

Развивать память – это важно!

Вы согласитесь с тем, что для каждого человека важно иметь хорошую память. В своей работе я часто замечала моменты, когда взрослый клиент или ребенок пытается вспомнить ранее выученную дату или сложное название чего-либо, но затрудняется это сделать. Такие ситуации, возможно, были и у Вас. Что можно предпринять?

Обратите внимание на состояние здоровья, рацион питания, физическую активность, сон. Желательно исключить нервные перегрузки, а также по возможности дополнить рацион питания морепродуктами, яйцами, рыбой, злаками, растительными маслами, овощами, орехами и шоколадом (если отсутствуют противопоказания по состоянию здоровья). Полезны зарядка, пешие прогулки на свежем воздухе и здоровый образ жизни. Желательно сформировать следующие поведенческие привычки:

1. Незамедлительно избавляться от стрессовых факторов. В состоянии спокойствия мозг человека работает более эффективно. Если глубоко вздохнуть и задержать дыхание, а выдох сделать на счет раз, два, три, четыре, то к Вам быстрее вернется самообладание;
2. Правильно расставлять приоритеты при работе с информационным потоком. На современном этапе человека атакуют различного рода информацией и рекламой со всех сторон. Головной мозг взрослого человека, а тем более ребенка, вынужден реагировать на все встречающиеся внешние стимулы, при этом порой совершенно не нужная информация попадает в нашу память и захламляет ее;
3. Приучиться убирать с учебного места (стола) все отвлекающие предметы. Даже взрослому человеку, чтобы сосредоточить внимание в окружении соблазнительных «отвлекалок» вроде ТВ, компьютера, игровых приставок, планшетов, нужно применить силу воли, поэтому лучше заранее убрать все, что может отвлечь внимание от главных задач, например обучения;
4. Выработать для себя и своего ребенка несколько простых приемов мнемотехники и ежедневных правил для запоминания учебного материала. Что такое мнемотехника? МНЕМОТЕХНИКА — это совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации с целью увеличения объёма памяти. Наши предки еще 2 тысячи лет назад знали о том, что при методе «зубрежки» в памяти остается только 20% информации, поэтому придумали, метод «Узелки на память», с которым вы наверняка сталкивались. Положительным эффектом от занятий мнемотехникой

будет развитие визуального мышления; выработка устойчивого внимания; формирование способности к эффективному самостоятельному обучению, при этом заниматься развитием памяти надо в системе, поскольку разовое занятия не принесет должного эффекта. Почему не смотря на обилие приемов мнемотехники, многие люди все же предпочитают запоминать по старинке – зубрежкой? Вы можете сказать, что все равно тратится время на то, чтобы заучить. Человеку бывает трудно перестраиваться на новый вид деятельности из-за инертности мышления. Привычное делать всегда легче. Вместе с тем, если для Вас важно научиться удерживать информацию более длительный период,, тогда лучше использовать приемы мнемотехники.

Данные рекомендации подходят для всех школьных возрастов без исключения, а также взрослых. Кроме этого, для старшего возраста (9-11 класс) могут пригодиться «продвинутые» методики структурирования и запоминания информации, такие как интеллект-карты и «дворец памяти».

Интеллект-карты как метод структурирования информации стал популярен благодаря известному писателю, лектору и консультанту по вопросам интеллекта, психологии обучения Тони Бьюзену, который в свои студенческие годы, как и все учащиеся, столкнулся с необходимостью запоминать много разноплановой и несистематизированной информации. Его метод основан на визуализации и сортировке информации, где применяются образы и минимум текста. Когда Вы запоминаете нужную информацию и можете легко ее воспроизвести, то чувствуете себя более уверенным и это всегда отраднo.

Медицинский психолог Татьяна Волкова