**Приёмы развития памяти, или мнемотехнические приёмы**

Иногда бывает довольно трудно вспомнить какие - нибудь списки слов и цифр, подробное содержание главы какой - то книги или доклада. Человек во все времена пытался найти способы, позволяющие запоминать подобную информацию. Для этого были разработаны мнемотехнические (мнемонические) приёмы: от песенок до очень сложных методик. Ясно, что использование таких приёмов не приводит к чисто автоматическому запоминанию и требует концентрации внимания на запоминаемом материале. Кроме того, он должен быть организован таким образом, чтобы отложиться в памяти в хорошо структурированной форме. Рассмотрим некоторые из таких приёмов.

**Цепной метод.**

Сложный метод, при котором элементы какого - то списка стараются ассоциировать друг с другом в цепь при помощи мысленных образов, отражающих связи, специально придуманные для каждой пары её звеньев. Представьте себе, например, что вам надо запомнить список продуктов в продовольственном магазине - кофе, масло, ветчину, яйца, хлеб, цыплёнка и капусту. Теперь исходите из первого же образа, который прийдёт вам в голову. Пусть это будет цыплёнок, клюющий кофейные зёрна; этот цыплёнок вылупляется из яйца, лежащего в капусте, а листки этой капусты представляют собой бутерброды из хлеба, масла и ветчины. Запомнив этот сложный сюрреалистический образ, вы смело можете идти в магазин: ни одну из ваших покупок вы не забудете.

**Метод «мест»**

При подготовке своих речей древние греческие и римские ораторы использовали специальные мнемотехнические приемы. Они вспоминали все объекты расположенные на дороге, по которой они ежедневно ходили в городе («места»). Затем к каждому из этих мест они привязывали тезис или аргумент речи. Скажем, первый тезис мог соответствовать какой-то лавочке, второй – урне на углу улицы, третий – фонтану на площади и т.п. Когда же они произносили свою речь, они мысленно проходили по этой дороге и «забирали» в каждом месте соответствующий элемент. Можно использовать этот прием для более приземленных задач: для запоминания списка продуктов, важных дел и т.д. Для этого можно, например, мысленно пройти по дому и «разместить» в каждой части дома один из продуктов – хлеб в кухне, цыпленка в гостиной, ветчину в ванной, капусту на кровати в спальне, яйца на лестнице.

**Метод парных ассоциаций**

В этом методе одновременно используются рифмы и мысленные образы. Сначала нужно срифмовать десять (а при желании и 20) чисел с какими-то словами, например: один – магазин, два – трава, три – пузыри, четыре – в квартире, пять – кровать, шесть - жесть, семь – тень, восемь – осень, девять – дверь, десять – месяц. Теперь опять можно обратиться к выше использованному списку продуктов и постараемся связать каждый из них с одной из этих опорных точек, представляя себе тот образ, который получается при таком соединении. Так, в магазине будет лежать капуста, по траве будет бегать цыпленок, пузыри будут получаться из шипящего масла и т.д. потом достаточно будет выполнить по порядку все эти образы, чтобы восстановить необходимый список.

**Методы рифм и ритма**

Этот метод хорошо знаком детям, заучивающим цифры. Он лежит в основе считалок, например: «Раз, два, три, четыре, пять – вышел зайчик погулять» и т.л. Рифма служит в данном случае опорой для группировок, осуществляемых благодаря ритму.

Для развития памяти можно использовать и игры:

**«Заблудившийся рассказчик»**

Участники рассаживаются в круг. Ведущий определяет тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремиться как можно лучше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен «распутать» разговор, т.е. кратко пройтись по всем темам ассоциативных приключений своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам, «запутывает» разговор, передает слово кому-то другому и т.д.

**«Тахистоскоп»**

Группа рассаживается в круг. Один или двое участников становятся в центре круга. Гасится свет, и стоящие в нутрии круга участники принимают любые позы, неподвижно застывая в них. По сигналу готовности на короткое время выключается и тут же включается свет. В момент вспышки сидящие в кругу стараются как можно точнее запомнить положение позирующих. После вспышки в темноте позировавшие в центре круга участники возвращаются на свои места. Затем включается свет, и члены группы, за исключением позировавших, совместными усилиями пытаются восстановить то, что они видели. Натурщиков возвращают в круг и «лепят» из них те позы, в которых, по мнению группы, они находились во время вспышки света. После того, как споры улягутся, и группа придет к какому-то общему решению или нескольким альтернативным, участники в центре круга демонстрируют свои действительные позы.

**Эмоции**

Предположим всем нужно запомнить текст. Это сделать просто. Все по очереди читают этот текст, читают разным голосом, с разными эмоциями. Учтите, чем с более выразительными интонациями и эмоциями будет прочитана фраза, тем больше вероятность ее всем заполнить. Ведущий по очереди указывает на того игрока, которому предстоит читать. А все остальные пытаются воспроизвести произнесенную им фразу. Может быть это удастся сделать, сохранив даже эмоции читающего. Победителями окажутся те, чьи фразы запомнили большинство участников игры.

**Запоминание предметов**

Сядьте за стол и приготовьтесь для игры. Первый участник, сидящий справа, по команде называет какой–нибудь предмет, например, «стол». Следующий участник повторяет названный предмет и добавляет к нему новый – «стол, диван». И так все по очереди, друг за другом, повторяют и добавляют названия предметов. Тот, кто не смог перечислить все предметы, выходит из игры. Таким образом, в конце игры, остается победитель, обладающий самой выдающийся памятью среди участников игры.

**Бег ассоциаций**

Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавший образ участник предлагает свое слово следующему игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение. Хорошо подготовленные участники могут участвовать в забеге на несколько кругов.

Литература:

1. Игры – обучение, тренинг, досуг…/Под ред. В.В. Петрусинского. –М.: Новая школа, 1994.
2. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. –М.: Владос, 1996.
3. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т.Т.1: пер. с франц. – М.: Мир, 1992.