

Преподаватель курса мнемотехники, студентка 4 курса ИПиО Нелли Мещерякова уверяет, что развить в себе память можно довольно быстро и в любом возрасте.

Хоть однажды, но каждый из нас забывал, где оставил ключи от машины, вовремя не вспомнил день рождения ближайших родственников и друзей или номер телефона коллеги. По исследованиям психологов, в возрасте с 40 до 65 лет люди испытывают стойкое снижение памяти, а ведь ее развитие и поддержание в нужной форме – одно из средств против болезни Альцгеймера. Да что там взрослые – из-за плохой памяти дети теряют интерес к учебе.

Преподаватель курса мнемотехники в образовательном центре для школьников «Юниум», студентка 4 курса ИПиО **Нелли Мещерякова** уверяет, что развить в себе память можно довольно быстро и в любом возрасте. И тогда вы не только выучите целые лекции по нелюбимому предмету, но даже освоите несколько языков.

«Мы привыкли любую информацию записывать в электронные или записные книжки. А ведь можно положить ее в свой мозг. Тогда мы не будем зависеть от батареек в телефоне или интернета в планшете. А поможет в этом мнемотехника.

Мнемотехника – совокупность правил и приемов, облегчающих процесс запоминания информации. То есть, мнемоника превращает цифры и буквы в яркие образы, которые буквально врезаются в нашу память».

Зачем нужна мнемотехника? Чтобы не зазубривать, а быстро и с удовольствием запоминать номера телефонов, банковских карт, имена и даты рождения друзей и знакомых, информацию по учебе и работе, иностранные слова, последовательности слов (например, список продуктов) или даже целые тексты.

Ушинский К. Д. писал: «Учите ребенка каким-нибудь неизвестным ему пяти словам – он будет долго и напрасно мучиться, но свяжите двадцать таких слов с картинками, и он их усвоит на лету».

«Логопеды уже давно используют мнемотехнику в своей работе: на каждое слово или маленькое словосочетание придумывается и зарисовывается или выставляется картинка и весь текст таким образом зарисовывается схематично. Глядя на эти схемы–рисунки ребенок легко воспроизводит текстовую информацию» , – прокомментировала Нелли.

К тому же мнемотехника помогает в развитии связанной речи, ассоциативного мышления, зрительной и слуховой памяти, зрительного и слухового внимания, воображения. Одним словом, мнемотехника может значительно упростить жизнь, если уметь ей пользоваться.



(на фото – Нелли Мещерякова)

Можно подумать, что мнемотехника появилась недавно, однако существует она уже несколько тысячелетий, окружает нас повсюду, и мы не раз использовали ее приемы на практике. Так, в мнемонике достаточно широко распространено составление фраз для запоминания. Самая известная среди них – «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Она «кодирует» цвета радуги: каждый начинается с той же буквы, что и слово во фразе. Аналогичным образом работает фраза о порядке планет: «Можно вылететь за Марс, ювелирно свернув у нашей планеты». Или порядок падежей «Иван родил девочку...»

«Мнемотехника включает в себя набор приемов и способов для облегченного запоминания. Мнемоническое запоминание состоит из четырех этапов: кодирование в образы, запоминание (соединение двух образов), запоминание последовательности и закрепление в памяти.

*Но **фундамент мнемотехники – ассоциации**, так что ключ к успеху в запоминании – научиться создавать правильные и «крепкие» ассоциации. Только после этого можно двигаться дальше».*

Рассмотрим важнейшие принципы мнемотехники. В основе развитой памяти лежат два основных фактора – воображение и ассоциация. Для того чтобы запомнить что-то новое, вам необходимо соотнести это новое с чем-то, то есть провести ассоциативную связь с каким-то уже известным фактором, призвав на помощь свое воображение. Ассоциация – это мысленная связь между двумя образами. Чем многообразнее и многочисленнее ассоциации, тем прочнее они закрепляются в памяти. Странные, нелогичные ассоциации способствуют лучшему запоминанию.

Нелли поделилась **пятью правилами** по созданию «правильной» ассоциации:

1. **Ассоциация – это первое**, что пришло вам в голову. Необходимо создать в голове образ, который вызовет в памяти другой и поможет вспомнить нужную информацию. Созданная ассоциация станет крючком при запоминании

новой информации.

2. **Ассоциация должна быть нелогичной и абсурдной.** Чем более необычную ситуацию вы создаете, тем сильнее она врезается в ваш мозг. Повторяю, во главе всего стоит образ. Если вы умеете создавать в голове изображение предмета, то вы уже на полпути к успеху.
3. Образы должны быть крупными, объемными, цветными, детальными. **Включайте все свои органы чувств**, чтобы как можно ярче представить себе картинку.
4. **Ассоциация должны быть смешной** – пусть это будет первое, что пришло вам в голову.
5. **Ассоциация должна быть только о себе любимом**, потому что только то, что происходит с вами, вызывает самый сильный интерес и поэтому лучше запоминается. Когда вы читаете параграф по истории и представляете себя, завоевывающим Рим, то вы совершенно точно запомните больше фактов из этого текста.

Для эффективного запоминания правила необходимо привести созданную ассоциацию в движение. «Движение» помогает живо представить образ. Оно делает процесс запоминания не только простым, но и интересным.

«Например, вам нужно запомнить два слова: «конница» и «чердак». Вы представляете, что вы поднимаетесь на чердак и видите там конницу – стоят лошади с длинными челками, а на них сидят воины. Они пригнули голову к груди, потому что не уместятся на вашем крошечном чердаке. Вы смотрите на них и думаете: я же пришла сюда за вареньем, а что они тут забыли? И они вам отвечают: «Точно – что мы тут забыли?» – и улетают в окно. И варенье улетает следом за ними, а вы горько об этом сожалеете. Применяв все правила построения правильной ассоциации, мозг накрепко запомнил два этих слова».

Какие методы мнемотехники использовать, зависит от того, чего вы хотите добиться: научиться запоминать цифры, слова, факты или выучить иностранный язык.

«Универсальных методов развития памяти нет. Но есть несколько приемов, которые практиковать может каждый и каждый день.»

Приемы мнемотехники от Нелли:

«Цепочка» – один из базовых приемов для запоминания энного количества предметов. Метод простой: представляем яркий образ, а потом склеиваем его со следующим. Образы связываются в ассоциации попарно. Размеры образов примерно одинаковые в каждой паре. Когда вы образовали связь между первым и вторым образом, первый образ убирается из сознания переносом внимания на второй. После этого образуется взаимосвязь между вторым и третьим образом и т. д. Когда цепочка образов припоминается, в сознании возникают сразу по три-пять образов.

Допустим, вам нужно купить в магазине сыр, порошок и лампочку. Представляем огромный пакет порошка. В него влетает лампочка и белый порошок разлетается по дощатому полу. На лампочку нанизывается сыр... и так выстраивается целая башня. Склейки должны быть максимально эффектными. Говорят, так можно запомнить список хоть из ста наименований. Что очень нужно для похода в магазин.



Прием «Цепочка». Образы связываются парами.
Образы одинаковых размеров.



Прием «Матрешка». Специалисты утверждают, что он служит наиболее оптимальным способом мнемотехники. В его основе лежит соединение образов парами, и предыдущий облик ассоциации должен быть всегда больше последующего, то есть необходимо впечатление, что первый вид слова включает в себя идущего за ним. После их соединения он исчезает из сознания, главным становится последующий образ, который мысленно увеличивается, аналогично создается ассоциация между стоящими друг за другом словами. Так, образы постоянно внедряются друг в друга, как «матрешка». Классический пример данного действия, когда необходимо соединить два, казалось бы, несовместимых образа «красавица и чудовище».

Метод «вешалки» подходит для запоминания чисел. К каждой цифре нужно придумать несколько ассоциаций или слов-«вешалок»: 0 – бублик, 1 – кол, 2 – лебедь, 4 – стул, 8 – снеговик... Можно подобрать рифмующиеся слова: ноль – соль, два – сова... Заменяем цифры картинками и придумываем связную историю. Вуаля – номер телефона отложился в памяти надолго.

А что делать, если срочно нужно запомнить несколько иностранных слов?

«С помощью мнемотехники реально выучить сотни английских слов за один день», – уверяет Нелли.

К примеру, нам нужно запомнить слово «pillow» – подушка. Подбираем звуковую ассоциацию – «рыба-пила». Мы соединяем подушку и рыбу-пилу. И придумываем историю: подушечный маньяк приходит к вам с рыбой-пилой и начинает пилить вашу подушку с ужасно неприятным звуком «пиииии». Перья разлетаются в разные стороны – а то был подарок вашей любимой бабушки и вам ее ужасно жаль.

Так, применив правила построения ассоциации, мы запомнили английское слово. На воспроизведение этого рассказа в памяти, вам достаточно 3 секунд. И когда вы будете слышать слово

«пиллоу» («pillow») – вы будете вспоминать сочетание «рыба-пила», и оно крючком «выцепит» из памяти слово «подушка».

Если обратиться к теории, то в мнемотехнике используется три вида ассоциаций: звуковая (пиллоу-пила), смысловая (конница и чердак) и визуальная. Последняя используется на уроках в начальной школе.

«Трудные для написания, словарные слова представляем графически: например, слово «кассета» можно нарисовать как кассету, в отверстиях которой спрятались две букочки «С».

Примеров визуальной ассоциации множество: в слове «погода» вместо буквы «о» можно нарисовать солнышко. Непроверяемые «о» в словах «морковь», «огурец», «ворона», «молоко» можно запомнить, нарисовав ворону с сережками в виде двух «о» или бутылку с молоком с наброшенными на нее тремя кольцами. Нарисованная морковка крутит вокруг талии два обруча, а огурец гонит обруч перед собой. Теперь правописание этих слов останется в памяти навсегда.

Даже правила можно нарисовать. Например, правило «Частица «не» с глаголами пишется раздельно» изобразить в виде футболиста-глагола, отбивающего мяч-частицу.

А если необходимо запомнить какие-то даты, то можно использовать цифры-образы, которые можно нанизать, как бусинки, на нить своей памяти.

Например, год взятия Казани Иваном Грозным (1552) изобразить так: единичку – в виде копья, пятерки – звезды, сверкающие на шлемах русских воинов, двойка – лебедь, летящий с башни Сююмбике.

Чтобы дата еще лучше уложилась в памяти, можно из названий, придуманных для цифр рисунков, составить предложение. Чем забавнее оно будет, тем лучше запомнится нужная дата.

Отличия мнемотехники от зубрежки в том, что во втором случае человек читает и потом много раз повторяет, запоминая таким образом. А благодаря мнемотехнике, информация запоминается сразу, но ее потом нужно, следуя определенному алгоритму, повторять.

-«В мнемотехнике, как и в любом другом навыке, важно регулярно тренироваться. Ведь память – это же мышца, которую нужно всегда поддерживать в тонусе. Я советую заниматься регулярно. Со временем это войдет в привычку, и вы уже не сможете запоминать по-другому, как делали это раньше.

Я сразу говорю своим ученикам, что чудес лучше не ждать. Чтобы получить желаемый результат, нужно хорошенько поработать».

Совет:

– Если вы хотите более подробно познакомиться с теорией, то рекомендую прочитать «Учебник мнемотехники» под авторством Козаренко В. А. Много упражнений в книге «Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания», её автор – Р. Гейссельхарт. Изучать мнемотехнику можно также по книгам «Первые 20 часов» Джорджа Кауфмана и «Суперпамять» Тони Бьюзена.

К сожалению, в России и у нас в Татарстане мнемотехника пока широкого распространения не имеет. А ведь доказано, что, тренируя память, мы изменяем мозг. Мнемоническая техника перенастраивает связи между мозговыми нервными центрами, увеличивая объем памяти. Так что запомнить тысячу английских слов за день вполне реально и доступно любому – стоит только захотеть.

Иллюстрации из открытых источников, <http://pamyatplus.ru/>,
личного архива автора