**Способы улучшения памяти**

**Введение**

память ассоциация мнемотехника

Память - это общее обозначение для комплекса познавательных способностей и высших психических функций по накоплению, сохранению и воспроизведению знаний и навыков. Память в разных формах и видах присуща всем высшим животным. Наиболее развитый уровень памяти характерен для человека.

Мнемоника (др.-греч. - искусство запоминания), мнемотехника - совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей): замена абстрактных объектов и фактов на понятия и представления, имеющие визуальное, аудиальное или кинестетическое представление, связывание объектов с уже имеющейся информацией в памяти различных типов для упрощения запоминания.

Также термин «мнемоника» (аналог пиктограммы) употребляется как обозначение визуализации (в виде изображения, набора символов либо предметов) некоего объекта, субъекта либо явления, достаточно полно описывающей его и облегчающей его запоминание или идентификацию.

Техника мнемоника облегчает запоминание в отдельных случаях (там, где придуманные искусственные ассоциации закрепляются при запоминании легко и быстро). Однако в некоторых случаях неверное применение мнемоники может оказать и прямой вред, при подмене осмысленного (логического) запоминания механическим заучиванием.

Слова с неизвестным, абстрактным значением запомнить большинству людей сложно. Если такое слово «зазубрить», то оно исчезает из памяти через несколько дней. Для прочного и одновременно лёгкого запоминания следует наполнить слово содержанием (методы мнемотехники) - чем-то, что связано с конкретными яркими зрительными, звуковыми образами, с сильными ощущениями.

Мнемотехника (определение в новых современных системах запоминания) - система «внутреннего письма», основанная на непосредственной записи в мозг связей между зрительными образами, обозначающими значимые элементы запоминаемой информации. Мнемоническое запоминание состоит из четырёх этапов: кодирование в образы, запоминание (соединение двух образов), запоминание последовательности, закрепление в памяти.

Мнемотехника применяется для запоминания незапоминаемой информации. Например, когда нужно запомнить последовательность двухсот цифр, список из 50-100 телефонных номеров, хронологическую таблицу, план-конспект речи, сборник анекдотов, новые иностранные слова, грамматические правила и т. п. Методы мнемотехники позволяют абсолютно точно воспроизводить последовательность информации. Так, ряд чисел может быть воспроизведён мнемонистом как в прямом, так и в обратном порядке.

Технический арсенал современной мнемотехники состоит из набора унифицированных приёмов запоминания, позволяющих запоминать разные сведения однотипно. Основной способ запоминания - приём образования ассоциации (связка образов, кодирующих элементы запоминаемой информации).

Мнемоника позволяет запоминать информацию с однократного восприятия каждого элемента. Например, 100 случайных слов (чисел) можно запомнить последовательно с интервалом в среднем в 6 секунд.

В современной трактовке мнемоника обозначает всю совокупность приёмов и методов запоминания информации, применяемых в той или иной системе, а термин мнемотехника трактуется как практическое применение методов, определённых в данной конкретной мнемонике.

# **1. Память**

# **1.1 Виды памяти**

Существуют различные типологии памяти:

) по сенсорной модальности - зрительная (визуальная) память, моторная (кинестетическая) память, звуковая (аудиальная) память, вкусовая память, болевая память, эйдетическая память;

) по содержанию - образная память, моторная память, эмоциональная память, социальная память, пространственная память;

) по организации запоминания - эпизодическая память, семантическая память, процедурная память;

) по временным характеристикам - долговременная (декларативная) память, кратковременная память, ультракратковременная память;

) по физиологическим принципам - определяемая структурой связей нервных клеток (она же долговременная) и определяемая текущим потоком электрической активности нервных путей (она же кратковременная);

) по наличию цели - произвольная и непроизвольная;

) по наличию средств - опосредованная и неопосредованная;

) по уровню развития - моторная, эмоциональная, образная, словесно-логическая.

На стыке между эпизодической и семантической памятью выделяют автобиографическую память, включающую в себя черты обоих.

Можно построить иную классификацию по содержанию памяти:

Процедурная (память на действия) и декларативная (память на названия). В рамках последней выделяют эпизодическую (память на события и явления индивидуальной жизни человека) и семантическую (знание вещей, не зависящих от индивидуальной жизни человека).

# **1.2 Свойства и закономерности памяти, используемые в мнемотехнике**

Среди свойств памяти, на которые опирается современная концепция техники запоминания, принято выделять:

o Точность

o Объём

o Скорость процессов запоминания

o Скорость процессов воспроизведения

o Скорость процессов забывания

Память имеет объём, ограниченный количеством стабильных процессов, являющихся опорными при создании ассоциаций (связей, отношений).

Успешность припоминания зависит от способности переключать внимание на опорные процессы, восстанавливать их. Основной приём: достаточное количество и частота повторений.

Таблица 1 - Мнемотехнические «законы» памяти

|  |  |
| --- | --- |
| Закон памяти | Практические приёмы реализации |
| Закон интереса | Интересное запоминается легче. |
| Закон осмысления | Чем глубже осознать запоминаемую информацию, тем лучше она запомнится. |
| Закон установки | Если человек сам себе дал установку запомнить информацию, то запоминание произойдёт легче. |
| Закон действия | Информация, участвующая в деятельности (т. е. если происходит применение знаний на практике) запоминается лучше. |
| Закон контекста | При ассоциативном связывании информации с уже знакомыми понятиями новое усваивается лучше. |
| Закон торможения | При изучении похожих понятий наблюдается эффект "перекрытия" старой информации новой. |
| Закон оптимальной длины ряда | Длина запоминаемого ряда для лучшего запоминания не должна намного превышать объём кратковременной памяти. |
| Закон края | Лучше всего запоминается информация, представленная в начале и в конце. |
| Закон повторения | Лучше всего запоминается информация, которую повторили несколько раз. |
| Закон незавершённости (Эффект Зейгарник) | Лучше всего запоминаются незавершённые действия, задачи, недосказанные фразы и т. д. |

# **2. Мнемонические приемы запоминания**

# **2.1 Перечень существующих мнемонических приемов**

1. Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации.

. Рифмизация.

. Запоминание длинных терминов или иностранных слов с помощью созвучных.

. Нахождение ярких необычных ассоциаций (картинки, фразы), которые соединяются с запоминаемой информацией.

. Метод Цицерона на основе пространственного воображения.

. Метод Айвазовского основан на тренировке зрительной памяти.

. Методы запоминания цифр:

) закономерности;

) знакомые числа.

. Способ связующих звеньев применим для запоминания имен и фамилий, названий книг, то есть для любых рядов слов.

. Способ образования структурных связей помогает запечатлеть информацию, для которой трудно образовать смысловые или ассоциативные связи.

Ниже рассмотрим некоторые из представленных методик мнемоники.

# **2.2 Метод Цицерона для запоминания последовательностей**

Метод Цицерона основывается на естественных ассоциациях, то есть на связях, которые образовались в мозге естественным путем при регулярном восприятии зрительных образов, имеющих взаимосвязи.

Каждый человек регулярно видит одни и те же зрительные образы. Это предметы в квартире, офисе. Это объекты на улице, по которой вы часто ходите.

Так как связи между регулярно воспринимаемыми объектами уже существуют в вашем мозге, эти связи не нужно запоминать. Вы их и так помните.

Для формирования опорных образов методом Цицерона следует лишь хорошо закрепить в памяти последовательность знакомых вам образов. Это делается путем их многократного припоминания.

Алгоритм выделения опорных образов методом Цицерона:

) Определите для себя последовательность помещений в вашей квартире, квартире ваших знакомых или в офисе (Рис. 1). Например, всегда вспоминайте помещения в следующем порядке: коридор, ванная, кухня, маленькая комната, большая комната.



Рисунок 1. Первый этап выделения опорных образов методом Цицерона.

) Сосредоточьте внимание на каком-либо одном помещении. Например, вспомните коридор в своей квартире. Мысленно обойдите коридор по периметру (всегда в одном направлении - по часовой стрелке) и вспомните 10 разных объектов (рис. 2).



Рисунок 2. Второй этап выделения опорных образов методом Цицерона.

) Проделайте то же самое в других помещениях вашей квартиры. Выделите по 10 образов в ванной комнате, на кухне, в маленькой комнате, в большой комнате.

В результате вы сможете последовательно вспоминать 50 образов. Вспоминаете 10 образов в коридоре, затем переходите к припоминанию 10-ти образов в ванной, затем вспоминаете 10 образов на кухне и так далее.

) Закрепите в памяти выделенные вами образы и их последовательность путем многократного ПРИПОМИНАНИЯ.

Важно!

o Выделяемые вами зрительные образы НЕ ДОЛЖНЫ ПОВТОРЯТЬСЯ. Повторяться могут названия предметов.

o Выделяйте образы, вспоминая их. Вам необходимо извлечь из мозга уже имеющиеся там связи.

o Подбирайте такие образы, чтоб их них можно было бы в дальнейшем выделить еще пять других образов.

Применение. Метод Цицерона применяется для формирования системы опорных (стимулирующих) образов. Система опорных образов формируется комбинацией разных методов запоминания последовательности. Образы, выделенные методом Цицерона, как правило, являются образами ПЕРВОГО УРОВНЯ в системе опорных образов. По аналогии с компьютером - это корневой каталог, через который вы выходите на другие опорные образы.

# **2.3 Прием нахождения ассоциаций**

Человек никогда не воспринимает объекты изолированно друг от друга. Многие объекты имеют постоянные взаимосвязи, которые фиксируются мозгом автоматически.

Например, чайная ложка обычно связана с чашкой. Чашка обычно находится на блюдце. На блюдце обычно лежит кусочек торта. Образ торта может вызывать в воображении образ коробки, в которой он продается. Образ коробки напомнит нам о витрине, где эта коробка лежала. И так далее.

Принцип приема свободных ассоциаций очень простой. Необходимо вспомнить последовательность образов, имеющих естественные взаимосвязи. Эта последовательность образов может быть использована в качестве опорных (стимулирующих) образов для запоминания информации.



Рисунок 3. Прицип метода свободных ассоциаций.

Важно! Выделяя образы приемом свободных ассоциаций не следует перескакивать на образы, относящиеся к методу Цицерона. Либо образы, задействованные в приеме свободных ассоциаций следует пропускать при выделении образов методом Цицерона.

Никакие опорные образы не должны повторяться. Даже если в вашей системе опорных образов будет сто тысяч образов - все они должны быть разными, уникальными, какими бы методами они не получались.

Применение. Прием свободных ассоциаций используется для расширения других методов запоминания. Когда необходимо быстро сформировать дополнительные опорные образы.

## **Заключение**

Качество запоминания, которое дает мнемотехника, можно сравнить с перемещением по папкам в компьютере. Но, к сожалению, в каждой "мнемонической папочке" может быть записано не так много информации - от одного до нескольких десятков телефонных номеров, например. Запомненные сведения могут быть воспроизведены как в прямом, так и в обратном порядке, а также выборочно, без перебора всей имеющейся в памяти информации.

Длительность сохранения информации в памяти полностью контролируется. Можно запомнить сведения всего лишь на один час, а можно сохранить на всю жизнь. Запомненные сведения можно сознательно стирать из своего мозга, путем запоминания на их места новых сведений.

Чтобы научиться запоминать сложные сведения - таблицы, списки, тексты - необходимо сначала научиться запоминать простейшие элементы, из которых состоит информация. Не умея запоминать отдельные числа, вы не сможете запоминать телефонные номера. Не умея запоминать отдельные названия, вы не сможете запомнить списки географических названий и понятий. Чтобы точно запоминать текстовую информацию, нужно научиться запоминать простейшие элементы, из которых строятся тексты.

Основной принцип мнемотехники - запоминание от частей к целому. Чтобы запомнить список телефонных номеров, сначала нужно запомнить отдельные числа, затем отдельные телефонные номера, и только потом - список телефонных номеров. При запоминании текста, сначала фиксируется в памяти последовательность абзацев текста, затем в каждом отдельно взятом абзаце запоминаются точные сведения, содержащиеся в нем.

Поэтому, прежде чем приступать к изучению техники запоминания разных видов информации, обязательно отработайте методы преобразования в образы простейших элементов, из которых строится любая информация. Это двузначные и трехзначные числа, слоги, слова, бессмысленные буквосочетания, фамилии и имена, названия месяцев и дней недели, названия, термины и понятия и многое другое. Только преобразовав простейшие элементы в зрительные образы, мы получаем возможность запомнить их - то есть, образовать связи.

# **Список использованной литературы**

1. Авшарян Г.Э. Суперпамять. Проверенный тренинг для школьника . - Изд-во АСТ прайм-Еврознак АСТ Москва ВКТ, 2008. - 224с.

. Букин Денис. Развитие памяти по методике спецслужб. - М.: Альпина Паблишер, 2014. - 486 с.

. Козаренко В. А. Учебник мнемотехники, 2002, электронная публикация.

. Марилов В.В. Общая психопатология. Учеб. пособие для вузов по психол. направлениям и специальностям. М.: 2002 год.

. Станислав Матвеев. Феноменальная память. Методы запоминания информации. - М.: Альпина Паблишер, 2013. - 160 с.