

Необычные упражнения для развития памяти

Таблицы Шульте

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 28 | 18 | 12 | 32 | 6 | 15 |
| 7 | 3 | 29 | 23 | 35 | 9 |
| 21 | 34 | 16 | 1 | 31 | 26 |
| 19 | 10 | 8 | 2 | 36 | 30 |
| 13 | 24 | 22 | 11 | 17 | 4 |
| 27 | 5 | 14 | 33 | 25 | 20 |

Эти таблицы придуманы для психодиагностики и исследования свойств внимания, но с тех пор их используют для развития зрительной памяти. Эта память хорошо поддается тренировке, ведь большинство людей – визуалы.

Таблицы различного размера (можно начинать с варианта 2x2) произвольно заполнены числами или буквами – без какой-либо логической последовательности. Для тренировки памяти нужно пять минут внимательно смотреть на таблицу, затем закрывать ее и пытаться воспроизвести содержимое ячеек.

Метод Айвазовского

Согласно биографам, художник использовал этот метод, чтобы лучше сосредоточиться на деталях и точнее их отразить в картинах. Необходимо выбрать любой пейзаж или интерьер, 5 минут внимательно на него смотреть, затем закрыть глаза и попытаться мысленно воспроизвести этот пейзаж или интерьер в мельчайших деталях.

Для использования метода необязательно выбираться на природу или ходить в гости: можно запоминать людей – как они выглядят, во что одеты, какие у них особые приметы. Кстати, вашим знакомым будет лестно, если вы запомните какие-то связанные с ними детали. Главное, предупредите перед процедурой «рассматривания», что просто тренируете память, а не глазете.

Мнемонические техники

Это тренировки механизмов запоминания с использованием образов и ассоциаций. Вы просите близких записать некоторое количество слов, никак не связанных друг с другом (подобные упражнения-подборки есть и в интернете) – затем в течение 1 минуты изучаете и запоминаете список

Для осознанного ассоциирования старайтесь использовать яркие, необычные, сочные ассоциации. Этот метод лучше работает с тренировкой запоминания слов (с цифрами сложнее).

Заучивание стихов наизусть

Привычный еще со школы метод по-прежнему широко распространен. Он тренирует как слуховую, так и зрительную память. Если же стихотворение вам нравится, то задействуется эмоциональная память.

Начинать нужно понемногу (детские стихи, школьная классика), но не бойтесь и крупных форм, вплоть до поэм. Вариант для продвинутых – учить наизусть прозу (начать можно с цитат). Это сложнее, чем со стихами, потому что не помогает ритм.

Онлайн-игры и приложения для смартфона

В интернете большое количество заданий и игр на тренировку различных видов и механизмов памяти. Многие из них затягивают не на шутку, и скучный или сложный процесс превращается в полезное развлечение. Популярны и удобны приложения для смартфонов: для iOS – «Elevate – Brain Training», «Eidetic – Spaced Repetition», «IQ boost», «Circles Memory Game» и др.; для Android – «Lumosity – тренировка мозга», «Elevate – Brain Training», «Memory – игра на память» и др.

Произнесение слов наоборот

Эта непростая задача стимулирует воспроизведение – то есть быстрое получение нужных сведений из памяти. Чем выше скорость произнесения слова, тем лучше. Вариант для начинающих – произносить алфавит (русский, английский) наоборот.

Игры со словами

Этот способ тоже тренирует воспроизведение. Играйте (желательно – на скорость) в «Города», «Наборщик» (другое название – «Слово из слов»), решайте анаграммы, кроссворды, ребусы, сканворды. Придумывайте за минуту 10-100 слов на каждую букву алфавита (усложненный вариант – тематические подборки).

Устный счет

Решение в уме арифметических задач тоже стимулирует воспроизведение. Да и ваш личный бюджет скажет вам спасибо за разумные и осознанные покупки.

➤ ***Важная подсказка!***

➤ ***Доверяйте своей памяти – избавляйтесь от списков.***

➤ Механизм «передачи» бумаге различных сведений часто используется для эффективного тайм-менеджмента: тем самым вы «разгружаете» голову и лучше справляетесь с повседневными задачами.

➤ Но память при постоянном использовании списков атрофируется, и вы вскоре действительно мало что сможете ей доверить.