

Развитие памяти дома.

Память — когнитивный процесс, который заключается в фиксации воспринимаемого опыта, удержании его в состоянии активного внимания некоторое время с возможностью воспроизвести позже, включающий процессы запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации.

Виды памяти

По продолжительности сохранения информации память подразделяется на два вида:

- **Кратковременная** — запоминание на короткий (несколько минут) срок, быстрое забывание. Например, цифр при устном счете, отрывка текста при конспектировании, письмо под диктовку, людей в помещении, где находились только что. Такая информация долго не хранится, через некоторое время стирается.
- **Долговременная** — откладывание воспоминаний, информации, впечатлений, навыков на длительный срок. Помогает накапливать и объединять жизненный опыт, формирующий личность человека. Бывает механической, либо смысловой (ассоциативной).

По ведущему анализатору память подразделяется на следующие виды:

- **зрительная** — запоминание видимых образов;
- **слуховая** — запоминание услышанного;
- **тактильная, моторная (двигательная)** — запоминание ощущений и движений;
- **эмоциональная** — запечатление ярких эмоций;
- **вербально-логическая** — усваиваются речевые конструкции, смысловые связи.

В данном конспекте, мы поговорим о том, как можно развивать зрительную и слуховую память простыми упражнениями.

Тренировка зрительной памяти

Зрительные образы запоминаются большинством людей гораздо лучше, чем слуховые или тактильные, так как нервы, ведущие от глаза к мозгу, в двадцать раз толще, чем нервы, ведущие от уха к мозгу. Поэтому развитие визуального запоминания является важнейшей составляющей тренировки памяти. Фотографическую память и способность быстро запоминать

визуальные образы можно развивать при помощи выполнения следующих полезных упражнений:

Упражнение 1. Таблицы Шульте

Как известно, таблицы Шульте полезны для развития скорочтения. Они отлично тренируют периферийное зрение, внимание и наблюдательность, а если засекают время, то появится стимул побить личный рекорд, что придаст занятию с этими таблицами дополнительный азарт.

Таблицы Шульте полезны не только для развития навыка быстрого чтения, но и для тренировки зрительной памяти. При поиске последовательно идущих чисел в таблице наше зрение мгновенно фиксирует несколько ячеек. В результате происходит запоминание места нахождения не только нужной ячейки, но и ячеек с другими числами.

Таблица Шульте

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12

 MyShared

Упражнение 2. Тренировка фотографической памяти (метод Айвазовского)

Эта методика тренировки фотографической памяти названа в честь знаменитого русско-армянского художника мариниста Ивана Константиновича Айвазовского (Айвазяна). Айвазовский мог мысленно остановить на мгновение движение волны, перенести её на полотно так, чтобы она не казалась застывшей. Решить эту задачу было очень непросто, это требовало от художника хорошего развития зрительной памяти. Чтобы

достичь такого эффекта, Айвазовский очень много наблюдал за морем, закрывал глаза и по памяти воспроизводил увиденное.

Подобным способом тренировки зрительной памяти можете пользоваться и вы. На протяжении 5-и минут внимательно смотрите на предмет, часть пейзажа или на человека. Закройте глаза и мысленно восстановите цветной образ предмета так четко, насколько это возможно. Если у вас есть желание, образы можно воссоздавать не только в голове, но и рисовать на бумаге, что повысит эффективность тренировки. Это упражнение можно выполнять время от времени или регулярно, все зависит от того, насколько хорошо вы хотите натренировать вашу визуальную память.

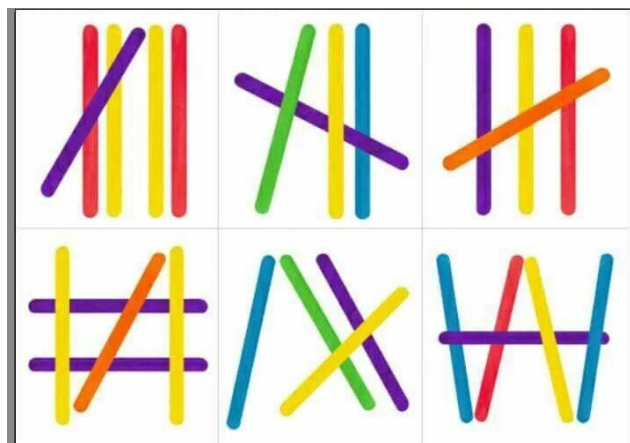


Упражнение 3. Игра в спички

Игра в запоминание спичек/палочек - это не только полезный, но и удобный способ тренировки зрительной памяти. Бросьте на стол 5 спичек, и в течение нескольких секунд запомните их расположение. После этого отвернитесь и попробуйте с помощью других 5 спичек сделать такую же картину на другой поверхности.

Поначалу упражнение может вам даваться непросто. Если не все удалось запомнить, то взгляните на спички еще на секунду и воссоздайте образ точнее. Умение придет с тренировкой. Как только вы почувствуете, что вам легко выполнять это упражнение, увеличьте количество спичек и уменьшите время наблюдения.

Это упражнение позволяет не только тренировать зрительную память, но и следить за прогрессом в результате тренировок. А игровая форма добавляет азарта при выполнении упражнения.



Упражнения 4. Римская комната

Как уже было отмечено, метод римской комнаты является весьма полезным для структурирования запоминаемой информации. Однако эта знаменитая методика может быть использована и для тренировки зрительной памяти. Так при запоминании информации методом римской комнаты, постарайтесь не только запомнить последовательность предметов и приписанные им данные, но и детали, формы и цвета этих предметов. Этим атрибутам также можно присваивать дополнительные запоминаемые образы. В результате, вы будете запоминать больше информации и тренировать зрительную память.



Тренировка слуховой памяти

Несмотря на то, что знаменитая русская пословица утверждает, что «лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать», слуховая память иногда может быть не менее полезной. Так, без слуховой памяти трудно добиться успехов музыкантам, актерам, политикам и даже разведчикам. Чтобы понять, насколько важна слуховая память, вспомните, что прослушанная лекция запоминается лучше, чем просто прочитанный учебник или просмотренные слайды.

Особенности слуховой памяти, заключается в том, что в отличие от зрительных впечатлений, которые воспринимаются быстрее, память часто лучше удерживает хорошо запомненные слуховые впечатления. Ниже приведены некоторые приемы и способы, которые помогут вам научиться эффективно запоминать аудиальную информацию.

Упражнение 1. Чтение вслух

Чтение вслух, безусловно, является одним из самых эффективных упражнений для развития слуховой памяти. Именно чтение вслух способствует увеличению рабочего словарного запаса, улучшению дикции, интонации, эмоциональной окраски и яркости речи. Чтение вслух помогает нам лучше запоминать аудиальные составляющие прочитанного материала.

Читать вслух нужно не торопясь, в оптимальном разговорном темпе, соблюдая некоторые технические нюансы:

- четко проговаривайте слова, выразительно и с расстановкой;
- произносите текст не монотонно, а как будто вы выражаете собственные мысли (рассказываете).

Если каждый день читать вслух не менее 10-15 минут, то через месяц вы заметите очевидные результаты как в ваших ораторских способностях, так и в слуховой памяти.

Упражнение 2. Стихи

Тренировка памяти не обязательно должна сводиться к каким-то конкретным упражнениям. Заведите себе привычку каждый день, или хотя бы каждую неделю, учить наизусть небольшое стихотворение. Старайтесь глубоко вникать в его смысл, подумайте над приемами, которые использовал поэт.

Выучивая стихотворение, вы будете повторять его либо вслух, либо про себя, задействуя ваш артикуляционный аппарат. Чем больше повторений

вы осуществите, тем лучше ваша память запомнит стихотворение. Со временем вы натренируете вашу память и станете запоминать стихи в результате гораздо меньшего числа повторений.

Кроме того, сами стихотворения часто используются для длительного запоминания любой абстрактной информации. Прикладное использование метода вы можете увидеть в некоторых материалах на нашем сайте, в которых описываются принципы запоминания такой информации как:

- Цифры после запятой в числе Пи;
- Таблица умножения.

Упражнение 3. Подслушивание

Проходя по улице или находясь в общественном транспорте, постарайтесь услышать и удержать в памяти отрывок разговора незнакомых людей. После чего постарайтесь воспроизвести про себя услышанное с нужной интонацией, а также мысленно представьте себе лица людей, которые это произнесли. Такое упражнение позволяет научиться бегло воспринимать текст на слух, а также позволит вам быть более внимательными и чувствительными к тону речи.