

МЕТОДИ, ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ТА ТРЕНУВАННЯ ПАМ'ЯТІ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра УСФН

Кожного дня людину озброюють тонами знань та різноманітної інформації про правильність письма та рахування, обробки деталей, будування мостів, користування комп'ютером, проте однозначно не навчають тому, як правильно засвоювати, зберігати та відтворювати отримані знання.

Формування та розвиток пам'яті індивіда здебільшого відбувається стихійно, тобто само собою, без опору на знання про пам'ять, здобуті наукою, що призводить до неповної реалізації здатності мозку зберігати та відтворювати сліди поточних вражень. Тому треба спочатку розібратись, що таке власне пам'ять. Пам'ять – це психічний процес, який полягає в закріпленні, збереженні, наступному відтворенні та забуванні минулого досвіду, дає можливість його повторного застосування в життєдіяльності людини.

У роботі з пам'яттю важко обійтися без інструментів, якими слугують спеціальні засоби та прийоми, що забезпечують запам'ятовування та відтворення інформації. Виділення головної думки під час запам'ятовування тексту, використання зорових образів, установлення зв'язків між поточними враженнями та певними моментами минулого досвіду – це лише деякі з них. Застосування цих засобів залежить від задачі запам'ятовування та визначається особливостями особистості людини, специфікою її діяльності, індивідуальними особливостями її пам'яті.

Для успішного використання всього різноманіття існуючих інструментів для роботи і розвитку пам'яті необхідні певні фактори, які не просто сприяють її розвитку та стабільній роботі, але й без яких успішне протікання зазначених процесів є майже неможливим. Ці фактори пов'язані з фізіологічними особливостями організму людини. Тому віднесемо їх до методів тренування та розвитку пам'яті фізіологічного характеру.

Перш за все, необхідно зменшити стрес. Цей пункт є надзвичайно важливим, адже під дією стресу нейронні зв'язки у нашому мозку слабшають, що призводить до погіршення пам'яті. Для того, щоб уникнути стресу, необхідно, по-перше, бути організованим, робити все, що залежить від самої людини. Тому аби зайвий раз не хвилюватися за забуті вдома документи або не виконане за планом завдання та не потопати вдома кожного разу в безладді, намагайтеся слідкувати за тим, щоб все завжди було на своїх місцях та ніколи не намагайтеся зробити все і одразу. Далі – багато спілкуйтеся. Коли ви проводите багато часу в компанії приємних людей, ви починаєте почуватися краще, а емоційний стан людини завжди відображається на роботі головного мозку. Третім пунктом буде вміння розслаблятися та давати собі і своїй голові відпочинок. Намагайтеся більше сміятися, влаштовувати після важкого дня хоча б невеликий відпочинок, наприклад, приймаючи гарячу ванну.

У наступний пункт можна об'єднати декілька факторів та назвати його Здоровий спосіб життя. Достатня кількість сну дає можливість мозку «переробити» та засвоїти всю інформацію, яку він отримав протягом дня. Заняття спортом – теж дуже важлива для гарної пам'яті справа. Фізична активність сприяє підвищенню продуктивності розумової праці, адже завдяки фізичним навантаженням мозок більше насичується киснем, а під час фізичної активності починають посилено утворюватися і зростати відгалуження нервових клітин. І, нарешті, правильне харчування. Шкідлива, жирна їжа, алкоголь у великих кількостях сприяє закупорюванню судин, що призводить до нестачі постачання кисню в мозок, та навіть може спровокувати важкі захворювання.