Як покращити та розвинути пам’ять

Чи часто ви зустрічаєтеся з тим, що люди весь час щось забувають? Син постійно забуває щоденник, донька не встигає з домашніми справами, чоловік ніколи і не знав точну дату вашого дня народження, а дружина несе сік чоловікові замість дитини. Ми можемо забути все аж до рідного імені, але розвинути можливості нашої пам’ятіне так складно, а навіть цілком реально. Пропонуємо розібратися як же влаштована пам’ять , на основі чого наш мозок запам’ятовує ту чи іншу інформацію та як розвинути  та покращити пам’ять.

ЯК ВЛАШТОВАНА НАША ПАМ’ЯТЬ

Усі ми в дитинстві збирали пазли і мозаїки, але мало хто уявляє, що наш мозок знав цю систему дуже давно. Раніше вчені вважали, що конкретні ділянки мозку зберігають у собі певного виду спогади, але згодом був проведений експеримент. Щурам видаляли по черзі різні ділянки мозку і, перевіряли: чи можливо їх навчити, що вони пам’ятають, а які органи у них гірше працюють. З’ясувалося, що ні одна частинка мозку не відповідає цілком за якийсь певний вид пам’яті, але якщо зібрати шматочки спогадів з усього мозку, то їх можна скласти в одну загальну картинку, як в мозаїку. Цю картинку ми і називаємо пам’яттю. Ц.

ВИДИ ПАМ’ЯТІ

Існує три види пам’яті: зорова, слухова і мотрна.

Зорова пам’ять зберігає ту інформацію, яку ми отримали шляхом спостережень, тобто запам’ятали побачене. Слухова пам’ять відповідає за всі звукові відчуття, коли-небудь випробувані нашим організмом. З цими двома начебто все зрозуміло, а з моторною буде складніше.

Третій вид пам’яті особливий. Це своєрідний спосіб вчитися на своїх помилках: коли наш організм робить щось, він автоматично запам’ятовує цей процес. Так ми вчилися ходити, їсти, так ми пишемо букви, не зациклюючись на самому процесі. Ну, а тепер перейдемо безпосередньо до способів розвитку пам’яті.

РОЗВИВАЄМО ПАМ’ЯТЬ, ТРЕНУЮЧИ УВАГУ

Запам’ятовуємо ми тільки те, що помічаємо, а помічаємо ми лише тоді, коли уважні. Отже, свою увагу потрібно тренувати. Можна робити це і в ігровій формі, наприклад, спробуйте під час прогулянки пограти з співрозмовником: хто більше відзначить будинків із зеленими дахами. Для розвитку пам’яті корисні і картинки з серії «знайдіть десять відмінностей». У цих випадках ваш мозок концентрується на дрібницях і звикає до активної роботи в нестандартних ситуаціях. Тоді на роботі, в школі чи в інституті ви почнете швидше схоплювати все найважливіше і запам’ятовувати без праці.

ПОЄДНАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ ПАМ’ЯТІ ЗАРАДИ ОДНІЄЇ

МЕТИ

Одного разу вчителька російської мови і літератури поскаржилася на своїх учнів-двієчників, які зовсім не вчать вірші. Їй порадили змусити учнів віджиматися і повторювати текст вголос. Вона відмовилася, сказавши, що і те і інше вони будуть робити погано, а даремно! Учні запам’ятовували б вірші разом з рухами і зусиллям м’язів, і навіть через багато років, роблячи віджимання, вони згадають ці вірші, може не повністю, але з найбільш натреновані місця.

Так само багатьох дітей батьки змушують вивчати таблицю множення, переписуючи і промовляючи її про себе. Тоді працює моторна (пишемо і запам’ятовуємо), зорова (запам’ятовуємо те, звідки переписуємо) і слухова (завчає на слух) пам’ять.

ЗАПАМ’ЯТОВУЄМО ПО ЧАСТИНАХ

Третій метод полягає в тому, що всю інформацію «розкладають по поличках». Тобто: текст потрібно скомпонувати в конспект, слова розділяти на групи, формули заучувати разом з прикладами. Так само важливо одночасно розбиратися з виникаючими питаннями, адже коли ми самі добуваємо необхідне, то й засвоюємо це краще. Отже, як уха найкраще смакує після риболовлі, так і рядок завчає швидше, якщо в ньому був незнайомий вираз, підглянутий в словнику.

ПОВТОРЕННЯ – ВПРАВА ДЛЯ РОЗВИТКУ ПАМ’ЯТІ

Цей варіант підійде людям з розвиненоюздоровою пам’яттю , і поганою слуховою. Припустимо, що в той момент, коли ви прогулювалися по парку, вам знайомий сказав номер телефону, а ніякої можливості записати у вас немає. У такому випадку, поки ваш друг диктує, подумки уявіть вашу трубку і під диктовку набирайте на ній номер. Потім зробіть вигляд, що він був зайнятий і спробуйте ще раз, вголос промовляючи номер одному. Якщо все правильно, спробуйте ще раз і навіть через пару годин ви все згадаєте. Практика такої вправи з кожним разом буде позитивно відбиватися на розвитку вашої пам’яті.

РОЗВИВАЙТЕ ПАМ’ЯТЬ, ВІДКРИВАЮЧИ ДЛЯ СЕБЕ

НОВЕ

Студент, що активно займається і відвідує лекції, має гарну пам’ять, але часто про це навіть не підозрює. Коли інформація запам’ятовується без зусиль і прямо на підсвідомому рівні, то вона і довше зберігається. Коли той же студент перед іспитом думає, що нічого не знає, але отримує дзвінки від однокурсників і відповідає на їхні складні питання, виходить, що залишилося трошки освіжити матеріал і можна йти здавати. Чому це відбувається? Відповідь проста. Всього-на-всього під час лекцій ми записуємо конспект, вникаємо в матеріал, але абсолютно не думаємо про те, як його запам’ятати. Розвиваючись у своїй професії, вивчаючи нову інформацію про ваші захоплення, слухаючи новини, ви ж не думаєте про те, що це просто необхідно запам’ятати, але, запам’ятовуючи, ви покращуєте пам’ять, отже, розвиваєтеся!

САМООРГАНІЗАЦІЯ ТА РОЗВИТОК ПАМ’ЯТІ

Часто почуєш фразу: «вона не розсіяна, вона неорганізована!» І правда, як наш мозок може запам’ятати щось, якщо він просто не розуміє, що і коли запам’ятовувати. Трохи вище ми вже говорили про систематизації матеріалу, але в цьому розділі мова піде про вас самих. Заведіть щоденник (і не правда, що він для тих, хто все забуває), створіть свою особисту розклад, і зберіться на роботу ввечері, робіть все вчасно, згадайте про своїх родичів і друзів, яким давно не дзвонили. Ваше життя налагодиться, і пам’ять запрацює як нова.

ПРИДУМАЙТЕ СВІЙ СПОСІБ РОЗВИТКУ ПАМ’ЯТІ

Придивіться до себе, визначте, що ви запам’ятовуєте складніше, і що може допомогти особисто вам зберегти дорогоцінну інформацію. Не всім до душі хрестики на руках і вузлики на мотузочках. Спробуйте робити собі маленькі шпаргалки, клейте листочки в найвидніших місцях квартири, прикріпляйте їх на дошках над робочим столом у офісі. Найголовніше для розвитку пам’яті – у них не повинен бути повний текст, адже тоді ви просто прочитаєте й згадаєте. Робіть асоціативні записи або малюнки. Ваш мозок проаналізує запис, знайде в пам’яті інформацію і запам’ятає її знову, але вже автоматично. Наступного разу ви згадаєте швидше і вже не забудете.