

# Как развивать свою память?

Когда проверяют, хорошая ли у вас память, в реальности обычно проверяют не вообще все память, а только ваше умение использовать зрительную и слуховую память.

## Типовое упражнение:

Как проверить, хорошая ли у вас память? Пусть кто-нибудь для вас напишет на бумаге 20 простых существительных. К примеру, Ложка, Кровать, Гитара, Корабль, Душ, Яблоко, Лампа, Слог, Машина, Ручка, Ухо, Нож, Коробка, Обои, Телефон, Собака, Иллюстрация, Ножницы, Блокнот, Брюки. Изучите список в течение полутора минут, либо пусть его вам кто-то прочтёт медленно два-три раза. Попробуйте воспроизвести слова по порядку письменно или устно. Если вы запомнили от 18 до 20 слов, у вас отличная память. От 15 до 17 - хорошая память. От 10 до 14 запомненных слов - показатель того, что способности к запоминанию у вас средние. Меньше 10 - вы не умеете пользоваться своей памятью.

Вначале здесь обращение к зрительной памяти, позже - к слуховой. Все.

У каждого человека все типы развиты по-разному, как правило, наиболее развит один или два, реже три, типа памяти. Например, человек лучше запомнит ту или иную информацию, если сможет прочитать её, другой – прослушав тот же самый текст. Очень редко встречаются люди, у которых все типы памяти были бы развиты одинаково хорошо, при этом важно знать, что свою память можно и нужно развивать.

Улучшение своей памяти включает в себя очень разные вещи. Основные из них:

- Здоровый образ жизни, в первую очередь [режим сна](#);
- [Укрепление памяти медикаментами](#);
- Специальные приемы запоминания;
- Тренировка памяти.

## Специальные приемы запоминания

**Зачем? Создание мотивации.** Если нужно к завтрашнему дню выучить трудный урок, вначале нужно абсолютно внятно себе рассказать, почему именно тебе именно сегодня это всерьез крайне важно и просто необходимо. Если никакой волнующей цели не находится, то в крайнем случае можно и «превратиться» — в учителя,



в великого математика, в собеседника для марсианина, который прилетел на Землю, встретил именно нас и мы должны ему кое-что объяснить... Наконец, можно представить себе и самое простое, самое вероятное: что завтра вызовут к доске.

**Механическое заучивание меняем на анализ и понимание.** Попробуем хотя бы две-три недели не просто читать материал и пересказывать его в уме, а прежде поработать с материалом: сравнить его с прошлым, разделить на части, отметить главное, вложить смысл в каждое слово учебника. Не будем жалеть времени: оно вернется к нам с избытком.

Вариант этого приема - **короткий пересказ**. В чем обычная беда? Мы пересказываем слишком близко к тексту, а для этого стараемся почти учить его наизусть. Попробуем ограничить себя во времени: берем трехминутные песочные часы, секундомер или просто поставим перед собой будильник. Три минуты — вполне достаточный срок, чтобы сжато, четко и вразумительно пересказать смысл любого учебного текста! Несколько недель таких упражнений с часами — и мы навсегда отучимся зубрить уроки. Но обязательно укладываться в три минуты, и при этом не пропускать ничего действительно важного!

**Повторение.** Используем каждую возможность для применения нового знания. Начиная параграф, повторим предыдущий. Встретив полузабытый термин, вернемся и восстановим в памяти точное его значение.

## Тренировка памяти

Свою память можно развивать, как и другие способности. Самое интересное, что никаких специальных методик обычно для этого не требуется, память тренируется самыми простыми упражнениями: запоминание стихов, запоминание телефонов, запоминание маршрута проезда так, чтобы доехать до нужного места без навигатора. Тем не менее, предложим несколько типовых полезных тренировок.

**Тренировки разведчиков.** Разведчики тренируют свою память так.

- Спички. Из коробка, не глядя, берется горсть спичек и бросается на стол. Сколько? Нужно назвать число спичек, кинув на них мгновенный взгляд.
- Монеты. В коробку кладутся разные монеты: например копейка, три копейки, пятак, гривенник и так далее. Коробка встряхивается, смотрим на расположение монет и коробку закрываем. Теперь из другого набора монет нужно выложить тот порядок, в котором лежат монеты в коробке.
- Лицо. Быстрый взгляд на человека, после этого нужно описать, а еще лучше зарисовать увиденное лицо... Когда вы поймете, что не помните форму губ, цвет глаз и как выглядит пробор, второй ваш взгляд на человека будет гораздо более точный и внимательный. Делать броски взгляда на человека до тех пор, пока не сможете по памяти воспроизвести лицо человека во всех мелких деталях.

Таких простых упражнений можно придумать множество, главное – не забывать о своем намерении тренировать память...

Другие упражнения:

**Восстанавливаем картину дня.** Упражнение заключается в описании того, чем занят был ваш вчерашний день по минутам, с тем чтобы иметь полную картину вашего дня. Если у вас появится "провал" в памяти, займитесь чем-нибудь другим, а через четверть или полчаса попытайтесь вспомнить еще раз.

**Заучивание стихов.** Слабую память можно развить, заучивая наизусть большие стихотворения и страницы прозы. Ничего, что учитель не задал такого урока, можно выбрать стихи и прозу самому или посоветоваться с кем-нибудь из старших или друзей. У кого хватит прилежания каждую неделю учить наизусть по одному незаданному стихотворению, тот и память свою разовьет прекрасно, и обогатит ее хорошими стихами — они будут поддерживать человека всю жизнь и всю жизнь доставлять радость. На первых этапах выбирайте тех авторов, которые вам больше нравятся. Выучите парочку четверостиший, а через неделю без повторения постарайтесь воспроизвести заученное, увеличивайте объем стихотворений, а потом переходите на авторов, произведения которых менее вам симпатичны – это усложнит упражнение.

**Разбор трудного текста.** Выберите трудную книгу автора, известного своим сухим или абстрактным стилем. Начните читать десяток предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите смысл того, что читаете. Возьмите словарь, если нужно. Читайте в очередной день десяток следующих фраз, перечитывая то, что вы видели в предыдущие дни. В конце первой недели запишите все, что вы запомнили. Это одно из лучших упражнений для развития умственных способностей. Когда вы завершите упражнение, нужно будет его повторять, по меньшей мере, 2 или 3 раза в неделю.