

Как развивать внимание и память

Очень важно развивать у себя внимательность.

- Вот несколько общих рекомендаций, как это лучше сделать.
 1. Старайтесь не замечать того, что мешает работе.
 2. Систематически упражняйтесь в одновременном наблюдении нескольких объектов. Делать это надо так, чтобы общее восприятие каждого объекта сохранялось достаточно хорошо, и в то же время внимание нужно концентрировать на главном, выделяя его из второстепенного.
 3. Тренируйтесь в переключении внимания. Эти тренировки должны быстро переключать внимание с объекта на объект; выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных; изменять порядок переключения – образно это называют выработкой «маршрута восприятия».
 4. Развивайте у себя волевые качества - это способствует и развитию устойчивости внимания. Почаще следуйте принципу «надо», а не «хочу». Начинайте работу с трудного и неинтересного, старайтесь выполнять те дела, которые хочется отложить на потом. Чередуйте легкие и трудные дела, интересные и неинтересные. При длительной работе делайте перерывы.
 5. Почаще прибегайте к различным играм: шахматам, головоломкам, спортивным играм.
 6. Соблюдайте основные правила: прямая осанка, внутренне соберитесь, настройтесь.
 7. Старайтесь делать любую работу с душой, с радостью, настраивайте себя на это.
 8. Лучший способ развит внимание - научить себя быть внимательным к людям.
 9. Управление своим вниманием – шаг к улучшению памяти.
- *Упражнение для развития внимания*

Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня – одно за другим. Начинать следует с припоминания небольших отрезков времени, но пытаться припомнить события во всех подробностях.

- Как улучшить память

Трудно найти человека, которого бы не интересовала бы проблема памяти. Углубить, расширить, разбудить скрытые возможности своей памяти по плечу практически каждому. Для этого надо уметь организовать запоминаемый материал и знать разнообразные приемы запоминания. Вот некоторые из них.

1. Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Для лучшего усвоения материала полезно: разбить его на смысловые части, выделяя при этом главное и второстепенное; составить план прочитанного; запомнить опорные слова, с которыми увязывается прочитанное; пересказать текст своими словами.
Заучивать материал необходимо сначала насколько можно медленно, чтобы облегчить его осмысление, а затем более быстро. Если нужно осмыслить и запомнить обширный материал, то его следует делить на небольшие группы, объединенные по какому-либо признаку. Скорее запоминается то, что связано какой-либо одной мыслью в тематическое целое. Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться. Особое значение здесь приобретает способность находить в вещах сходство и различие.

2. Большое значение для запоминания имеют чувства и эмоции. Надо стараться придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску – это облегчает его запоминание. Положительное запоминается лучше, чем нейтральное. Главное условие для запоминания – интерес к информации.
3. Постарайтесь задействовать образное мышление для запоминания. Части целого текста переведите в ассоциативные образы: на что похоже то, что вы хотите запомнить. С чем можно сравнить ту информацию, которую следует запомнить – найдите образы, представьте их, нарисуйте их, а затем перескажите то содержание, которое относится к данному фрагменту текста.
4. Расскажите себе, как связана данная информация с вашей будущей профессией.
5. Побуждайте ум к динамической деятельности, задавайте вопросы во время прочтения, упорядочивайте то, что почерпнули из чтения, делайте паузы для размышления об основных идеях и творчески пересматривать весь материал. Мысленно дополните и попытайтесь развить применительно к личным интересам – сразу после прочтения. Используйте визуализацию при чтении: «переводите» текст в образную систему.
6. Используйте метод шести простых вопросов: Кто делает? Что, Когда, Почему, Где и Как?
7. Повторение - одно из лучших правил памяти. Через 15-20 минут повторите текст. Через 8-9 часов – еще раз повторите заученное. Последнее повторение сделайте через 24 часа.

Полезно повторять перед сном, а также утром на свежую голову.

Известно, что лучше запоминается начало и конец информации. На запоминание середины уходит больше времени. Исходя из этого, можно посоветовать так разделять материал, чтобы та информация, которая находится в середине, оказывалась в начале или в конце повторения.

Развивая память, вы способствуете развитию мышления.