

Как развивать память?

Для того, чтобы тренировать память, не нужно много времени. Гораздо важнее делать это регулярно и последовательно. Если каждый день отводить на тренировку 15-20 минут, то уже через полгода можно увидеть улучшение. Какие же приемы можно использовать? Психологи советуют:

1. Больше читайте книги и рассказывайте о прочитанном кому-либо. Другим, родителям, братьям и сестрам. Необходимость пересказать будет способствовать запоминанию даже самых мелких деталей.
2. Важно запоминать имена спортсменов и факты из их биографии. Лучше, если это те, за кого вы болеете. Ваш интерес будет способствовать тому, что процесс запоминания имен и фактов улучшится.
3. Учите иностранный язык! Но не просто учите. Найдите друзей, которые также как и вы будут учить язык. Общение поможет быстрее запомнить необходимые слова. Обучение языку - один из самых эффективных способов!
4. Запоминайте номера телефонов. Сегодня мы привыкли заносить номер в память телефона. И не знаем номера даже самых близких людей. Чтобы запомнить телефонный номер, представьте хозяина телефона, подумайте, что он ждет вашего звонка, и вам будет легче запомнить его номер.
5. Запоминая какую-то информацию, фантазируйте— представляйте ее, рисуйте. Придумайте, какой вкус у этой информации, запах. Можно придумывать об этой информации маленькие мультики или видеоролики.
6. Создавайте что-либо своими руками! Рисуйте, лепите, занимайтесь бисероплетением или вышиванием, конструированием или аппликацией. Творчество активизирует работу головного мозга и улучшает память.
7. Тренируйте внимание. Внимание и память тесно связаны. Чем внимательнее человек, тем лучше он запоминает информацию. Для тренировки внимания можно перед сном посчитать от 100 до 1, повторить алфавит, вспомнить таблицу умножения.
8. Наблюдайте за происходящим вокруг во время прогулки. Например, считайте пролетающих мимо птиц, количество автомобилей определенного цвета, или домов с зелеными заборами. А когда вернетесь домой – постарайтесь вспомнить их количество.

9. Рассматривайте предметы и описывайте их. Выберите любой предмет, который вам хорошо знаком: например, карандаш или учебник, или игрушка. Рассматривайте его в течении 2- 3 минут (для этого удобно пользоваться секундомером): цвет, размер, материал из которого сделан, мелкие детали. Затем закройте глаза и подробно опишите предмет. Теперь откройте и проверьте, что вы запомнили, а какую деталь упустили.
10. Создайте свой театр дома или в классе. Разыгрывайте сценки из любимых сказок или мультфильмов, ставьте настоящие пьесы. Разучивание ролей – отличный способ тренировки памяти. У всех актеров память очень хорошая, потому что им часто приходится учить роли.
11. Слушайте тишину. Каждый день отводите время для того, чтобы послушать тишину. В течении 2-3 минут (для этого удобно пользоваться секундомером) посидите тихо и постараться услышать все возможные шумы, угадать, кто или что их создает. Можно устроить соревнования с друзьями: кто больше услышал звуков и их отгадал.