



**ВЕСТНИК
психологической службы
для родителей**

№ 22

Психологи школы:

Антонова Анна Валерьевна
Нифонтова Анна Владимировна

Контакты:

+7 (499) 977-0066

annantonova@gmail.com

a_nifontova@bk.ru

127474, Москва, ул. Немчинова, 8

Помогаем запоминать нашим детям

В эпоху компьютерных технологий техники запоминания все менее ценятся. Казалось бы, зачем запоминать, если есть телефон, куда можно все записать?

Однако, регулярное задействование участков головного мозга, ответственных за запоминание, поддерживает нейронные связи и снижает риск болезни Альцгеймера. В детском же возрасте запоминание способствует развитию воображения и причинно-следственных связей.

В этой рассылке я приведу несколько способов запоминания, которые могут помочь с освоением школьной программы.

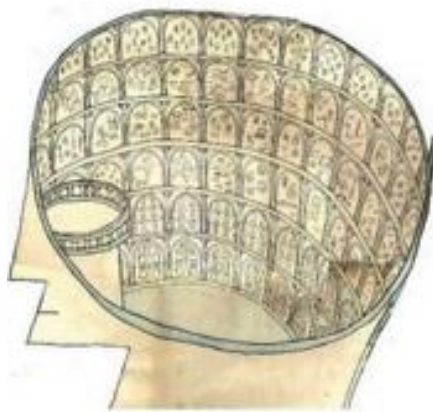
1. Вдумчивое кодирование (или метод ассоциаций)



Оказывается, чемпионы мира по запоминанию — это люди не столько с большой памятью, сколько с развитым воображением. Ведь чем ярче образ, тем вернее он запомнится. Талантливый мнемоник обладает способностью создавать яркие образы на лету, рисовать в голове сцены настолько необычные и отличные от всего виденного прежде, что их просто невозможно забыть.

То есть, чтобы хорошо запомнить стихотворение, нужно представить (а для маленьких — даже изобразить) сюжет в его последовательности. Для старшеклассников и тех, кто лучше запоминает глазами (визуалы) можно порекомендовать рисовать комиксы и использовать текстовыделители. Важно, также, обращать внимание на смысл — чем понятнее содержание, тем выше уровень запоминания.

Дворец памяти или метод памяти



У искусственной памяти, есть две базовые составляющие: образы и места. Образы представляют собой содержимое того, что человек хочет запомнить. Места — это то, где хранятся эти образы. Идея заключается в том, чтобы сначала мысленно воссоздать пространство, которое вы хорошо знаете и можете легко себе представить, а затем заполнить это воображаемое место образами того, что вы хотите запомнить. У римлян этот метод назывался методом мест. В дальнейшем его стали называть дворцом паомяти.

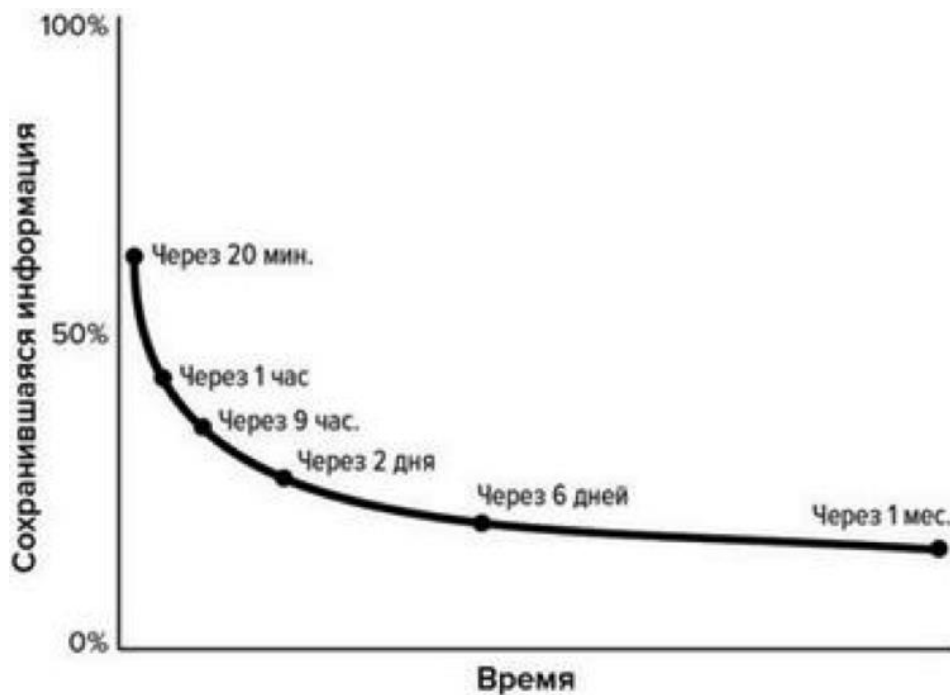
Метод мест предполагает, что в каком-нибудь помещении (квартире, комнате и пр.) мы выделяем несколько предметов, расположение которых относительно друг друга нам хорошо известно, и на них размещаем наши образы. (Таковыми предметами-местами могут быть, например, шкаф, компьютерный стол, офисное кресло, окно, дверь. А также доконник, ваза с цветами, сейф, мусорная корзина, люстра.)

Таким методом пользовался знаменитый Цицерон. Известно, что его речи, воспроизводившиеся им по памяти, пестрели именами, датами и цитатами.

3. Метод соощущений

При запоминании важно задействовать все рецепторы восприятия информации, а не только зрение и слух. Этот метод может помочь при изучении иностранного языка, когда нужно запоминать новые слова. Например, вы хотите запомнить слово butter (англ., масло). **Представьте**, как вы, например, проводите указательным пальцем по чуть подтаявшему куску сливочного масла, чувствуете его мягкость, температуру. Затем можете представить, как вы чувствуете вкус масла; можно представить, как вы отрезаете маленький кусочек масла, опять же ощутив его твердость или мягкость, съесть этот кусочек, осознавая при этом все свои ощущения. Можно представить пятно от масла на одежде или полотенце.

Можно попробовать услышать, как оно шипит на сковороде. Можно представить кашу с еще не растаявшим кусочком масла или вспомнить мудрое замечание о том, что если падает бутерброд, то он обязательно падает маслом вниз, и улыбнуться. Хорошо бы вспомнить что-то из своей жизни, связанное с маслом, например, как однажды оно растаяло в вашей сумке... Представляйте то, что вам ближе. При этом надо постараться вспомнить и почувствовать как можно больше из того, что у вас связано с тем или иным понятием. Тогда слово само “свяжется” вашими ощущениями.



Кривая забывчивости показывает, что происходит с информацией, к которой мы отнеслись недостаточно внимательно

Материал подготовлен на основе книг Дж.Фоер “Эйнштейн гуляет по луне” и «Самоучитель по развитию памяти (техника скоростного запоминания)(режим доступа: <http://upgradememory.ru/index.htm>).