

## КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ?

Современные специалисты определяют память как способность хранить и воспроизводить усвоенную информацию.

Но если бы мы запоминали все, что происходит в течение нашей жизни, мы бы захлебнулись в потоке информации. Поэтому, как ни парадоксально звучит, прежде чем научиться запоминать, научитесь забывать ненужное.

Существуют различные способы запоминания информации. В зависимости от способа изменяется и техника процесса работы, для того чтобы сохранить в памяти информацию.

**Непроизвольное (спонтанное) запоминание** – какое-либо событие, оставившее какой – то особый след, может запомниться на долгие годы, хотя вы и не ставите цель запомнить его.

**Преднамеренное запоминание** – набор методов, использование специальной техники для того, чтобы данная информация вошла в долгосрочную память и была востребована в любой нужный для вас момент.

**Механическое запоминание (зубрежка)** – перевод информации в долгосрочную память путем многократных повторений.

**Селективное запоминание** – в долгосрочную память переводится только нужная, отфильтрованная информация, как правило, с применением техники запоминания.

Существует несколько типов памяти – зрительная (визуальная), слуховая (вербальная), обонятельная, осязаемая, моторная (кинестетическая), вкусовая. Люди в основном пользуются зрительной памятью – примерно 65%.

Самостоятельно вы можете проверить, какой вид памяти у вас преобладает: механическая зрительная или механическая слуховая. Для этого попросите знакомого написать произвольный ряд из десяти двузначных чисел. Прочтите его внимательно один раз, и попробуйте записать в предложенном порядке. Теперь попросите такой же ряд зачитать вам вслух, запишите, что запомнили. А теперь сравните результаты. Какой опыт оказался для вас удачнее, первый или второй? Если первые результаты лучше – то у вас явно преобладает механическая зрительная память, если второй – механическая слуховая. Упор в своих тренировках делайте именно на хуже развитый тип памяти. Но для работы старайтесь использовать ту, которая сильнее.

Итак, чем же необходимо пользоваться в повседневной жизни, для того чтобы улучшить память?

**Концентрация внимания** необходима для сосредоточенности на том, что вы хотите запомнить. Для этого развивайте наблюдательность.

**Аутотренинг.** В занятиях аутогенной тренировкой применяйте утверждающие формулы «у меня отличная память», «я всегда внимателен», «я сосредоточен».

**Метод паузы.** После проделывания цепочки действий, доведенных до автоматизма, сделайте паузу еще раз проверьте себя: ничего ли вы не упустили из виду.

**Повторение.** «Повторение – мать учение». При любой технике, при любых возможностях запоминания без повторения информации не обойтись. Только таким образом из кратковременной она попадает в долговременную память.

**Анализ информации.** Старайтесь избегать механического запоминания как менее продуктивного. Предпочитайте селективное (избирательное) запоминание, которого можно достичь только с помощью фильтрации на нужную, главную – второстепенную.

**Ассоциативная обработка.** Для облегчения извлечения из памяти больших объемов информации подбирайте к ним ассоциативные аналоги. Тогда одно воспоминание повлечет за собой следующее.

Существует также специальные приемы для облегчения запоминания – мнемотехнические или приемы мнемоники.