степени активизации и сосредоточенности человека информация хранится от 5 часов до 3-х месяцев (но не более), а далее забывается. Если все обучение, будь то танцевальные па, вокал или математика, производится только благодаря оперативной памяти, то постоянно возникает необходимость каждые 2—3 месяца восстанавливать эту информацию (т.е. изучать ее заново). Поэтому ту информацию, которой необходимо пользоваться длительное время (например, профессиональные знания), лучше «записывать» на долговременный канал памяти. Именно он позволяет нам, изучив один раз информацию, пользоваться ею на протяжении всей жизни. К недостаткам долговременной памяти можно отнести необходимость многократного (от 2 до 8 раз) повторения информации на несущем типе памяти.

Типы оперативной и долговременной памяти у человека в большинстве случаев не совпадают. Что же происходит, если информация поступает не на соответствующем канале памяти? Например, у ребенка оперативная память зрительная, долговременная — тактильная, а родители подробно рассказывают, что они хотят отнего, особенно находясь в другой комнате, когда ребенок их не видит. В таком случае информация оказывается недоступной для восприятия (т.е. он ее не слышит, не видит, не понимает, не ощущает либо полностью, либо большую ее часть). Тогда Вы, уважаемые родители или педагоги, сталкиваетесь с ситуацией, когда Вы очень подробно объяснили задание, а ваш ребенок его не выполнил. При этом, он не понимает, за что его наказывают, т.к. глубоко убежден, что вы не давали ему такого задания. Просто информация им не анализируется и не запоминается. Поэтому, зная тип памяти вашего ребенка и ее особенности, можно организовать обучение и воспитание максимально эффективно, затратив минимум усилий как своих, так и ребенка. Тем самым вы уменьшаете психологическую, информационную и стрессовую нагрузку на вашего ребенка, да и сами испытываете меньше разочарований.

Зная тип памяти, можно также выработать оптимальную систему поощрения и наказания, корректирования поведения. Так, например, если вы не хотите потерять взаимопонимание со своим ребенком, то поощрения должны идти по типу долговременной памяти, а наказание и негативные воздействия по оперативному типу памяти. Тогда все поощрения будут откладываться в долговременной памяти, а наказания, хотя и будут проанализированы, но сами через некоторое время исчезнут из памяти. Очень часто, не зная типа памяти ребенка, учителя и родители хвалят и поощряют его на отсутствующем канале памяти, а наказывают на долговременном. Так, например, у ребенка долговременная память — тактильная (память тела), а родители хвалят его только на словах, а за провинности бьют или просто отталкивают его от себя. В итоге к 13—15 годам у ребенка складывается стойкое убеждение, что родители его не любят и что общение с ними несет для него только боль. Между родителями и ребенком вырастает стена непонимания, и просто общение с близкими людьми каждый раз приносит ребенку психологическую травму. Однако, родители абсолютно уверены, что сделали все для своего ребенка и старались изо всех сил. А всего то необходимо было правильно преподносить информацию: в нужном виде и с нужной скоростью. Когда такие нарушения взаимоотношений возникают между партнерами (например, в танцевальной паре), это приводит к распаду пары, возможно весьма перспективной в спортивном отношении. Когда аналогичная ситуация складывается между тренером и учеником, это может привести к крушению спортивной карьеры ученика, к уходу его из спорта, что зачастую тяжело воспринимается всеми участниками конфликта. На самом деле никто не желал причинить боль другому. Просто многие полагают, что все люди одинаково воспринимают окружающий мир, а это далеко не так.

Тип памяти, являясь основным инструментом познания мира, создает условия для формирования основополагающих принципов врожденной философии человека. Не зная приемлемых способов подачи информации, вы вольно или невольно наносите удар в «святую святых» ребенка (или взрослого), тем самым ломая его внутреннюю философию. В итоге она не становится похожей на Вашу (так как сформирована по другим принципам) и не может эффективно работать (ей нанесена травма, которая изменила некоторые постулаты). В связи с этим повышается нервозность, возбудимость, снижается стрессоустойчивость, понижается уверенность в себе и как следствие нарушения деятельности иммунной системы — сначала небольшие, а затем и более серьезные заболевания организма. Еще одним отрицательным аспектом для человека с нарушенной системой внутренней философии является резкое падение творческого потенциала при отсутствии явных видимых причин. Человек накладывает на себя внутренние ограничения и запреты быть самим собой, из чего следует невозможность обретения удачи и счастья в его понимании, а не в вашем уважаемые родители.

Все эти причины, на наш взгляд, являются весомой основой для проявления интереса со стороны родителей, тренеров, педагогов, к типу памяти.

Еще раз хотим напомнить, что этот показатель врожденный, и поэтому он не изменяется в течение жизни, за исключением нескольких случаев: черепно-мозговая травма, травма позвоночника, многочасовой наркоз (более 3 часов), ранние роды (до 25 лет) или контузии. Только в этих случаях врожденные параметры в зависимости от тяжести травмы могут измениться.

Знание типа памяти вашего ребенка позволят вам правильно подобрать методику обучения, способ подачи информации, подобрать максимально эффективные учебники и методические пособия. Так же вы сможете подобрать развивающие игрушки и игры (в т.ч. и компьютерные) именно для вашего ребенка, понять способ познания мира (т.е. осознать, что для него является ценным, а что нет). Знание типа памяти помогает определить большинство стрессовых ситуаций для вашего ребенка, а значит, и избежать их возникновения. Так же можно научиться в условиях авральной работы или экзаменов применять варианты скорой помощи для снятия стресса эффективные именно для вас (вашего ребенка), а не пытаться методом проб и ошибок выявить эффективный способ, не всегда на это есть время.

Конечно, при проведении диагностических исследований тип памяти является, хотя и очень важным, но далеко не единственным показателем. В следующих публикациях мы расскажем о других врожденных параметрах не менее важных, чем тип памяти.