Автор: admin
07.09.2011 11:05 - Обновлено 30.10.2014 03:09

Как развивать память?

Как известно, память – это способность сохранять и воспроизводить в сознании прежние впечатления, опыт, а также запас хранящихся в сознании впечатлений и опыта.

Память бывает разная: зрительная, слуховая, моторная, обонятельная. К примеру, Вам надо запомнить телефон. Для кого-то достаточно услышать номер, чтобы запомнить. Значит, у него хорошая слуховая память. Другой для лучшего запоминания попросит Вас записать номер. У него хорошая зрительная память. Третий сам запишет номер, потому что его память связана с движением его руки. У этого человека моторная память развита лучше. Обонятельной памятью Вы пользуетесь при выборе аромата духов.

Несомненно, что лучше, когда развиты все виды памяти. Греки разработали специальную систему запоминания «мнемонику», по имени богини памяти – Мнемозины. Так греки заметили, что память основана на ассоциациях. Например, чтобы сохранить слово «стол», Вы запоминаете его форму, цвет, материал, из которого он сделан, а также людей, которые присутствовали за столом.

Греки поняли, чтобы человек лучше запомнил слово, его надо наполнить чувствами, эмоциями. Тогда получится «прочувствованный» образ, которому надо найти место для хранения. Это напоминает Интернет, в котором информация расположена не хаотично, а по определенной системе.

Это три основных принципа запоминания: ассоциации, образ и место фиксации. К примеру, Вашему ребенку предстоит запомнить название 7 цветов радуги. Фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» поможет запомнить расположение цветов в радуге. Наиболее удачным приемом для запоминания является придумывание сказки или фантастического рассказа, в котором будет немного юмора.

При создании образа для запоминания надо учитывать следующие моменты. Например, ассоциации помогут запомнить десятки и единицы, если десяток – мальчик, а единица – девочка. Воображение понадобится, чтобы представить, например, спряжения глаголов в виде 2 домов, в котором живут глаголы с разными окончаниями. Ступеньки этого дома – 3 лица глагола. Для придания образу красочности используйте различные цвета.

Для лучшего запоминания вспомните с ребенком, на что похож созданный образ. Рисунок напоминает дом, в котором живут люди. Важно учитывать, что позитивные образы легче запомнить.

При изучении иностранных языков используются не только картинки, но и символы, которые облегчают запоминание. А глаголы лучше запоминаются в движении. Помните, как на уроках иностранного языка учитель просил встать и сесть, чтобы мы понимали смысл слов и отличали глагол «setze sich» от «steh auf»?
Наиболее эффективным способом запоминания служат «умственные карты» (mind map). Они разработаны Тони Бьюзеном.

При создании этих карт важно задействовать воображение, цвет, мышление. Внешне они напоминают солнце или дерево, на ветвях которого отражаются основные вопросы параграфа.

Для создания «умственной карты» прочитайте текст, выделите ключевые вопросы. Возьмите альбомный лист бумаги. В центре нарисуйте солнце, в котором напишите название темы параграфа. Каждый солнечный лучик – это вопрос, который требует ответа. От этого лучика могут быть другие лучи, которые детализируют информацию.

Эти «умственные карты» помогают при планировании недели, при решении личных проблем. Удачного применения!

Автор - **Ольга Терехина**

Источник