

Эффективные упражнения для развития памяти

Некоторые люди искренне считают, что в эпоху информационных технологий и гаджетов незачем запоминать много информации, если ее можно найти в записной книжке телефона или в интернете. Другие парируют: представьте на минутку хирурга, который говорит в операционной: «Ок, Гугл, как провести операцию по удалению аппендикса?». Конечно, подобные примеры кажутся преувеличенными, однако запросы в поисковых системах типа «как тренировать память и внимание у взрослых» — не такая уж редкость. Хорошая память все еще остается ценным качеством человека в профессиональной деятельности и повседневной жизни.

Долгое время память считалась похожей на большую картотеку, а процесс ослабления воспоминаний с течением времени сравнивался с обесцвечиванием чернил на записях картотеки. Однако сейчас такой подход утратил свою актуальность, ведь не существует единственного участка мозга, отвечающего за запоминание и воспроизведение воспоминаний.

«Если память где-нибудь и находится, то повсюду» — считает всемирно известный нидерландский нейробиолог Дик Свааб.

Механизмы памяти не до конца изучены, единственное, в чем ученые сходятся во мнениях — эту функцию мозга можно развивать, как и все остальные. Не секрет, что этим занимались еще древнегреческие мыслители. Некоторые упражнения для развития памяти дошли до наших времен через тысячи лет, другие появились совсем недавно. Предлагаем вашему вниманию популярные способы тренировки мыслительных процессов, которые повысят скорость и качество запоминания нужной информации.



Правила гигиены мозга

Каждый, кто решил взяться за развитие памяти и внимания, безусловно, желает добиться наилучших результатов. Чтобы эффективно тренироваться, спортсмену нужны подходящие условия (площадка, инвентарь). То же самое касается и развития мышления – мозг нуждается в определенных условиях для плодотворной работы. Выполнение следующих правил гарантирует максимальный уровень запоминания.

- Обеспечьте мозг кислородом.

Каждые сутки кровь в полном объеме циркулирует через мозг 400 раз и несет его клеткам жизненно необходимый кислород. Чтобы его хватало для интенсивной деятельности нашего суперкомпьютера, минимум 24 часа в неделю следует проводить на свежем воздухе. Если нет возможности совершать прогулки, помещение нужно регулярно проветривать.

- Обеспечьте себе полноценный сон.

Возможно, Наполеон мог спать три часа в сутки, но сегодня среднестатистическому взрослому человеку желательно выделять для пребывания в царстве Морфея 7-8 часов ежесуточно.

- Не курите.

Табак действительно дает краткосрочный эффект концентрации внимания. Но память курильщиков со временем ухудшается, и это факт.

- Откажитесь от алкоголя.

Этиловый спирт сначала расширяет сосуды, а затем вызывает их сужение, потому мозг начинает страдать от недостатка кислорода. Всем известно, что в состоянии опьянения возникают так называемые провалы в памяти. Но речь не только о вечеринках, на которых текут пивные или винные реки – бокал вина за ужином существенно снижает запоминание.

- Остерегайтесь некоторых медикаментов.

Временные проблемы с памятью могут вызывать успокоительные на базе диазепама, лоразепама, хлоразепама и прочие, а также некоторые болеутоляющие, противовоспалительные и лекарства от аллергии.



Тесты на запоминание

Прежде чем начать выполнять упражнения для тренировки памяти, можно пройти тестовое задание, которое покажет, насколько эффективно вы пользуетесь памятью на данном этапе.

Итак, перед вами список из 20-ти слов, не связанных между собой.

Чайник, Кресло, Пианино, Лодка, Мыло, Апельсин, Ковер, Буква, Машина, Ручей, Пробка, Оружие, Туфля, Брошка, Сумка, Крыло, Картина, Цветок, Миксер, Медаль.

Перечень слов нужно изучить в течение полутора минут, а затем постараться записать их по порядку. Далее, подсчитайте, сколько слов удалось правильно запомнить.

- 18-20 слов – великолепный результат.
- 17-15 – хороший показатель.
- 14-10 – удовлетворительный результат.

- Менее 10 – вы не используете все ресурсы памяти, но показатель можно улучшить.

В таком виде это задание считается проверкой визуального восприятия, но с его помощью также можно протестировать и слуховую память. Для этого нужно, чтобы слова кто-то произносил вслух.

Еще одну проверку зрительной памяти можно пройти с помощью картинки, расположенной ниже. Внимательно изучите ее в течение минуты, а после назовите предметы, изображенные на ней, в любом порядке.



- Если вы назвали 18-20 предметов – у вас замечательная кратковременная зрительная память.
- 17-15 баллов – похвальный результат, с помощью упражнений объем визуальной памяти можно расширить еще больше.
- 14-11 баллов – неплохой показатель, но есть куда стремиться.
- 10-5 баллов – средний результат, возможно, нужно было лучше сосредоточиться над поставленной задачей.
- От 1 до 4 баллов – ваша сильная сторона – явно не зрительная память, придется ее усердно тренировать, ведь глазами мы воспринимаем очень много информации.

Законы памяти

Развитие любого вида памяти у взрослых – процесс, зависящий не только от времени, потраченного на обучение эффективным методикам, но и от понимания законов памяти. Это опорные точки, которые помогут не заблудиться в лабиринте мыслительной деятельности.

- Невозможно запомнить что-то непонятное.

Чтобы информация отложилась в мозгу надолго, ее необходимо осознать. Человек способен запоминать слова, значение которых он знает.

- Ассоциативное мышление – помощник запоминания.

Ассоциативное восприятие построено на том, что новый образ вызывает из памяти уже существующий в сознании. Ассоциации могут строиться на смежности (зима и снег), контрасте (белый и черный) и других показателях, но для лучшего запоминания иногда требуется отключить логическое мышление в пользу фантазии. В памяти остаются ассоциации:

- яркие, необычные, даже абсурдные;
- эмоциональные (смешные, грустные, удивительные);
- созданные с помощью всех органов чувств;
- находящиеся в движении.



- Обманите магическую семерку.

Ученый-психолог Миллер доказал, что кратковременная память способна вместить 7 плюс/минус 2 единицы данных. Как натренировать память, чтобы добиться улучшения этого показателя хотя бы вдвое? Все просто. Пропускайте мимо лишнее и группируйте необходимую информацию.

- Настройтесь.

Не говорите: «У меня никудышная память». Скажите: «Я это обязательно вспомню».

- Повторяйте правильно.

Развитие памяти и внимания у взрослых невозможно без умения правильно повторять выученное. Действенный алгоритм запоминания навсегда такой:

- повторите информацию сразу после выучивания;
- затем через 15-20 минут;
- перед сном через 6-8 часов;
- на следующий день;
- через неделю;
- через месяц.

Расширяем возможности запоминания

Натренировать память нельзя за одно занятие, даже если оно входит в самый популярный и дорогостоящий курс, проводимый дипломированным психологом.

Предлагаем действенные способы развить мыслительные процессы дома и совершенно бесплатно.

Сообщения

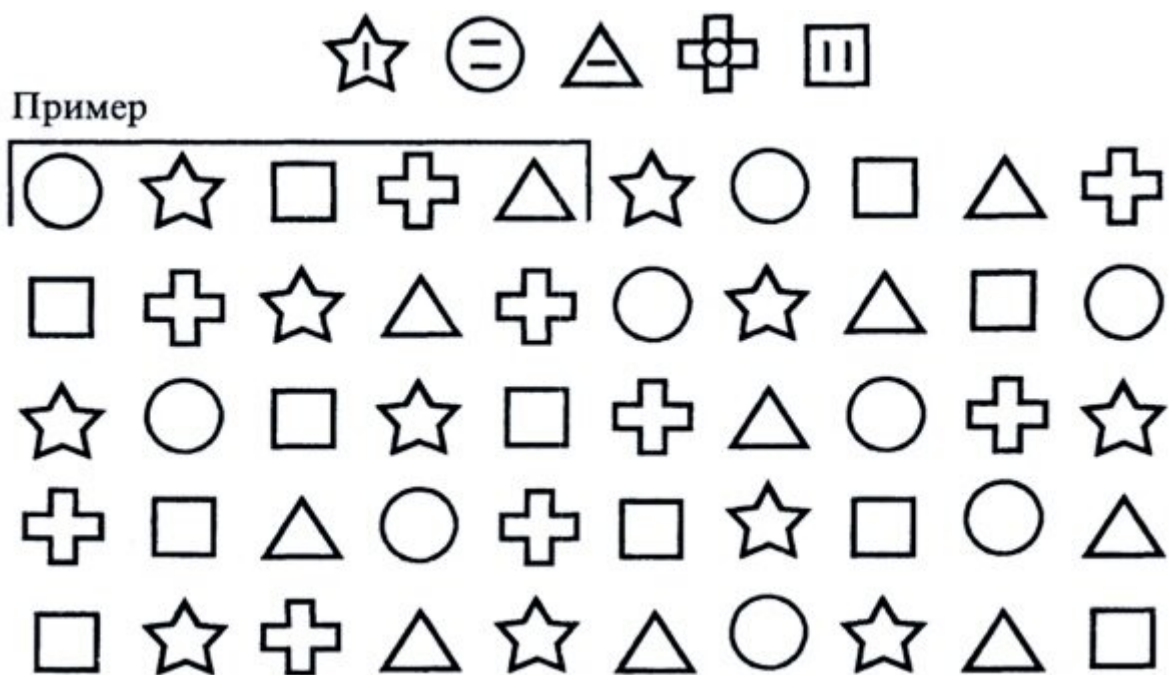
Метод сообщений позволяет строить запоминающиеся ассоциации. Для этого нужно научиться подключать все пять органов чувств. К примеру, создайте ассоциации к слову «самолет». Каким вы его видите? Что слышите? Что ощущаете после прикосновения? Какой вкус почувствуете? Какой запах?

Таким образом, можно научиться более остро воспринимать и надежно запоминать новые данные. Сложно забыть то, что вызвало активность сразу нескольких органов чувств.

Тренируем внимание

Внимательность – это то, без чего невозможно добиться максимального запоминания. В эру информационной перегрузки просто необходимо уметь сосредотачиваться на главном. Следующее упражнение подходит для тех, кто ищет, как тренировать память и внимание по одной минуте в день.

Поставьте на секундомере 60 секунд. Делайте отметки в фигурах так, как показано на примере, строго по очереди. Повторяйте упражнение каждый день, пока не сможете зачеркнуть все правильно и вложиться в сроки. При желании можете сделать повышение уровня сложности и увеличить количество фигурок. Распечатайте сколько угодно копий и доведите действия до автоматизма.



Запоминаем тексты с помощью пиктограмм

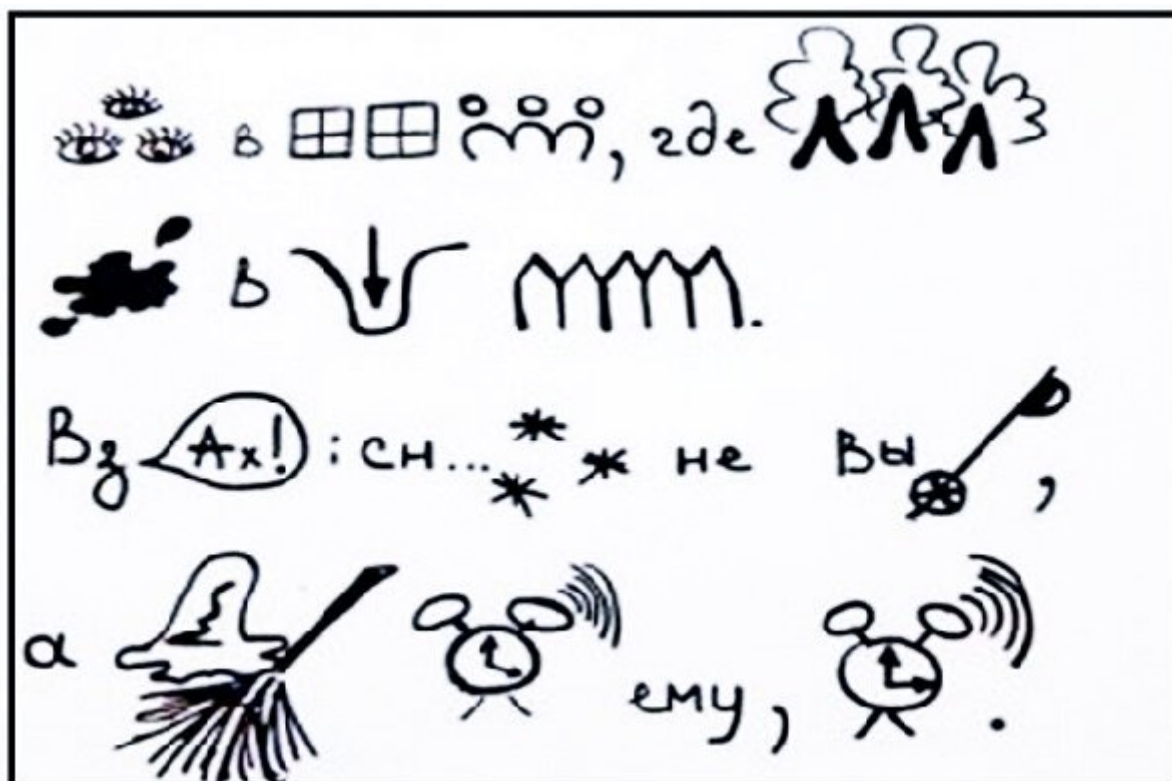
Пиктограммы окружают нас повсюду. Это и иконки в смартфоне, и дорожные знаки, и логотипы торговых марок. Пиктограммы – прекрасное средство запоминания любого текста, который требуется сохранить в памяти дословно, неважно стих это, цитата или определение термина.

Наглядный пример использования этого приема есть в книге Е. Додоновой «100% память».

Итак, на первой картинке видим отрывок из стиха Е. Евтушенко «Третий снег».

**Смотрели в окна мы, где липы
чернели в глубине двора.
Вдыхали: снова снег не выпал,
а ведь пора ему, пора.**

Вот как автор книги изобразила эти строчки с помощью пиктограмм.



Таким образом, каждый человек, молодой и пожилой, может обучаться быстрому запоминанию, рисуя пиктограммы так, как подсказывает собственная фантазия.

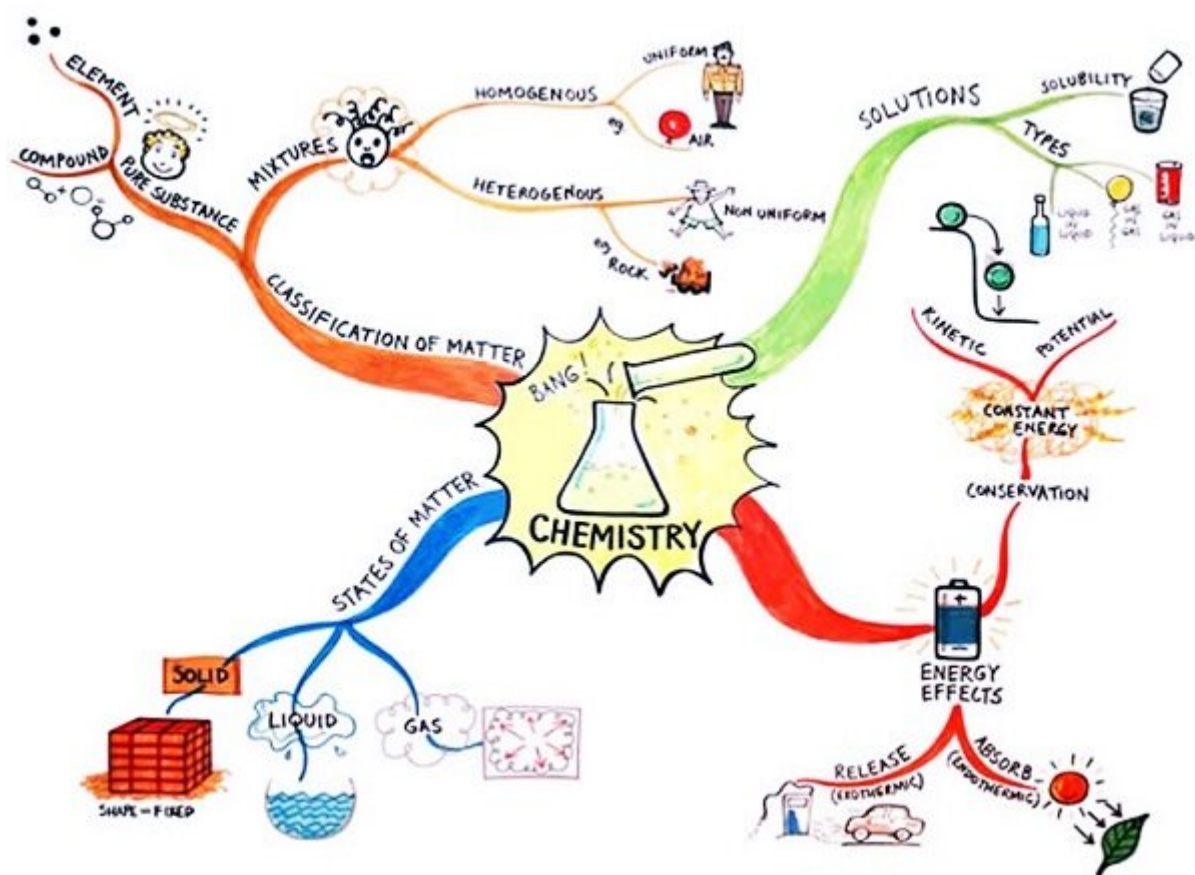
Пиктограммы сможет нарисовать даже тот, кто не смыслит в рисовании, ведь нужно изобразить просто схематический значок для каждого слова.

Mind maps

Этот метод еще называют «ментальными картами», «интеллект-картами» или «картами памяти». Как и в случае с пиктограммами их необходимо рисовать. Но дело того стоит: mind maps дают долговременный эффект, если нужно полностью запомнить книгу, организовать бизнес-проект или набросать план отпуска.

Пошаговая инструкция по рисованию ментальных карт выглядит так.

- В центре изображаем образ задания, проблемы или области знания.
- Отводим в стороны в виде толстых ветвей основные разделы карты (подписываем их по минимуму и нумеруем).
- С помощью ключевых слов, цветов и пиктограмм раскрываем детали на тонких ветках.



Напомним: упражнения для памяти дадут результат только при многократном повторении.