




7 способів розвинути феноменальну пам'ять

підготувала: практичний психолог
ДНЗ ХПСЛ
Бесонна В.В.



Наша пам'ять, як і м'язи в нашому тілі потребує тренування.

Від рівня навантажень залежить її робота та якість запам'ятовування інформації. У будь-якій сфері життя людини пам'ять відіграє велику роль. Неважливо хто ви по професії, в будь-якій справі хороша пам'ять буде на вагу золота. Тому за допомогою цих порад ви зможете тримати свою пам'ять у відмінному стані та не забувати про такі важливі речі, як дні народження ваших близьких, номери телефонів, цілі, обіцянки та ще багато іншого.

1. Експериментуйте з різними методами запам'ятовування інформації

Нас ще школі привчили до запам'ятовування інформації шляхом багаторазового повторення. Цей метод звичайно має право на життя, тим більше на ньому виросло не одне покоління. Але, зараз існують простіші й ефективніші способи запам'ятовування інформації. Наприклад, ви можете використовувати метод створення картинок та сюжетів в голові.

Будь-яку інформацію можна представити у вигляді образу і таким способом поліпшити якість її запам'ятовування. Також можна використовувати метод палаців пам'яті та багато іншого. Вам просто необхідно випробувати на собі результативність цих методів.

Як ефективно запам'ятовувати слова за методом Локі?



Скандинавський бог Локі, родич Тора, був самим хитрим і підступним з усіх божественних кіногероїв. Можливо, саме тому його ім'я так схоже на назву хитрого методу запам'ятовування слів, який називають **Методом Локі** або **методом Палацу Пам'яті**.

Метод Локі (від латинського *loci* (мн. число від *locus* – місце розташування, локація) є мнемонічним (тобто допомагає розвитку пам'яті) методом, викладеним ще в давньоримських трактатах, присвяченим мистецтву риторики.

Цей метод дійсно використовували давньоримські і давньогрецькі ритори, оскільки їм потрібно було запам'ятовувати довгі промови і тексти виступів.

У сучасному світі проводяться навіть змагання серед людей з феноменальною пам'яттю – потрібно за певний відрізок часу запам'ятати 100 і більше слів (найчастіше на запам'ятовування одного слова виділяється не більше 1-2 секунд). Чи вважаєте це завдання нездійсненним? Учасники змагань використовують метод Локі і досягають успіху. Уявіть, як швидко б ви опанували англійську, якщо могли б запам'ятовувати англійські слова так само просто?

Як побудувати свій Палац Пам'яті і навіщо?

Метод Локи (або Локус) заснований на візуалізації і асоціативному мисленні. Для того, щоб створити свій Палац Пам'яті, вам **необхідно уявити знайоме приміщення** – кімнату, кабінет, вітальню або спальню. Цю кімнату ви повинні знати дуже добре, пам'ятати, які предмети меблів в ній розташовані і в якому порядку, **образ цієї кімнати повинен бути відображений у вашому мозку**. Тому обирайте дуже знайому кімнату. Подумки пройдіться по цій кімнаті, згадайте розташування меблів та інших предметів. **Ваш Палац Пам'яті майже готовий.**

Тепер у вас є локація в уяві, в яку ви можете завантажувати інформацію. Якщо вам потрібно запам'ятати, будь-які слова, досить просто провести асоціацію між новим словом і предметом меблів в Палаці Пам'яті. Тепер ви точно пам'ятаєте, що і куди «поклали». Для того, щоб згадати слово, досить пройтися по палацу пам'яті і згадати, з яким предметом меблів ви провели асоціацію.





Використовувати цей метод на практиці набагато простіше, ніж намагатися зрозуміти теорію – це одне з його переваг. Прогулянки Палацом Пам'яті неодноразово практикував і відомий детектив Шерлок з британського однойменного серіалу.

Цей метод допоможе вам збільшити кількість англійських слів, які ви запам'ятовуєте. Спробуйте здивувати свого викладача або навіть самих себе, запам'ятовуючи слова, прогулюючись Палацом Пам'яті.

(Тисни на сині слова та переглядай відео)



2. Згадайте події сьогоднішнього дня

Легкий спосіб тренувати свою пам'ять - це згадувати події, які відбувалися з вами сьогодні. Подумки пробіжіться від початку дня та згадайте важливі події, які в ньому були. Спробуйте згадати, як змога більше деталей. Ця вправа допоможе вам більш ефективно використовувати свою пам'ять.



3. Вивчайте вірші та короткі розповіді

Мало хто розуміє, навіщо в школі примушували вчити вірші та переказувати зміст прочитаної книги. Все це робилося не для нашого культурного зростання, а для розвитку пам'яті. Адже, коли дитина вчить вірші та робить переказ прочитаного вона змушує свою пам'ять працювати. Тому вам необхідно згадати шкільну атмосферу та почати запам'ятовувати вірші та іншу інформацію.



4. Навчайте інших

Щоб запам'ятати інформацію якісно, буде корисно передати її іншій людині. Коли ви вчите іншу людину, то ви починаєте систематизувати свої знання в єдину структуру. У момент подачі матеріалу ви починаєте виділяти основні речі та звертати увагу на важливі деталі. Бути в ролі вчителя не тільки цікаво, а й корисно для тренування пам'яті. Тому вчіть інших, щоб ваша пам'ять працювала на 12 балів.



5. Працюйте з цифрами

Забудьте про калькулятори та почніть лічити про себе. За дослідженнями вчених, самостійний рахунок здатний розвивати розумові здібності людини та позитивно позначається на роботі його пам'яті. Тому будь-якій людині, яка зацікавлена в розвитку своєї пам'яті рекомендується викинути калькулятор та почати рахувати самостійно.



6. Читайте книги

Читання книг робить вас не тільки приємним співрозмовником, а й впливає на розвиток вашої пам'яті. Коли ви читаєте, то у вашій голові створюється багато картинок прочитаного. Також ви розвиваєте уяву, яка безпосередньо пов'язана з нашою здатністю запам'ятовувати інформацію. Тому якщо ви не читали раніше, то пора почати це робити.

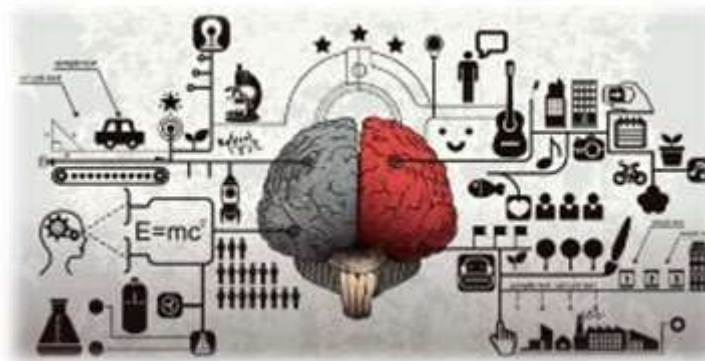


7. Вивчайте іноземні мови

Вивчення іноземної мови впливає на структуру нашого мислення. Для мозку вивчення нової мови – це важкий, але корисний процес. Коли ми запам'ятовуємо нові слова, то нашому мозку доводиться створювати нові зв'язки всередині голови. Чим більше таких зв'язків має наш мозок тим ефективніше показники його продуктивності та запам'ятовування різної інформації.



Як і будь-яке інше заняття, розвиток пам'яті вимагає від людини великого бажання. Тому вам потрібно взяти на себе відповідальність за свій розвиток. **Кожен день приділяйте розвитку пам'яті.** Кілька хвилин в день і вже через деякий час ви відчуєте, що запам'ятовувати інформацію стало набагато легше. Головне вчіться та розвивайтеся, а все інше підтягнеться.



Дякую за увагу!

