10 эффективных способов запомнить всё!!!

«У меня плохая память», — думает тот, кто не знает эффективных способов запоминать информацию. Надоели бесконечные стикеры и закладки? Я собрала самые интересные приёмы, позволяющие запомнить всё.

Не стоит думать, что у вас дырявая голова. Секрет в том, чтобы подобрать подходящую методику запоминания.

Согласитесь, в попытках выучить двадцать французских слов или речь для защиты диплома, или теорию вождения, мы обычно прибегаем к классическим методам: положить книгу под подушку, перечитывать один и тот же абзац до кровавых слёз, заклеить всё жилое пространство дурацкими бумажками. Часто все они оказываются бесполезными. Но наука запоминания ими далеко не исчерпывается. Да-да, именно наука! «Не стоит опускать руки и думать, что именно у вас память плохая, — утверждает Марк Шид, коуч, автор блога Productivity Lessons. — Изначально вводные данные у всех более-менее одинаковые. Секрет в том, чтобы научиться запоминать, подобрав методику, которая подойдёт именно вам». Я подобрала несколько самых интересных способов — рекомендую испробовать их все!

Как улучшить память?

1. **Пишите письма.** Исследование, проведённое в 2008 году в Университете Киото, показало: если перед тем как приступить к зубрежке в течение 15-20 минут вспоминать и записывать свои грустные мысли и мельчайшие неприятности, произошедшие за последнее время, эффективность учёбы резко возрастёт. Дело в том, что всё негативное мы априори запоминаем очень хорошо. И всю информацию, которая поступит сразу после эпистолярных излияний, мозг по инерции воспримет как «плохую», а значит, надёжно зафиксирует. Не самый весёлый метод, но реально работает.

2. **Берегите природу.** Оказывается, традиция отечественных студентов готовиться к экзаменам на даче очень мудра. Три года назад психологи из Мичиганского университета выяснили: созерцание природы повышает когнитивную функцию на целых 20%. Кстати, необязательно выезжать на эту самую природу, можно просто разглядывать фотографии в течение 5-10 минут.

3. **Кричите громче.** Слова запоминаются на 10% лучше, если их выкрикивать. Необязательно, конечно, орать на весь дом «кошка!», «гулять!». Достаточно по несколько раз громко и внятно произнести каждое слово.

4. Будьте экспрессивнее. Ещё один совет для изучающих иностранные языки: изображайте жестами все слова и фразы, которые вы учите. Буквально: если учите спряжение глагола «прыгать» — попрыгайте. А если нужно выучить диалог или сложную фразу, разыграйте сценку. Вот увидите, всё запомнится поразительно быстро.

5. Слушайте себя. Выучив некую информацию, наговорите её на диктофон. А когда будете засыпать, тихонько включите эту запись — нужно именно спать под неё. Это потрясающе действенный способ для того, чтобы закреплять уже знакомые, но плохо запоминаемые вещи.

6. Не сидите на месте. Учите стихи, учебники и доклады, наворачивая круги по комнате. Дело в том, что ходьба активизирует работу мозга, и ваша способность к запоминанию значительно увеличивается.

7. Смените обстановку. Если за один вечер нужно подготовиться к двум экзаменам (или совещаниям), делайте это в разных комнатах. Информация, которую мы запоминаем при различных обстоятельствах, не перемешивается в голове.

8. Выкидывайте слова. Суперспособ для того, чтобы выучить большой объём слитного текста, например, слова песни или доклад. Перепишите этот текст, оставив от каждого слова только первую букву, и учите его, пытаясь вспоминать эти слова. Естественно, поначалу придётся заглядывать в оригинал, но в итоге вам будет достаточно глянуть на усечённый вариант и текст моментально всплывёт в памяти. Такую шпаргалку очень удобно брать с собой.

9. Спите больше. Чем дольше вы будете спать после того как что-то выучили, тем лучше будете помнить эту информацию наутро. А бессонные ночи, наоборот, значительно ухудшают память. Лучше поспать пару часов перед экзаменом, чем пытаться выучить ещё «пару билетиков».

10. Займитесь спортом! На эту тему проводилось очень много исследований, и все подтвердили: аэробные упражнения улучшают мозговое кровообращение и память. Займитесь Fit-bo или потанцуйте перед тем, как сесть за книги: сможете выучить наизусть хоть «Евгения Онегина». Ну, или хотя бы первую строфу.

УДАЧИ! У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

Педагог-психолог Ольга Анатольевна