

## «КАК РАСШИРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ СВОЕЙ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ»

Как тяжело возвращаться к учебе после каникул, как тяжело сосредотачиваться на парах на словах преподавателя, а подготовка к занятиям вообще превращается в мучения, ведь запоминать информацию невероятно сложно. Мозг очень хитрый: если длительное время его не нагружать, он начинает лениться, а страдают от этого, прежде всего, наша память и внимание.

**Итак, увеличить продуктивность памяти и внимания можно, если:**

1. *Ставить перед собой одну задачу, а не несколько.* Вы не Юлий Цезарь, не пытайтесь одновременно делать все и сразу. Если вы разговариваете с кем-то, то слушайте собеседника, а не лазайте попутно в своем телефоне. Рассеивая свою память и внимание на несколько дел сразу, вы снижаете их эффективность.

2. *Правильно питайтесь.* Мозгу нужны фрукты, овощи, орехи, сухофрукты, жирные сорта рыбы, яйца, печень, говядина, зелень.

3. *Не перегружайте свой мозг.* Знаете, как эффективнее всего тренировать мышцы в спортивном зале: такой системе «тренировка – несколько дней отдыха – тренировка». С памятью и вниманием все точно так же. Уставший мозг не способен эффективно работать.

4. *Не ешьте всю подряд информацию.* Мы с вами живем в мире информационных атак, а наш мозг устроен так странно, что он стремится запоминать всякую гадость, зато с легкостью забывает то, что действительно важно.

5. *Побольше физической активности и прогулок на свежем воздухе.* Это помогает насытить мозг кислородом, улучшить работоспособность и увеличить мозговую активность. И, конечно же – никаких сигарет и алкоголя.

### **Эффективные методы для быстрого и легкого запоминания**

Когда возникает необходимость запомнить большие объемы информации в сжатые сроки, зачастую можно впасть в уныние. На деле же, процесс запоминания не так труден. Вы в этом убедитесь, если начнете следовать следующим советам.

➤ *Смена обстановки.* Если текст очень большой, то разделите его на блоки, и каждый из них заучивайте в отдельной комнате или помещении. Так, информация, которую вы попытаетесь усвоить, не перемешается в голове, потому что каждый блок вы запоминали при различных обстоятельствах.

➤ *Поймите то, что учите.* Если понять суть материала, то информация закрепится в памяти быстрее и на более долгий срок, в сравнении с кропотливой зубрежкой. В случае, если он с трудом поддается осмыслению, то непонятные моменты *попытайтесь пересказать* другу, соседу или домашнему питомцу. Кому именно – не так важно. Главное, что

во время изложения ваш мозг автоматически начнет подбирать более упрощенные формулировки для запутанных понятий.

**Факт.** Согласно одному из исследований, *негативные переживания запоминаются лучше всего*, и вся информация, которая последует за самобичеванием, автоматически будет восприниматься мозгом как «плохая», а значит и запомнить ее будет легче.

➤ **Больше экспрессии** Информация запомнится лучше, если процесс обучения *обретет некую форму, с помощью жестов, мимики и телодвижений* (например, представьте, что вы ведущий популярного ток-шоу, вы удивитесь, насколько легко и быстро все запомнится).

➤ **Затронем психологию.** Определите, каким образом вам легче всего воспринимать информацию: через зрительные образы, телесные ощущения или посредством звука. Сделав это, вы сможете использовать более эффективные, именно для вас, способы изучения материала. К примеру, если вы аудиал – запишите текст на диктофон и прослушивайте то, что пытаетесь запомнить. Если визуал – проиллюстрируйте основные моменты или пункты изучаемого материала. А кинестетикам стоит переписывать ключевые моменты на бумагу.

**Факт.** Самое благоприятное время для постижения чего-то нового – это период с 8 до 10 утра, а также с 8 до 11 вечера. Именно в эти промежутки, мозг у подавляющего числа людей работает наиболее активно.

Будьте уверены в своих силах и не страшитесь объемов, которые нужно выучить. Ваш мозг и память без сомнения справятся с задачей.

Педагог-психолог Монич Н.В.