

Способы тренировки памяти

Существуют следующие способы тренировки памяти:

Тренировка фотографической памяти по методике Айвазовского предусматривает внимательное наблюдение за предметом. После нескольких минут такого пристального осмотра нужно закрыть глаза и постараться максимально точно воспроизвести в уме увиденное раньше. Благодаря такому методу известный художник Айвазовский мог в точности, а главное по памяти, воспроизводить движение волн так, чтобы они не казались застывшими. При ежедневной практике подобного уровня зрительной памяти может достичь любой человек.

Тренировка зрительной памяти с помощью обычных спичек тоже дает отличные результаты. Суть метода такова: нужно разложить на столе несколько спичек и внимательно за ними понаблюдать. Потом отвернуться и постараться в точности повторить такую же картину с другими спичкам. В конце сравнить схожесть и отличия. Постепенно нужно увеличивать количество раскладываемых спичек, чтобы немного усложнять себе задачу.

Метод римской комнаты. Данный прием используется преимущественно для структурирования запоминаемой информации. В его основе лежит принцип создания картин при помощи опорных образов. В роли последних могут выступать знакомые помещения или маршруты. К примеру, вы можете детально запомнить все объекты, встречающиеся по дороге на учёбу (автобусные остановки, лавочки, скверы и т.д.). После этого следует этап закрепления образов. Пройдитесь по маршруту еще раз и детально прокрутите его в голове. Ключевым моментом станет запоминание списка из 13-15 абстрактных слов, привязанных к различным объектам. Причем маленькие по размеру предметы желательно многократно увеличивать, а большие, напротив, преуменьшать. Важно, чтобы список слов постоянно преобразовывался и дополнялся новыми наименованиями.

Тренировка и развитие памяти с помощью стихов. Такой метод весьма полезен потому, что стихи легко запомнить. К тому же, они принесут эстетическое удовольствие. Для того чтобы стихи было легче воспринять, рекомендуется пользоваться методом ассоциации. К примеру, если в стихах рассказывается про погоду, то в уме нужно представлять себе то или иное явление погоды. Таким образом, мозгу будет легче воспроизвести информацию, опираясь на зрительную ассоциацию.

Интересный факт, президент США Франк Рузвельт обладал невероятной способностью запоминать имена. Он знал и помнил всех, с кем когда-либо общался. Рузвельт мысленно писал на лбу у человека его имя, и это позволяло при встрече быстро его вспомнить.

Как улучшить слуховую память.

Перед тем, как улучшить слуховую память, нужно делать упражнения. *Чтение вслух* поможет улучшить слуховую память. Когда человек читает вслух, он сам слушает суть прочитанного. Если при чтении не отвлекаться на посторонние мысли, текст лучше запоминается. Очень важно правильно читать вслух. Для этого нужно пользоваться такими рекомендациями: читать медленно, не торопясь; читать выразительно, соблюдая все знаки препинания; произносить текст, стараясь вникнуть в его суть (запомнить, о чем речь).

Метод подслушивания заключается во внимательном запоминании звуков, голосов и общей услышанной информации. Таким образом, в транспорте или в любом другом месте можно слушать и запоминать любую речь. Это будет очень полезным для развития возможности беглого понимания текста на слуху. Также, такая методика поможет человеку различать разные по тону и тембру речи. Часто люди задаются вопросом о том, как тренировать память человека так, чтобы она всегда была в тонусе и достигнутые результаты не забывались.

Секрет хорошей памяти прост: необходимо заниматься развитием памяти регулярно и часто повторять уже пройденный материал. Таким образом, мозг не будет «расслабляться» и забывать то, что знал раньше.

Рекомендации по тренировке памяти.

- Использовать любые бытовые возможности для тренировки памяти. К примеру, следует отказаться от составления списков покупок перед походом в магазин и самостоятельно все запоминать.

- Запоминать важные даты и события;

- Для того чтобы запомнить сложный термин, для него нужно придумать ассоциацию, рифму или прозвище.

- Очень эффективными методами для тренировки памяти являются упражнения с числами. К примеру, можно делать обратный отчет от числа 200 к 1. При этом нужно считать не по порядку, а отнимая от каждого следующего числа 3. Таким образом, на мозг будет оказываться дополнительная нагрузка, что неизбежно приведет к его развитию.

Физическая активность. Наше тело – это идеальный механизм, и если оно находится в хорошем состоянии, то все функционирует правильно. Так вот, физическая активность способствует улучшению памяти. Когда вы двигаетесь, занимаетесь спортом, ведете активный образ жизни, то кровь циркулирует лучше, и переносит кислород в ваш мозг.

Сон. Самый простой способ улучшить память – это сон. Не засиживайтесь за компьютером до утра, ложитесь раньше, отдыхайте, высыпайтесь. Во сне расслабляются все мышцы, организм приходит в тонус, мозг тоже отдыхает. Ученые уже не раз акцентируют свое внимание на том, что здоровый и полноценный сон позволит Вам не только прожить дольше, но также наполнит зарядом энергии на весь день. Очень важно еще понимать, что главное не сколько часов вы спите, а когда вы ложитесь отдыхать. Самое оптимальное время для сна с 21 до 01 ночи. Именно в это время мозговые волны максимально спокойны, тело все расслаблено, и вы по-настоящему отдыхаете. Человеку, который ложиться спать в 22 часа, достаточно 5-6 часов для сна. Если же вы ложитесь в 3, а то и в 5 утра, то и 10 часов может быть мало. В результате вы проснетесь уставшим, вялым, без сил и энергии. Понятное дело, что в таком состоянии память будет куда хуже.

Гимнастика для глаз. Еще один научный факт, который был подтвержден многими учеными. Достаточно каждое утро уделять 30 секунд небольшой гимнастике для глаз, и ваша память улучшится на 10%. Что нужно делать? Просто встаньте перед окном, или где Вам удобно, и перемещайте глаза из стороны в сторону. Такое упражнение позволит задействовать оба полушария головного мозга, синхронизировать их работу. Интересный факт. Если вы хотите заучить какую-то важную информацию, то лучше это делать с 7 до 10 утра, и с 17 до 20 вечера. Именно в эти периоды активность головного мозга выше на 30%. Поэтому, если готовитесь к сессии, то не стоит учить по ночам и недосыпать. Лучше хорошенько высыпайтесь, а все самое главное учите с утра.

Здоровое и правильное питание. Здоровое и правильное питание способствует развитию организма, его нормальному функционированию. Поэтому, если вы хотите улучшить свою память, то нужно отказаться от продуктов содержащих химию, Е-добавки, красители, усилители вкуса. Все это блокирует нормальное развитие организма и мозга в том числе. Употребляйте больше свежих и натуральных продуктов. В первую очередь обратите внимание на те, которые содержат антиоксиданты. Это черника, брокколи, шпинат, орехи, цитрусовые, свекла, чернослив, изюм. Не забываем, естественно, про омега – 3 жирные кислоты!

Первое, о чем хотелось бы напомнить, — старое занятие, но довольно интересное: **решение**

кроссвордов. Задействовав массу информации, вспоминая нужные слова и термины из самых разных областей знаний, вы заставляете ваш мозг работать, а память развиваться быстрее. Это очень полезное и увлекательное занятие, тем более что кроссворды есть тематические, для разного возраста, разного уровня сложности.

Виды памяти

По типу восприятия информации, классификация состоит из следующих видов:

- **Мгновенный вид** – оценочная память, функционирующая буквально секунды. Она работает, когда мы переходим дорогу и смотрим, не едет ли навстречу автомобиль, или когда складываем числа в уме.
- **Кратковременный вид** – информация, которую мы получаем от внешних раздражителей. Срок хранения информации – 3 месяца. До того как мозг освободится от лишних воспоминаний, на нейронном уровне принимается решение – перенести полученные сведения в долговременную память или нет.
- **Долговременный вид** – информация, прошедшая отбор из кратковременного вида. Мы можем воспроизводить её в голове сколько угодно раз, помнить месяцами и даже годами.

Чем лучше развит мгновенный и кратковременный вид, тем проще информация переходит в долговременный. А чем больше информации у нас в долговременной памяти, тем более интеллектуально развитыми мы становимся.

Как тренировать кратковременную память

Техника тренировки кратковременной памяти основывается на методе повтора информации. Рассмотрим некоторые упражнения, с помощью которых можно улучшить навыки кратковременной памяти:

- «Техника Фибоначчи» — представьте последовательность чисел, где каждое число – это сумма двух предыдущих. Например: $1+1=2$, $1+2=3$, $2+3=5$ т. е. последовательность представляет собой – 2, 3, 5 и т. д. Делайте это упражнение 30 минут в день и вы заметите как со временем показатели внимания и кратковременного запоминания улучшатся.
- Мнемоническое упражнение «20» — попросите друга написать на листе бумаги 20 ничем не связанных друг с другом слов. Затем возьмите лист и попытайтесь за 1 минуту выучить их по порядку. Для лучшего эффекта пользуйтесь ассоциативным методом запоминания.
- Упражнение «Абзац» — возьмите книгу, и откройте на случайной странице. Найдите в ней абзац – до 4 строк, прочитайте и попробуйте повторить уже без книги. Когда у вас будет получаться пересказывать маленькие абзацы, переходите к большим.

Как тренировать долговременную память

Для тренировки долговременной памяти применяются схожие упражнения, направленные на более долгое хранение данных. Действенный метод – постоянное повторение информации. Учите наизусть стихи или специальные материалы для работы и учебы. Неважно что, главное, сам процесс концентрации внимания на том, что вы учите. Для лучшего усвоения, проговаривайте информацию вслух и в голове.

Упражнения, которые помогут вам развить свою долговременную память:

- Загадайте предмет, который вы видите несколько раз на дню, и попытайтесь визуализировать его – вспомнить качественные свойства, внешний вид. Сделайте описание наиболее точным.
- Составьте на бумаге список дел на день в случайном порядке. Запомните его, и в течение дня, не прибегая к помощи записи, организуйте эти дела в продуктивной для вас последовательности.
- Выберите картину, которая вам больше всего нравится. Опишите, что вы на ней видите. На следующий день, помимо того, что нужно вспомнить предыдущее описание, вы должны дополнить его новыми характеристиками. То же проделать и на следующий день. Когда поймете, что идеи для описания картины закончились, переходите к новой.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день – 2 повторения;
- 2-й день – 1 повторение;
- 3-й день – без повторений;
- 4-й день – 1 повторение;
- 5-й день – без повторений;
- 6-й день – без повторений;
- 7-й день – 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.

повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).