Как развить память и внимание

Всем интересно, как работает память. Почему порой так сложно вспомнить нужную информацию, а всякие мелочи вертятся в голове? Почему один человек может воспроизводить содержание целой энциклопедии, а другой не помнит, куда положил ключи? С памятью связано слишком много «почему», и не на все эти вопросы наука в состоянии дать ответ. Очевидно одно — память можно развивать, как и любую другую способность.

Конечно, даже упорные тренировки вряд ли научат вас запоминать 30-значные числа с одного взгляда, но улучшить память вполне возможно. И для этого существуют вполне рабочие инструменты. Не всем дано стать великими оперными певцами, но если посещать занятия по вокалу, вы сможете научиться петь лучше.

Память- это психический процесс приобретения, хранения, удержания и воспроизведения информации.

При запоминании в нашем мозге происходит три важных процесса: сначала мы кодируем информацию, потом отправляем на хранение, чтобы вернуться к ней, когда понадобится, а потом (если этот момент настанет) пытаемся воспроизвести. По этому же принципу организована и работа всех компьютеров. Только вот у них отсутствует процесс, присущий человеку, — забывание. Забывания не надо бояться, это естественное явление. Мозг должен удалять невостребованную информацию. Главное — научиться не забывать действительно важные вещи.

Виды памяти

Существует несколько видов памяти, для каждого из которых требуется своя тренировка.

1. **Сенсорная.** Удерживает информацию, полученную непосредственно от органов чувств. Это зрительная, слуховая память. Информация не удерживается долго, всего 0,1–3 секунды.

2. **Кратковременная.** Удерживает информацию ограниченное время (до 30 секунд) и не может хранить данные о большом количестве объектов. Чтобы запомнить что-то, существует проверенный способ — повторение. Без повторения информация просто исчезает с течением времени.

3. **Долговременная.** Хранит информацию долго (часы, годы, иногда всю жизнь). Причём простое механическое заучивание не поможет надёжно запомнить что-то — необходима мысленная интерпретация, переработка материала, а также установление связей с уже имеющимися знаниями. Хранить информацию — это одно, а воспроизводить её — совсем другое. Иногда нужное знание легко достать на поверхность, иногда для этого требуются серьёзные усилия.

Упражнения для развития памяти

1. Метод Айвазовского для развития фотографической памяти

Если вы видели картины Айвазовского, вы поймёте, что его метод работает: чтобы остановить движение волны и перенести его на картину, требуется и внимательность, и память. Итак, что нужно сделать: в течение 5 минут пристально смотрите на объект, который нужно запомнить, подмечайте все мельчайшие детали. Затем закройте глаза и постарайтесь как можно точнее воспроизвести образ предмета. Регулярными тренировками вы сможете развить этот навык.

2. Учите наизусть

Чем больше вы занимаетесь в спортзале, тем лучше развиты ваши мышцы. Этот же принцип работает и с памятью. Учите наизусть: стихи, списки дел и покупок, отрывки из прозы, монологи киногероев, дозировку лекарств. Если вы скучаете дома — выгляните в окно и запоминайте номера проезжающих мимо машин. Запоминайте всё подряд, причём старайтесь не просто механически заучивать, а придумывать ассоциации. Результаты не заставят себя ждать.

3. Подслушивайте

Хотите развить слуховую память? Подслушивайте. Да, мы знаем, мама говорила вам, что это неприлично. Но на что только не пойдёшь ради собственной памяти? Когда едете в автобусе, слушайте, о чём говорят люди вокруг вас. И, как в методе Айвазовского, закрывайте глаза и воспроизводите всё услышанное — с точными интонациями, вспоминайте лица людей. Так вы не только будете лучше воспринимать

информацию на слух, но и легко станете улавливать эмоции в голосе.

4. Ходите разными маршрутами

Ходить по проторённому пути не только скучно, но и бесполезно для памяти. Дайте своему мозгу новые впечатления. Будьте внимательны, когда идёте домой: запоминайте вывески, дома, магазины. В целом любые новые мероприятия усиливают мозговую деятельность, так что ни в чём себе не отказывайте и посещайте музеи, театры, кафе, кино, праздники и фестивали.

5. Сочиняйте истории

Этот метод подходит, чтобы запоминать списки: перечни дел, покупок, событий. Просто свяжите всё в единую историю. Сюжет должен развиваться последовательно и логично, но фантазию можно включать на полную. Более яркие образы запомнить легче. Это может быть сказка, может быть мнемоническая фраза (известный пример — «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»). Этот способ поможет запоминать и взрослым, и детям.

6. Процедура «зазубривания»

Повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить. Повтори то же через 1 секунду, через 2 секунды, 4 секунды. Повтори, выждав 10 минут (для запечатления). Для перевода заученного материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа. Повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).