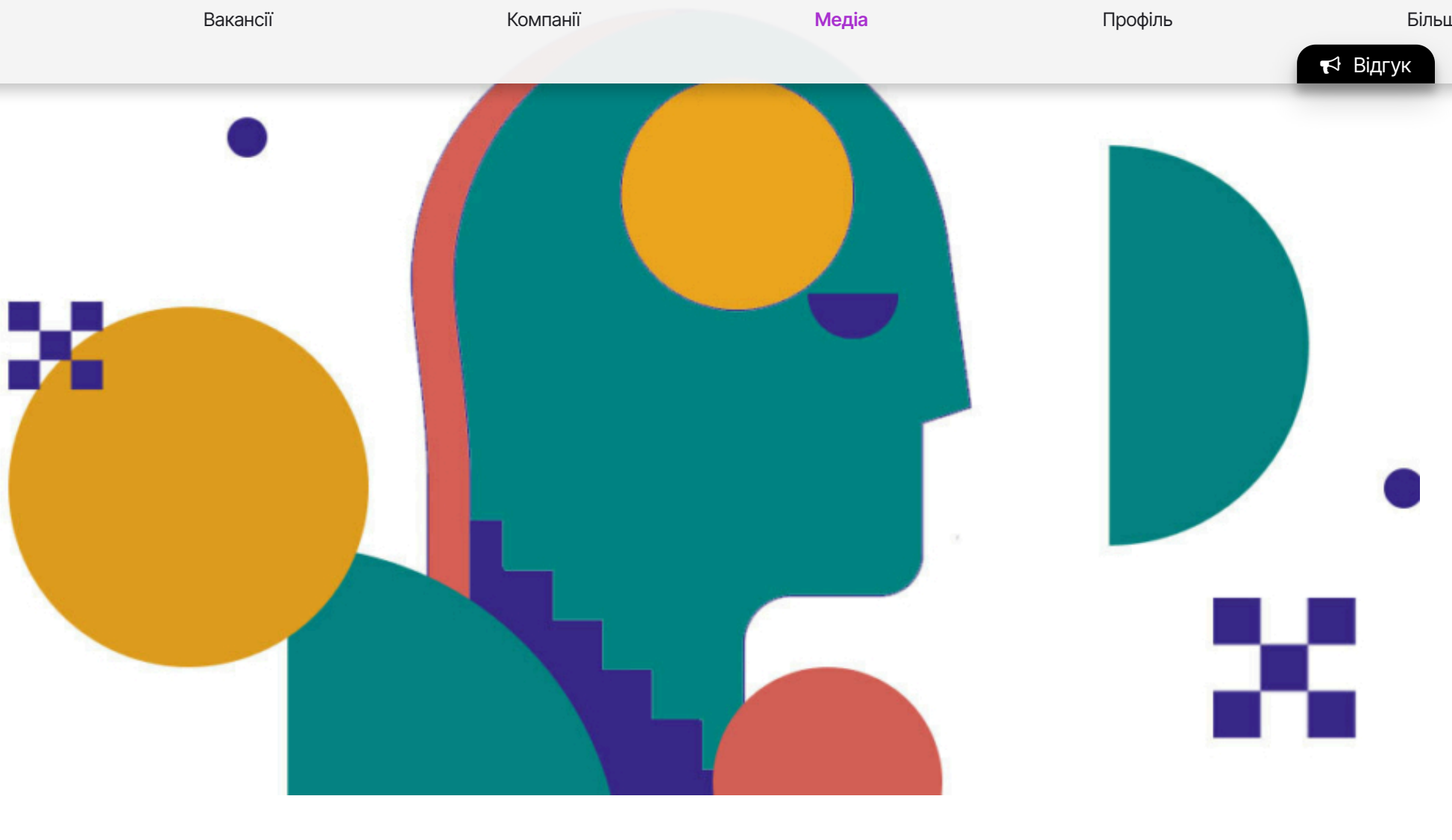
Згадати все: вправи, методики й поради для поліпшення пам'яті

Ірина Малашенко
Позаштатна копірайтерка Happy Monday.

12.01.21 • РОЗВИТОК · 9 ХВ ЧИТАННЯ



Проблеми із запам'ятовуванням можуть виникнути у людей будь-якого віку. Іноді це дрібниці: ми забуваємо назву пісні або ім'я нового знайомого. А буває, не можемо згадати ПІН-код банківської картки або текст для презентації. Розповідаємо, за допомогою яких методик і вправ можна поліпшити свою пам'ять, щоб вона вас не підводила.

Що таке пам'ять і як вона працює

Наша пам'ять — це безперервний процес збереження інформації, який зазвичай розбивають на три етапи: кодування, зберігання та відтворення.

- **Кодування.** Все, що ми побачили, почули або відчули за допомогою наших каналів сприйняття, мозок обробляє, трансформує у звук, зображення або значення і зберігає в короткочасній пам'яті. Чим більше джерел інформації, тим ефективнішим буде її кодування й запам'ятовування.
- **Зберігання.** На цьому етапі відбувається запис інформації, яку мозок закодував раніше. Отримані дані переходять із короткочасної пам'яті в довгострокову.
- **Відтворення.** Третя стадія — довільне або мимовільне пригадування. У певний момент мозок отримує дані й повертає їх у свідомість. Чим частіше ми користуємося тією чи іншою інформацією, тим надійніше вона зберігається в нашій пам'яті і швидше відтворюється.

Проблеми можуть виникнути на будь-якій з перерахованих стадій. Та й крім того, пам'ять має вибірковий характер. Такого висновку ще на початку XX дійшов психолог Сергій Рубінштейн. Він стверджував, що не буває людини з виключно доброю чи поганою пам'яттю, натомість її ефективність залежить від важливості інформації.

> *В основному ми запам'ятовуємо те, що для нас цікаво і має значення.*

Як розвинути пам'ять: 4 методики розвитку пам'яті

Поліпшення пам'яті можливе за допомогою декількох методик. Універсальної серед них немає, але всі техніки доповнюють одна одну. Крім того, вони можуть допомогти вам прокачати також увагу і навіть натренувати образне мислення.

Таблиці Шульте

Таблиці німецького психотерапевта Шульте підійдуть тим, хто шукає спосіб, як поліпшити пам'ять і увагу. Заняття з такими таблицями відмінно підходять для людей-візуалів. Таблиця — це квадрат, клітинки якого заповнені цифрами або буквами в довільному порядку. Зазвичай це 5 стовпців і 5 рядків, в яких хаотично розставлені цифри від 1 до 25. Ваше завдання — протягом 5 хвилин запам'ятати якомога більше цифр і відтворити їх у тій же послідовності, в якій вони були зображені.

18	7	22	25	1
17	5	16	8	14
6	3	12	15	13
19	9	4	24	23
21	20	11	2	10

Приклад таблиць Шульте

До речі, метод Шульте застосовується і для розвитку навичок швидкочитання. Для цього важливо не просто запам'ятати та правильно відтворити цифри, але й зробити це якомога швидше.

Більше порад для розвитку швидкочитання.
Читати

Метод Айвазовського

Методика художника Айвазовського загалом схожий на таблиці Шульте. Вам потрібно вибрати будь-який пейзаж або інтер'єр, дивитися на нього протягом декількох хвилин, запам'ятати все до найдрібніших деталей, а потім відтворити. Для кращого ефекту відповідати можна з заплющеними очима.

Щоб використовувати цю техніку, можна запам'ятовувати не тільки пейзажі. Ви можете подивитися на людину — колегу, друга або навіть незнайомця у громадському транспорті, — запам'ятати деталі його одягу, аксесуари та інші особливості, заплющити очі й подумки описати, як він виглядає, у всіх подробицях.

Медитація

Для тренування короткочасної пам'яті відмінно підходять медитації. Такого висновку дійшли фахівці університетів Каліфорнії та Огайо в США. Після серії експериментів вчені довели, що медитації покращують концентрацію та увагу. Головне — зосередитися на одній думці і не вступати в діалог зі своїм внутрішнім «я».

Читайте також
10/07 • РОЗВИТОК
Дихайте глибше: чому медитацію варто зробити щоденною звичкою

> *Щоб відчути ефект від цієї методики, досить медитувати не менше 8 хвилин на день.*

Оскільки медитація збільшує кількість сірої речовини в мозку, це сприяє тому, що відновлення пам'яті можуть відчути на собі навіть літні люди. Крім того, практика медитацій позитивно впливає на весь організм.

Методика коротких перерв

На початку 2000-х вчені з університету Міссурі й Едінбурга провели дослідження: учасникам експерименту попросили послухати різні історії, а пізніше відповісти на питання по ним. Одній групі не дали відпочити, і відразу після прослуховування вони змогли згадати в середньому 28% фактів із розповідей. У другої групи була можливість розслабитися протягом 15 хвилин, і в підсумку вони згадали 50% почутого.

Суть методики зводиться до того, щоб у процесі роботи над матеріалом час від часу робити короткі перерви. Просто вимкніть світло, сядьте зручніше і насолоджуйтеся 10-15 хвилинами спокійного споглядання. Скоро ви переконаєтеся, що пам'ять працює набагато краще.

Тренування пам'яті: 10 порад

Щоб менше забувати, найголовніша порада — дотримуйтеся здорового способу життя. Прогулянки на свіжому повітрі, спорт і повноцінний сон допоможуть організму швидше справлятися зі стресами, а отже, у нього будуть сили і для повноцінної роботи мозку.

Робіть фізичні вправи

Під час занять спортом наш мозок насичується киснем. Будь-яке фізичне навантаження також сприяє створенню нейронних зв'язків, покращує тонус судин і знижує рівень стресу. Регулярні заняття спортом у період від 30 до 50 років допоможуть запобігти розвитку деменції на більш пізніх етапах життя.

Ходіть пішки

Ефект від ходьби — такий самий, як і від занять спортом. Півгодинна піша прогулянка прискорить кровообіг мозку, що в свою чергу допоможе поліпшити пам'ять і здатність до концентрації.

Танцюйте

Будь-яка рухова активність позитивно впливає на організм, насичує клітини киснем і запобігає ризику виникнення деменції. Крім того, під час занять танцями необхідно запам'ятовувати рухи, що відмінно розвиває пам'ять.

Стежте за рівнем вітаміну D

Низький рівень вітаміну D може викликати цілу низку проблем зі здоров'ям, зокрема зниження когнітивних функцій. Дослідження показало, що люди, у яких рівень вітаміну D нижче 20 нанограмів на мілілітр, втрачають пам'ять швидше, ніж ті, у кого вітамін D у нормі. Найкращий спосіб дізнатися, чи потрібна вам додаткова добавка цього вітаміну, — здати аналізи.

Спіть не менше 8 годин

Ідеально — лягати спати та прокидатися в один і той самий час. Неодноразові дослідження з вивчення взаємозв'язку сну та пам'яті підтверджують, що сон має вирішальне значення для нормальної роботи мозку, а його нестача погіршує пам'ять.

Їжте більше ягід

Намагайтеся їсти більше ягід, особливо чорниці. Фахівці з'ясували, що в тих, хто регулярно їсть принаймні по 200 грам полуниці або чорниці щотижня, пам'ять набагато краща. Чорниця багата на флавоноїди, які зміцнюють існуючі нейронні зв'язки в мозку.

Включіть у раціон клітковину

Продукти, в яких міститься клітковина, сприяють оновленню клітин мозку. Вона також стимулює обмін речовин і підтримує когнітивні функції. Клітковина міститься в бобових, овочах, горіхах.

Дозвольте собі чашечку кави

Уже давно точаться суперечки про те, чи впливає кофеїн на роботу пам'яті. Одне з недавніх досліджень показало, що чашка кави після виконання завдання дозволяє довше пам'ятати інформацію.

Читайте

Під час читання підвищується мозкова активність, поліпшується кровообіг і, як наслідок, поліпшується пам'ять. До того ж, читання тримає в тонусі нейрони й синапси мозку — чим краще вони працюють, тим краще працює наша пам'ять та увага.

Спілкуйтеся з друзями

Німецькі неврологи провели експеримент, в ході якого з'ясували, що люди з підвищеним дофаміном запам'ятовували інформацію краще. Виявилося, що гормон радості дофамін позитивно впливає на довгострокову пам'ять. Спілкування з друзями приносить нам задоволення, а отже, це швидкий шлях до хорошої пам'яті.

Вправи для пам'яті

Вправи, які покликані поліпшити пам'ять, називаються мнемотехніки. На перший погляд вони здаються простими. Втім, деякі з них допоможуть поліпшити не тільки пам'ять, а й роботу мозку в цілому.

Вивчайте напам'ять поезію і прозу

З одним лише застереженням — заучування повинно бути осмисленим. Спробуйте вчити невеликий вірш або уривок із оповідання щотижня. Ще краще, якщо потім ви будете декламувати вивчене. Так ви заразом простимулюєте і слухову пам'ять.

Згадуйте події дня

Вправа, яку легко робити перед сном. Згадайте, хто вам сьогодні подзвонив, з ким ви сміялися і над яким жартом. Чудово, якщо у вас вийде підключити зорову пам'ять і відтворити в уяві міміку людей, з якими ви спілкувалися.

Якщо ви все пам'ятаєте про поточний день, пригадуйте минуле. Згадайте дитинство, назвіть імена та прізвища друзів із дитинства, подумки пориньте в деталі інтер'єру будинку, де ви бували. Виберіть фільм і спробуйте назвати спочатку всіх героїв, а потім і акторів, які зіграли в ньому.

Займіться вивченням іноземної мови

Класичний спосіб поліпшити пам'ять — зайнятися вивченням іноземної мови. Цей процес активізує головний мозок, навчить структурувати інформацію та аналізувати її. Навіть якщо ви будете вчити всього кілька слів на день, результат побачите вже через місяць.

Вивчайте англійську ефективно разом з EnglishDom — онлайн та індивідуально з викладачем. Новачкам до трьох уроків у подарунок.
Деталі

Грайте в інтелектуальні ігри

Головоломки, ребуси, кросворди, онлайн-додатки — вибирайте з усього розмаїття ігор те, що цікаво саме вам. Але періодично змінюйте їх, адже мозок швидко звикає до одного виду завдань.

Малюйте

Багато людей краще запам'ятовують інформацію, якщо вона візуалізована. Якщо у вас немає візуальних підказок, спробуйте створити власні. Малюйте графіки або картинки, використовуйте маркери різних кольорів — так з більшою ймовірністю запам'ятаєте всі деталі.

«Струсоніть» мозок

Змінювати звичний хід речей означає тренувати мозок. Змініть звичний стан справ: виберіть інший маршрут, почніть писати лівою рукою (або правою, якщо ви лівша), приймайте душ із закритими очима або навчіться жонглювати. Це допоможе мозку розбудити неактивні до цього часу області, змусить його по-новому запам'ятовувати послідовність і краще орієнтуватися в просторі.

Перестаньте все записувати

Відтепер список покупок — ваш ворог. Почніть з нього, а пізніше спробуйте обійтися без усіх списків, які ведете. Можливо, на початку це буде складно зробити, зате потім ви будете дякувати своїй пам'яті. Придумайте риму, пісню або жарт, щоб допомогти мозку запам'ятати певну інформацію.

Будьте уважні

Постарайтеся частіше фокусуватися на тому, що робите. Будьте усвідомлені в своїх рухах, підключайте увагу і «вмикайте мозок». Пам'ять тісно переплітається з увагою: нам рідко вдається згадати те, чому ми приділили мало уваги. Саме тому поліпшення концентрації призведе до розвитку пам'яті.

Читайте також
14/10 • РОЗВИТОК
Встигати не все, а найважливіше: 5 порад для кращого фокусування

Встановлюйте зв'язки

Знаходьте яскраві асоціації з новим матеріалом. Подумайте, як ця інформація співвідноситься з тим, що ви вже знаєте. Встановіть зв'язок між новими ідеями і більш ранніми спогадами — так ймовірність того, що ви згадаєте недавно отриману інформацію, збільшиться.

Висновки

Як бачите, пам'ять можна натренувати, немов м'язи. Вибирайте ті методики, які підходять саме вам, експериментуйте, пробуйте різні вправи, чергуйте їх. Крім того, дотримуйтеся здорового способу життя — це піде на користь не тільки вашій пам'яті, а й всьому організму. Виконуйте перераховані вище рекомендації, і ваша пам'ять зможе покращитися.

Читайте також
10 порад, як розвинути інтуїцію та почути свій внутрішній голос
Звідки брати внутрішню енергію, якщо її катастрофічно не вистачає
Як створити ідею: від чистого аркуша до геніального задуму

І не забувайте, що в нас можна знайти роботу!

Адже круті українські та міжнародні компанії публікують у нас свої вакансії.
Вакансії

Автор:
Ірина Малашенко
Позаштатна копірайтерка Happy Monday.

Якщо ви знайшли помилку, будь ласка, виділіть фрагмент тексту та натисніть Ctrl + Enter

Додати коментар

Ім'я*

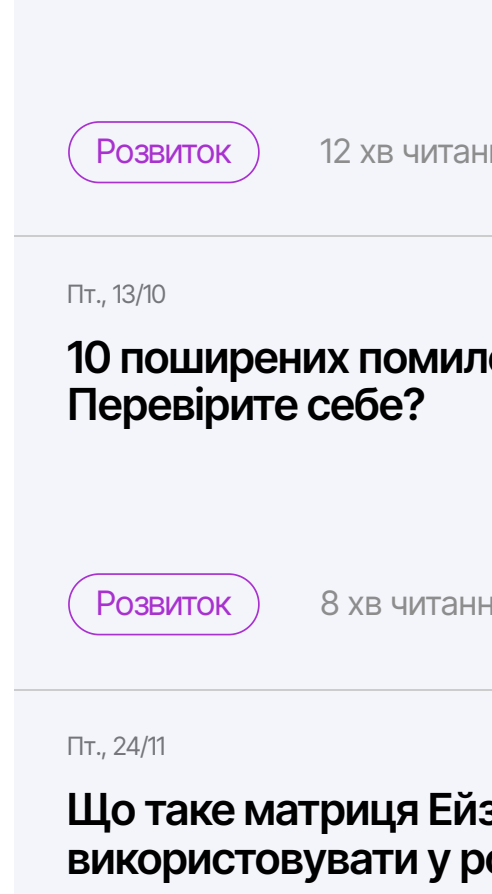
E-mail*

Підписка

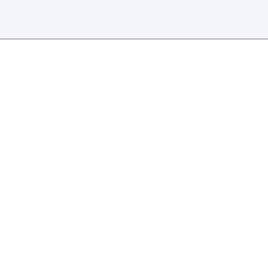
Будь ласка, не розміщуйте в коментарях посилання на зовнішні вебресурси та рекламу товарів і послуг — інакше нам доведеться відредагувати або видалити ваш коментар.

Відправити

Цікаве на Happy Monday


10 вакансій для синьйор-спеціалістів: до Carbominer, Uklon, «Повернись живим» і не тільки
ПН, 16.03 • НОВИНИ

Схожі статті, які можуть сподобатись

Чт, 10/08
10 атмосферних книгарень Києва, які варто відвідати
Розвиток · 12 хв читання


Пт, 13/10
10 поширених помилок в українській мові. Перевірте себе?
Розвиток · 8 хв читання

Пт, 24/11
Що таке матриця Ейзенхауера та як її використовувати у роботі та житті
Розвиток · 7 хв читання

Розсилка, що розвиває вашу кар'єру

Підписуйтесь на щотижневу розсилку від головної редакторки Happy Monday з підбіркою найцікавішого контенту тижня, новин та кар'єрних можливостей.

Email · Підписатись

☐ Хочу отримувати розсилку від Happy Monday
☐ Погоджуюсь з політикою конфіденційності та даю згоду на обробку та використання персональних даних

Happy Monday
© 2024, HAPPY MONDAY
info@happymonday.ua

ПРО НАС
Про Happy Monday
Наша культура
Написати нам
Розсилка Happy Monday
Кар'єрний AI-консультант
Маркетингові тижні
Книга «Кар'єра без драм і травм»
Книга «Як створити ідеальне резюме»
Помодоро таймер Moody
AI-генератор вакансій
Порадник «Як скласти ефективну вакансію»

ПОСЛУГИ
Розміщення вакансій
Преміум профіль компанії
Реклама та нативні матеріали
Правила роботи над нативними матеріалами

ПОПУЛЯРНІ СТАТТІ
Як скласти резюме: інструкція з прикладами
40 способів заробітку онлайн
Як сформувати корисну звичку
Як підвищити свою мотивацію
Як стати таргетологом

LEGAL
Угода Користувача
Умови розміщення вакансій
Політика конфіденційності
Умови використання матеріалів