

Тренируем память

Память — многозначный термин, в общем случае обозначающий способность сохранять, накапливать и воспроизводить хранящуюся информацию, а также функцию, обеспечивающую данные возможности.

Предлагаем Вам самые эффективные и интересные упражнения по тренировки памяти, которые называются приёмы мнемотехники.

Практические приемы мнемотехники и тренировки памяти

Любому человеку приходится помнить определенное количество точных сведений. Мнемотехники позволят вам лучше запомнить любую нужную информацию.

Кому нужны мнемотехники?

- **В жизни.**

Любому человеку приходится помнить определенное количество точных сведений. Мы привыкли все это записывать в электронные или записные книжки. Приучите себя записывать нужные вам сведения в свой мозг. Тогда вы не будете зависеть от батареек в телефоне или планшете. Вы не сможете потерять информацию. Это очень удобно — помнить все, что нужно. Иногда в память записать и найти там информацию гораздо быстрее.

- **Ораторам.**

Без этого ораторское искусство вообще не имеет смысла. Профессиональные ораторы изучают мнемотехнику, поэтому их речи льются так плавно.

- **Студентам.**

Мнемотехника позволит лучше запомнить информацию. На экзаменах вы будете «списывать» из своей памяти. Это намного безопаснее. К тому же, если вы захотите, информация может сохраняться в вашей памяти надолго. Это может потребоваться в случае, если вы захотите стать высококлассным специалистом, профессионалом в своей области. Мнемотехника существенно сократит вам время подготовки к экзаменам.

- **Преподавателям.**

Мнемотехника возникла как часть ораторского искусства. Когда преподаватель заглядывает в конспект — это не добавляет ему уважения. Запомнив материал лекции, вам больше вообще никогда не придется тратить время на подготовку.

- **Деловым людям.**

У бизнесменов обширный круг контактов. Благодаря мнемотехникам вы можете лучше запомнить информацию о людях, с которыми вы поддерживаете деловые отношения.

- **Для сохранения здоровья.**

Все, что мы не используем в организме, рано или поздно атрофируется. Представьте себе человека, который пролежал в гипсе целый год. Что случится с его мышцами? Они станут тонкими и слабыми. А что произойдет с человеком, который не пользуется своей памятью? Память также начнет «отмирать» за ненадобностью. Занимаясь мнемотехникой даже для профилактики, как физкультурой, вы сохраните свою память в отличной форме до преклонных лет.

Мнемотехники

(Упражнения для тренировки памяти)

Упражнение «Дом памяти»

Попробуйте по памяти назвать по фамилиям всех поэтов или писателей, которых только сможете вспомнить. Если Вы смогли припомнить без больших затруднений и торможения хотя бы 12-15 авторов, то это весьма неплохо. Помимо фамилий поэтов, можно называть понятия из любой сферы (женские и мужские имена, предметы мебели, комнатные растения, все понятия относящиеся к математике, изобразительному искусству и т.п.)

Упражнение «Концентрация на задаче»

- Простое упражнение, которое поможет Вам развить привычку концентрироваться на задаче — это произнесение слов наоборот.

Любовь — Вобюл
Пианино — Онинаип
Небоскрёб — Бёрксобен
Картина — Анитрак
Потолок — Колотоп

- Вы должны не читать слова наоборот, а произносить их, не глядя на бумагу. Берёте любое слово и проговариваете его «шиворот-навыворот», как показано выше. Начинайте с простых, односложных слов: Нос-Сон Дар-Рад и т.п. Затем переходите к двусложным словам:

Рога — Агор
Небо — Обен
Гора — Арог

- Казалось бы, примитивное детское упражнение! Но оно тренирует зрительную память. Не так уж просто без навыка удержать в воображение слово «мегаполис» или «шахматы». Как только вы попытаетесь произнести эти слова наоборот, не подглядывая в запись, у Вас возникнут трудности. Что с этим делать? Разбивать Умственную задачу на блоки.

Шахматы= шах мат ы

В начале нужно удостовериться, что Ваш мозг видит три отдельных части слова: **шах мат ы**. Вы можете разбить слово иначе, по слогам: **шах-ма-ты**. В любом случае, Вам нужно удержать в воображении три фрагмента. Память и внимание тренируется колоссально! Если перед вашим мысленным взором уже зафиксировались три слога, не составит труда прочесть их наоборот: **ы там хаш**.

Тренируем память на работе

Упражнение 1. В начале рабочего дня, спросите себя: «Что я должен(а) сделать сегодня в первую очередь, во вторую, в третью и т.д.?» Если вам не удастся в полном объеме ответить на этот вопрос, мысленно воспроизведите страницу ежедневника или электронного календаря, заполненную на данный день. Постарайтесь вспомнить все детали: особенности сокращений, сделанных вами, порядок записей, пометки. Упражнение можно модифицировать следующим образом: в конце рабочего дня вы зрительно «фотографируете» страницу, заполненную на следующий день.

Упражнение 2. Разбейте ваш рабочий день на четыре равных промежутка. В каждом из этих промежутков постарайтесь мысленно «сфотографировать» какую-либо конкретную рабочую ситуацию или лицо одного из ваших коллег. Делать это нужно следующим образом. При возникновении определенной ситуации на рабочем месте мысленно «поместите» ее в рамку, наподобие той, что имеют фотографии. Удерживайте ситуацию в «рамке» в течение 3-5 секунд. По прошествии каждого из четырех временных промежутков снова воспроизведите ключевую ситуацию, а затем все события, которые имели место за это время. На следующий день, чтобы вспомнить о своих задачах, вам достаточно будет воспроизвести вчерашнюю ключевую ситуацию. «Ключом» может являться также мысленный портрет одного из ваших коллег.

Упражнение 3. Это упражнение из разряда телесно ориентированных. Воссоздайте одно из наиболее ярких позитивно окрашенных состояний, испытываемых вами ранее: успокоения, вдохновения, радости. Проанализируйте все мышечные компоненты этих состояний. Как правило, ими станут приятные ощущения расслабленности мышц лица, шеи и груди и легкого тонуса мышц живота. Однако это общие характеристики. Радость, успокоение, вдохновение имеют большое количество различий. Особенно заметны различия в позе и ритме дыхания. Все различия необходимо также идентифицировать. После того как вы прочувствуете детали каждого состояния, зафиксируйте их. Войдя в одно из состояний, мысленно «прокручивайте» необходимую для запоминания информацию. Для того чтобы вернуться к ней впоследствии, достаточно воссоздать исходное состояние. В самом начале занятий для тренировки памяти предложенным способом целесообразнее использовать нейтральную информацию.

Упражнение 4. На своем рабочем столе расставьте предметы не в обычном порядке, а так, чтобы их расположение заставило вас впоследствии обратить на них активное внимание. Соотнесите положение каждого предмета с определенным действием, которое вы должны совершить в скором будущем.

Тренировка памяти в быту:

- 1) Новую информацию читайте каждый день.
- 2) После просмотра фильмов и передач мысленно «прокручивайте» их в голове от начала до конца.

Точно ли Вы помните название? Обратили ли внимание на имена режиссёра, актёров?

- 3) Список, что нужно купить держите в голове, а не в кармане.
- 4) Думайте именно о том, чем занимаетесь в данный момент.
- 5) Старайтесь запомнить имена: общих знакомых, в том числе случайных, членов семьи начальства. Это экономит нервы и улучшает кровоснабжение в коре головного мозга.

6) Запоминайте все нужные телефонные номера.

7) В конце дня припоминать события дня с самого утра.

Это ценно не только для тренировки памяти, но и для анализа — наилучшим ли образом я построил день?

8) Запоминайте Дни Рождения, расписание дня и недели.

Это не значит, что нужно отказаться от планирования на бумаге, но лучше иметь копию в голове.

9) Говорите без шпаргалки

10) Заведите блокнот для любопытных фактов, идей, ссылок, цитат, чтобы была возможность воспользоваться ими при случае.

**И помните:
нет людей с плохой памятью,
просто нас не научили, как ей правильно
пользоваться!!!**