

Как тренировать память?

1. Пишите на бумаге. Необходимо прочитывать материал несколько раз и пробовать записать то, что запомнилось. Так сразу становится понятно, в каких местах возникают трудности и что нужно перечитать ещё раз. Кроме того, работа руками подключает двигательную память.

2. Читайте вслух. Если в это время проговаривать текст вслух, то одновременно будут работать три вида памяти: зрительная, двигательная и слуховая, а значит, запоминать будет намного легче.

3. Напевайте, когда учите стихи. Пение помогает запоминать большие стихи. Пробуйте положить стихотворение на мелодию, которая нравится.

4. Разберитесь с непонятными моментами. Нам очень трудно запомнить то, чего мы не понимаем. Разберитесь со всеми непонятными словами. Посмотрите их значения в словаре.

5. Используйте ассоциации. Вызубренная информация довольно быстро вылетает из головы. Метод ассоциаций помогает закрепить её надолго. Суть метода в том, что нам необходимо создать комбинацию из новой информации и того, что нам уже хорошо знакомо. Наш мозг лучше запоминает образы, то, что можно увидеть и потрогать, а потом представить.

4. Используйте метод снежного кома. Если ассоциации не помогают, пробуйте заучить. Для этого необходимо прочесть первую строку и несколько раз повторить её вслух. Когда её хорошо запомните, переходите ко второй: прочитайте её несколько раз и свяжите с первой. Повторите несколько раз: первая строка, вторая. Затем переходите к третьей. И так до конца.

Дополнительные рекомендации

Помощь другого человека. Другому человеку необходимо прочесть выученное стихотворение. Можно воспользоваться методом эха: человек говорит вам строку, вы повторяете, а затем пробуете воспроизвести весь отрывок.

Делать шпаргалки при подготовке материала. Выпишите из стихотворения или текста ключевые слова, которые помогут вам быстро вспомнить содержание. Также полезно составлять планы и схемы по разучиваемому материалу. Если вы учите по методу ассоциаций, можно нарисовать схематичный комикс.

Повторение информации перед сном. Это поможет расслабиться и разложить новую информацию по полочкам во время сна.

Важен режим и достаточное количество сна. Сон способствует восстановлению организма и непосредственно влияет на нашу способность воспринимать и запоминать новую информацию.