

На что способен наш мозг.

-
- *"Логическая память взрослого человека и есть "вращенная внутрь" мнемотехническая память".*
- *Л.С.Выготский*

Можете ли вы вспомнить, что вы делали в понедельник на прошлой неделе, или две недели назад?

Способность запомнить ограничена только вашим желанием запоминать.

Миллионы лет человек жил в условиях дикой природы. От состояния его сигнальной системы: зрения, слуха, осязания, вкуса, обоняния зависела сама жизнь. Ощущение постоянной готовности к опасной ситуации организовало по-своему мышление, реакцию, внимание, память. Ненужное, забывалось быстро и без следа. Каким же образом выработалась самая лучшая форма запоминания? Достаточно просто и привычно, и потому наиболее экономно: память на звуки, запахи, цвета и т.д. Причем, память яркая, четкая - человек жил этим. Таким образом, в процессе естественного отбора у человека развилась образная память. Теперь такая память сохранилась лишь у дошкольников.

Пользуясь образной памятью, человек воспроизводит воспринимаемое им не словами, а образами, т.е. продолжает их видеть и уже работает с ними как хочет.

Вообразить вилку легко, а попробуйте описать ее словами. Простота тут кажущаяся. Сначала надо воспринять, потом понять, потом - подобрать слова. Не всякий способен хорошо описать что-либо, но в воображении все гениально. Поэтому, необходимо внедрять элементы образной памяти, говоря, что сначала необходимо понять смысл. А мы, в нашем возрасте, со словесной памятью попадает в заколдованный круг. Чтобы улучшить память - надо все время специально учиться и тренироваться: для того, чтобы учиться - нужна память. Учтите, что вся эта нагрузка падает на три процента мозга. Стоит ли удивляться, что уже к двадцати пяти годам словесная память переполняется воспринятой информацией - большей частью ненужной - и возможность запоминать новое резко падает. А вместе с ней уходят уже бесполезные без памяти способности. Человек прекращает учиться. А безделье добывает даже то, что у него оставалось.

Механизм образной памяти совершенно противоположен. Сначала человек воспринимает безразлично что, (события, цифры, буквы, слова) переводит безграничный запас образов, которые щедро поставляет нам окружающий мир. И образы вставляются, как страницы в книгу. Они сохраняются столько, сколько необходимо.

Когда нужно, они встают перед мысленным взором. Запоминаемые образы перед глазами можно перевести в любой язык: русский, английский, немецкий, формулы, символы и т.д.

Ни для кого не секрет, что любой разговор на бытовую тему может длиться бесконечно. Любой научный - уже через пятнадцать минут упирается в тупик усталого внимания. Поэтому первые ведутся где угодно, когда угодно, о чем угодно. Для вторых организуются специальные семинары, симпозиумы, съезды.

Для того чтобы подготовить детей к восприятию и занятиям, необходимо восстанавливать уже разрушенное школой детское целостное, яркое, образное восприятие мира.

Немного теории. Мозг человека состоит из двух полушарий. Правое - образное полушарие, левое - словесное. Правое - это эмоции, левое - разум. Мозг привык запоминать все таким, как есть - в многообразии цветов, звуков, запахов, других качеств. Восприняв что-то, он в правом полушарии составляет образ - модель, в левом - соответствующие ему слова. Воспринятое таким образом не стирается. Оно порождает гениальные стихи, книги, картины, открытия. Это для него органично и естественно.

Но наша цивилизация вторглась и сюда. Девяносто процентов информации подается в усеченном виде - голос диктора, текст книги, обрывочные картинки телевизора и т.д. В одном

полушарии оно впечатывается. В другом - бесформенное пятно. Отсюда неконтролируемое забывание. Дефекты внимания, пробелы памяти.

Именно из-за усеченной информации распадается детское восприятие.

Образная память искусственно вызывает недостающие ощущения, дополняя усеченную информацию до полноценного образа, его вызвавшего. Включение всех каналов восприятия отменяет принцип "Повторение - мать учения". Повторение разрушает то, что человек запомнил. Природа во второй раз не повторяет. А что такое мгновенное запоминание? Это адекватная реакция. Не трать время на зубрежку - оно освобождается для более продуктивной деятельности. Сумел вообразить - значит помнишь. Обучение должно сводиться к пониманию. Понял - представил. Представил - уже знаешь. Но на этом не исчерпываются полезные свойства образной памяти. То есть образная память возвращает целостное детское восприятие мира, восстанавливает естественную память, учит творческому мышлению. Это более стойкая форма памяти, разрушить которую, почти невозможно.

Плюсы - растет скорость самой работы. Кроме того, что снят стресс учебы, освобождено от зубрежки время и улучшилось здоровье, растет емкость оперативной памяти.

Наша задача научить работать оба полушария одновременно и научиться воспринимать мир всеми органами чувств одновременно так, как это делали наши предки и еще способны делать наши дети.

Существует множество методов для улучшения работы нашей памяти. Есть технология. Это технология называется мнемоника. В переводе с греческого – искусство запоминания. Большинство методов и приёмов напоминает детскую игру, именно поэтому мнемоника легко и быстро осваивается детьми. Простым даже примитивным способом можно достичь больших успехов.

Как запоминать иностранные слова при помощи звуковых ассоциаций

Метод фонетических (звуковых) ассоциаций возник потому, что в самых различных языках мира есть слова или части слов, звучащих одинаково, но имеющих разное значение. К тому же в разных языках встречаются слова, имеющие общее происхождение, но с течением времени получившие различное значение. Часто люди пользуются этим методом, не отдавая себе отчета в том, что используют именно его.

Для того чтобы запомнить иностранное слово, нужно подобрать к нему созвучное, то есть звучащее похоже слово на родном или хорошо знакомом языке. Затем необходимо составить небольшой сюжет из слова-созвучия и перевода.

При помощи МФА можно запомнить много слов за один присест. А самое главное этот метод поможет избавиться от бесконечных повторений запоминаемых слов - достаточно один раз подобрать звуковую ассоциацию к слову и составить сюжет.

ДИВОНА на языке дари (это язык, на котором говорят в Афганистане) значит "ДУРАК". Наиболее близкое по звучанию русское слово к слову "дивона" - "диван". Слово-созвучие не обязательно должно полностью совпадать с запоминаемым иностранным словом, главное, чтобы оно могло послужить своеобразным ключом, при помощи которого мы смогли бы отыскать в нашей памяти необходимое слово. Но ключом оно может послужить, только если мы составим сюжет из этих двух слов. При этом чем сюжет более необычный и яркий, тем он лучше запоминается. Для слов "диван" и "дурак" сюжет может быть таким: "Дурак упал с ДИВАНА". Важно обязательно произносить вслух как запоминаемое слово, так и слово-созвучие. Прежде всего, это необходимо делать для того, чтобы ваша память своим естественным ходом запечатлела, чем слово-созвучие похоже на запоминаемое и чем отличается. Как правило, для этого достаточно произнести оба слова 2-3 раза.

Часто для запоминания иностранного слова приходится подбирать не одно, а два созвучных слова. Например, для английского слова NARKIN (нэркин) - САЛФЕТКА подбираем два созвучных слова: "НЕПтун" (или "НЕПоседа" или "Н.Э.П.") и КИНул. Остается составить

сюжет, например, "НЕПтун КИНул в меня САЛФЕТКУ". При этом в сюжете первое и второе созвучные слова должны обязательно следовать одно за другим, и между ними не должно быть никаких слов. Хорошо, если, оживляя сюжет и представляя его как кадр из фильма, вы воспользуетесь преувеличением ассоциаций.

Например, представьте, что в вас кинули огромной салфеткой, такой огромной, что она накрыла вас с головой. Надо заметить, что этот метод недаром носит название фонетических или звуковых ассоциаций.

Необходимо подбирать ассоциацию именно к звучанию, а не написанию слова.

Метод запоминания цифр

(Ассоциаций по цвету или цветовой метод)

Закройте глаза и представьте себе цифру "3". Какого она цвета? Теперь постарайтесь увидеть цвет цифры "9". Получается ли у вас видеть цвет цифры? Является ли этот цвет постоянным?

Некоторые люди отчетливо видят цвета цифр, у других цифры бесцветные, и им нужно много тренироваться для того, чтобы представить цифры в цвете. Среди тех, кто цвета цифр видит, есть те, для которых эти цвета постоянны (для них девятка, например, и сегодня желтая, и через неделю), и те, для которых цвета цифр меняются (в зависимости от времени, настроения и других причин).

Если никакого цвета не возникает, или есть цифры с одинаковыми цветами, или если вы чувствуете, что эти цвета случайные, и завтра многие из них изменятся, тогда искусственно придумайте для каждой цифры цвет и запомните их.

Как же запоминать цифры при помощи цветов?

В окружающем нас мире есть немало предметов, имеющих всегда один и тот же цвет (апельсин — оранжевый, огурец — зеленый, сыр — желтый, вата — белая, трава — зеленая, уголь — черный и т.д.) Кроме этого, в сознании каждого человека есть предметы, ассоциирующиеся с определенным цветом, иными словами, этот цвет предмета как бы закреплен в личном опыте человека. Например, долгие годы в моей квартире был телефон оранжевого цвета. Наконец, он отслужил свой век, и каких только телефонов у нас с тех пор не было, но со словом "телефон" у меня по-прежнему ассоциируется только оранжевый цвет. Так же, как со словом "чайник" — с белым цветом, а слово "куртка" — всегда с синим.

При желании вы можете выписать список цветов своих цифр, а напротив каждого цвета написать по нескольку предметов, которые ассоциируются у вас с этими цветами. Хорошо, если в вашем списке будут и ваши личные ассоциации тоже.

Итак, для того, чтобы запоминать цифры при помощи цветового метода вам необходимо делать следующее:

При предъявлении цифры быстро представить или вспомнить ее цвет.

Также быстро припомнить известный вам предмет (или существо) этого цвета.

Из этих предметов, в которые вы перекодировали цифры с помощью цветов, вам, необходимо составить ассоциативный сюжет, не забывая про все правила его построения.

Например, "1" у меня всегда белая, "2" — коричневая, "3" — синяя, "4" — оранжевая, "5" — черная, "6" — красная, "7" — зеленая, "8" — фиолетовая или малиновая, "9" — желтая, "0" — прозрачная. Чтобы запомнить ряд цифр 62750437, я составляю следующий сюжет: "Синьор-помидор (6) лез по стволу дерева (ствол дерева для меня всегда коричневый — цифра "2"), но свалился оттуда, упав прямо на лягушку (7). От удара у нее перед глазами возникли черные точки (5). Точки исчезли, только когда она залезла в воду (0). На дне лежал апельсин (4). На апельсине стоял большой синий штамп (3). Когда она прикоснулась к штампу, он вдруг оторвался от апельсина, быстро покатился и затерялся в водорослях (7)".

Вместо метода последовательных ассоциаций можно воспользоваться и методом связанных ассоциаций, таким же образом перекодировав цифры в предметы. Цветовой метод запоминания не очень удобен при запоминании длинных рядов цифр, но вполне эффективен при запоминании 5—12 цифр.

Метод ассоциация по материалам (Метод материалов)

Этот метод — практически брат-близнец предыдущего. Вся разница в том, что цифру надо ассоциировать не с цветом, а с материалом, Другими словами, вам нужно постараться представить материал, из которого сделана цифра. Людям, имеющим богатое воображение и фантазию, это сделать будет совсем несложно. Это может быть металл, дерево, картон, стекло, пластмасса, резина, глина, что-то растительное, поролон, ткань, шерсть и т.д.

Метод образного мышления

Еще один метод, который я хочу вам предложить — это метод образного мышления (кодирование информации для эффективного запоминания и воспроизведения с помощью картинок - пиктограмм).

Этот метод я использую для запоминания стихотворных текстов, но так как время урока ограничено, то на уроках не всегда можно воспользоваться этим методом для больших стихотворений, а вот для пословиц и поговорок он действует безотказно. С этим методом я познакомила родителей на родительском собрании. И сейчас дома, при заучивании стихов дети пользуются этим методом самостоятельно, либо прибегают к помощи родителей. Запоминание быстрое и качественное. Родители от этого метода в восторге.

А сейчас я предлагаю вам этот метод. Методика этой работы строится следующим образом: читаю детям стихотворение первый раз, беседуем по содержанию с объяснением языковых образных средств, используемых автором; читаю повторно и предлагаю детям зарисовать схематично каждую строчку стихотворения (кто как ее представляет) можно предложить подготовленные пиктограммы. Затем дети повторяют стихотворение за мною вслух, глядя на свои зарисовки.

Мы сейчас выучим стихотворение, с помощью зрительных ассоциаций. Я прочитаю вам стихотворение, и на каждое слово вы будете называть картинку, а мы зарисовывать. Конечно, время ограничено и мы не будем говорить об языковых образных средствах. Сразу приступим.

Послушайте стихотворение «Солнышко» оно поможет вам определить настроение «солнца».

Обронило солнышко улыбку

На краю ромашкового луга.

Обронило солнышко улыбку

На опушке белоснежной рощи.

Обронило солнышко улыбку...

И с тех пор глазастые ромашки

Солнце в лепестках своих качают;

И с тех пор березы, словно птицы.

Крыльями зелеными полощут.

Ничего на свете не случилось.

Отчего, же, нежностью просвечен

Каждый лист и каждая травинка?

Оттого, что поутру, однажды

Обронило солнышко улыбку!