

Мнемотехника -

это умение запоминать, а базируется это умение на трех фундаментальных мнемонических принципах: образы, ассоциации, связки.

1) **Образы** - это визуальное представление запоминаемого объекта.

2) **Ассоциации** - это схожий по одному из критериев образ, передающий смысл запоминаемого предмета и т.п. Тут важно не путать ассоциацию с образом. Запоминание имеет зависимость от того, умеет ли человек находить и фиксировать различные связи между объектами. Важно, чтобы вдобавок к ассоциациям запоминаемый объект был воспринят во всех красках, присущих ему.

3) **Связки**. Связки являются третьей частью, на которой держится память. Чтобы ваш мозг запомнил что-то, в отношении чего сформирован образ и закреплены соответствующие ассоциации, необходимо, чтобы произошло соединение образов друг с другом. Последнее слово в блоке соединяется с первым словом следующего блока, и это первое слово вытягивает весь блок.

СПОСОБЫ
ЗАПОМИНАНИЯ
ИНФОРМАЦИИ

ВАША ЖИЗНЬ СТАНЕТ ПРОЩЕ!

Метод Цицерона

Этот метод подойдёт, когда нужно запомнить распорядок дня, отрывок текста, список телефонных звонков — какую-либо последовательность.

Римский оратор Цицерон, не использовал записи, когда выступал перед публикой. Ему помогал следующий метод: оратор мысленно расставлял те единицы, которые нужно запомнить, в хорошо знакомой комнате в определённом порядке.

Пример:

Вам нужно запомнить последовательность слов: щенок, сыр, линейка, пластилин, лужа. Мысленно вы представляете себе свою комнату, в которой знаете каждую деталь, и проходите по ней, один за другим перебирая предметы:

«Перед входом в комнату сидит щенок. Я захожу внутрь и слева от двери вижу комод, на котором лежит бутерброд с сыром. Прохожу мимо комода и вижу письменный стол, а на нём — жёлтую линейку, она сразу бросается в глаза. Я иду дальше, приближаюсь к окну и вижу на подоконнике фигурку из пластилина. Повертев её в руках, направляюсь к выходу из комнаты и прохожу мимо дивана, деревянные ножки которого разбухли от воды, так как он стоит в луже».

Преимущества метода Цицерона:

- можно запоминать большие объёмы информации,
- запоминание происходит достаточно быстро,
- при повторении образы надолго остаются в памяти.

Недостатком этого метода развития памяти является трудоёмкость.

Метод Цепочка

Суть данной техники запоминания — соединение образов между собой. Необходимо нанизывать понятия одно на другое, как бусины на цепочку. Важно соединять их ярко и следить за последовательностью. При воспроизведении нужно представлять всю «конструкцию» сразу: снимайте образы с цепочки так же последовательно, как надевали.

Пример:

Необходимо запомнить цепочкой слова: лиса, космонавт, кольцо, яблоко, шахматы, учитель, Африка, молоко.

Может получиться следующее:

«Рыжая лиса в скафандре (ассоциация с космонавтом), кольцом на лапе и яблоком на носу играет в шахматы с учителем географии (Африка), но не фигурами, а стаканами молока».

Преимущество метода:

- быстрота запоминания,
- можно использовать буквально на ходу.

Недостатком метода является то, что забыв один элемент цепочки, можно забыть всё остальное.

Метод Историй

Суть данной техники состоит в том, чтобы связать слова и определения в один текст. Смешную историю запомнить гораздо легче, чем двадцать абстрактных понятий. Чем более парадоксальным и фантастическим будет рассказ, тем легче он войдёт в память.

Пример:

Даны слова: почтальон, тигр, кукуруза, оса, река, сковорода, крестonosец, диван, мармелад, араб, борщ, зубная щётка, дождь, тюльпан. Придумайте и визуализируйте историю с этими словами. Обязательно добавьте в свой рассказ эмоции и сопереживайте своим героям.

Может получиться следующее:

«Почтальон Печкин верхом на тигре скакал через кукурузное поле. Печкин в страхе обернулся назад — за ним гнались разъярённые осы. Вдруг он наткнулся на реку. «Что делать?! — крикнул в пустоту бедный почтальон. — Моста нет!». Но к счастью, поблизости вместо моста была огромная сковорода. Печкин, подгоняя тигра, пробежал по ней. На другом берегу реки крестonosцы уже строили баррикады из диванов, и как только осы стали приближаться, крестonosцы начали сбивать их меткими бросками мармелада. Печкин подбежал к старому арабу — получателю посылки — и передал ему коробку. В ней оказалась тарелка ярко-красного борща, в которой вместо ложки лежала зубная щётка. Неожиданно пошёл дождь. Все подняли головы вверх, мармелад больше не летел в противника. Сначала падали самые обычные капли воды, но потом из грозового облака начали сыпаться тюльпаны».

Преимущества метода:

- не требует предварительной подготовки,
- тренирует креативность,
- это весело и интересно.

Недостаток приёма заключается в том, что он не подходит для запоминания большого объёма информации.