

21 упражнение на развитие памяти и внимания

Упражнение 1. Понадейтесь на свою память, чтобы сделать завтра какое-нибудь дело. Например, взять книгу из шкафа или библиотеки и положить ее на стол. Представьте себе, как завтра вы войдете в свой дом. В момент, когда вы будете открывать дверь, нужно, чтобы вы подумали о том, что надо вынуть книгу. Не записывайте это нигде, не делайте узелка на носовом платке. Просто сегодня подумайте о своем возвращении домой завтра вечером и поручите своей памяти думать о книге. Затем посмотрите на эту книгу, чтобы точно знать, о какой книге идет речь. Подумайте о том, что вы не должны забыть об этом действии; вспомните об этом 2 или 3 раза сегодня вечером и доверьтесь вашей памяти.

Упражнение 2. Выучите наизусть четыре строки из Батюшкова. Можете выбрать четверостишие Пушкина. Желательно, чтобы стихи содержали мысль, которая укрепляла бы ваше намерение развить память.

Батюшков:

*О память сердца, ты сильней
Рассудка памяти печальной,
И часто прелестью своей
Меня в стране пленяешь дальней.*

А.С. Пушкин:

*Волшебной силой песнопенья
В туманной памяти моей
Так оживляются виденья
То светлых, то печальных дней.*

Упражнение 3. Возьмите предмет (часы, ключ, соску); осмотрите его внимательно в течение 30 секунд, затем закройте глаза и попытайтесь как можно точнее его воспроизвести. Если некоторые детали не представляются четко, посмотрите на предмет снова, затем закройте глаза, и т.д.- до полного воспроизведения предмета.

Упражнение 4. Вот упражнение под названием "мозговые ящики". Выберите 3 предмета для размышления: например, ваш план, научный или литературный сюжет и личное воспоминание (каникулы, путешествие и т. д.). Посвятите 3 минуты на размышления о каждом из трех сюжетов. Во время первых 3-х минут думайте только о предмете п.1; затем переходите к п.2; наконец, к третьему сюжету. Во время каждой фазы нужно избегать рассеивания мыслей и особенно воспоминаний о других сюжетах.

Упражнение 5. Прodelайте этот замечательный опыт, который разовьет вашу способность к вниманию и сосредоточению на звуках. Включите радио, затем постепенно уменьшите громкость; установите самый нижний предел громкости, когда еще можно понимать, что говорят. Слабая интенсивность звука заставит вас сосредоточиться. Не продолжайте это упражнение свыше 3-х минут.

Упражнение 6. Выберите стихотворение (поэму); читайте его медленно и внимательно, останавливая себя на каждом важном слове для точного отражения в сознании содержания. Не давайте вашему вниманию переключиться на проблемы, не относящиеся к поэме.

Упражнение 7. Выберите трудную книгу автора, известного своим сухим или абстрактным стилем. Начните читать десяток предложений. Затем перечитайте каждую фразу, не переходя к следующей, пока не усвоите смысл того, что читаете. Возьмите словарь, если нужно. Читайте в очередной день десяток следующих фраз, перечитывая то, что вы видели в предыдущие дни. В конце первой недели запишите все, что вы запомнили. Это одно из лучших упражнений для развития умственных способностей. Когда вы завершите упражнение, нужно будет его повторять, по меньшей мере, 2 или 3 раза в неделю.

Упражнение 8. Прочтите текст внимательно, но только один раз, затем перейдите к следующей странице.

Текст для чтения:

Шестого марта, около Шато-Тьерри, произошел любопытный случай. Грузеный поезд, подходя вечером к пакгаузу, сошел с рельс. Состав состоял из 34 вагонов; в 16-ти была солярка, а в 18-ти - вино. Две цистерны солярки по 40 м² и 4 цистерны вина были повреждены, и смесь из вина и дизельного топлива вылилась на национальную автостраду, что послужило причиной хода в кувет 10-тонного грузовика, перевозившего масло. К счастью, никто серьезно не пострадал, и только водитель грузовика получил легкие ушибы.

Контрольный вопросник упражнения (теста) 24

Ответьте на следующие вопросы:

1. Куда направлялся поезд?
2. Каких вагонов было больше - с вином или с соляркой?
3. Сколько цистерн с вином было повреждено?
4. Чего больше разлилось - вина или солярки?
5. Сколько было всего вагонов?
6. В какое время суток произошло крушение?

Упражнение 9. Возьмите лист бумаги и напишите ряд ключевых слов из известных вам сюжетов. Например, Канада, Наполеон, фотография, овощи и т.д. Затем попытайтесь написать на листах все, что вы помните по выбранным темам. Например, о Наполеоне вы вспомните некоторые данные, которые остались от экскурсий в Музей инвалидов, замок Фонтенбло и т.п.

Упражнение 10. Возьмите листок бумаги и постарайтесь записать все ваши воспоминания от того времени, когда вам было 10-15 лет. Заполняйте лист в последующие дни - по мере новых воспоминаний из этого периода.

Через неделю перейдите к периоду 6-10 лет. А еще через неделю вспомните события вашего самого раннего детства 0-6 лет. Для каждого воспоминания постарайтесь воссоздать какую-либо картину. Вы будете удивлены количеством воспоминаний, которые вам оставило детство и отрочество.

Упражнение 11. Восстановите письменно основные города (населенные пункты), через которые проходил маршрут вашего последнего путешествия (каникулы или деловая поездка). Начните с больших городов, представляющих главные этапы маршрута, затем попытайтесь поместить на маршруте промежуточные города.

Упражнение 12. Выберите какое-либо пространство площадью несколько квадратных метров, по которому вы можете свободно передвигаться, например комнату, в которой стоит несколько предметов. Запомните расположение предметов в ней до мельчайших подробностей. Затем сядьте или лягте, закройте глаза и еще раз мысленно пройдите по комнате и внимательно "посмотрите" на ее содержимое.

Если вы будете часто повторять это упражнение, то в дальнейшем сможете выполнять его без труда. Некоторые предметы легче запоминаются, если предварительно потрогать их руками или понюхать. При выполнении этого важного упражнения на "мысленное фотографирование" пытайтесь как можно лучше скоординировать работу всех органов чувств.

Упражнение 13. Наблюдение за моментом пробуждения. Дайте себе установку, что пробуждение должно быть максимально сознательным. Попробуйте по-настоящему почувствовать этот процесс перехода от сна к бодрствованию. Проснувшись до того, как зазвенел будильник, продолжайте лежать не меняя положения тела и наблюдайте за тем, как сон переходит в явь.

Следите за ощущениями просыпающегося тела: есть ли напряжение и где оно, какие ощущения в голове, как дышится и т.п. Повторяйте упражнение ежедневно в течение недели, при этом стараясь не запоминать решительно никаких сновидений. Важно лишь наблюдать за моментом пробуждения.

Упражнение 14. Внимательно посмотрите на рисунок и быстро назовите вслух цвет _____ шрифта, которым написано каждое из слов. Называйте цвет, а не читайте слова!



Это тест Страупа, который предназначен для нейропсихологической оценки скорости и гибкости мыслительных процессов. Для быстрого прохождения теста необходим высокий уровень сосредоточенности и самоконтроля.

Упражнение 15. В начале рабочего дня вы, сознательно отложив в сторону ежедневник, спрашиваете себя: «**Что я должен сделать сегодня в первую очередь, во вторую, в третью и т.д.**». Если вам не удастся это сделать в полном объеме, мысленно воспроизведите страницу ежедневника, заполненную на данный день. Постарайтесь вспомнить все детали: особенности сокращений, сделанных вами, порядок записей, помарки. Упражнение можно модифицировать следующим образом: в конце рабочего дня вы зрительно «фотографируете» страницу ежедневника, заполненную на следующий день.

Упражнение 16. Разбейте ваш рабочий день на четыре равных промежутка. В каждом временном периоде постарайтесь мысленно «сфотографировать» какую-либо конкретную рабочую ситуацию или лицо одного из ваших коллег. Делать это нужно следующим образом. При возникновении определенной ситуации на рабочем месте мысленно «поместите» ее в рамку, наподобие той, что имеют фотографии. Удерживайте ситуацию в «рамке» в течение 3-5 секунд. По прошествии каждого из четырех временных промежутков снова воспроизведите ключевую ситуацию, а затем все события, которые имели место за это время. На следующий день, чтобы вспомнить о своих задачах, вам достаточно будет воспроизвести вчерашнюю ключевую ситуацию. «Ключом» может являться также и мысленный портрет одного из ваших коллег.

Упражнение 17. Возьмите два фломастера.

1) Попробуйте рисовать одновременно обеими руками. Причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой — круг, второй — треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник — с острыми кончиками углов.

2) А теперь попробуйте нарисовать за 1 мин. максимум кругов и треугольников.

Упражнение 18. Представьте, что вы едете в машине или идете пешком, как вы это делали в действительности. Не пытайтесь восстановить в обратном порядке ваш маршрут, а начинайте с места, откуда вы отправились. Теперь представьте, что вы выходите из начального пункта. Осознайте, что вас окружает, когда вы идете. Заметьте, куда вы идете, и ищите важные дорожные указатели улиц. Идите быстрее по прямым участкам дороги и внимательно смотрите по сторонам, когда поворачиваете. Продолжайте идти, пока не достигните пункта назначения.

Упражнение 19. Представьте, что вы читаете книгу или сидите в кинотеатре. Если вы читаете книгу, то держите её в руках и обращайтесь внимание на её размер, форму и фактуру. Начните переворачивать страницы, пока вы не дойдете до нужной вам страницы. Затем просмотрите страницу до соответствующего параграфа и строки и читайте. Если вы смотрите фильм, то как можно живее представьте, что вы в кинотеатре. Ощущайте темноту вокруг, опуститесь в ваше кресло. Когда кинокадры появляются на экране, живо представляйте себе титры и быстро «прокрутите» фильм до того места, которое вы хотите вспомнить. Затем вновь замедлите кинопроектор до нормальной скорости и смотрите ту сцену, которую вы хотите просмотреть подробно. Наблюдайте за действиями персонажей и беседуйте, как бы вы это делали в настоящем кинотеатре, и вы вновь живо увидите фильм перед своим мысленным взором.

Упражнение 20. Перед вами последовательность цифр. Найдите среди них последовательность из трех цифр, дающих в сумме 15.

489561348526419569724

Упражнение 21. Представьте, что изучаете изображение, например, движущегося автомобиля. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Подберите понравившиеся упражнения для себя и тренируйте регулярно!

Результат не заставит себя ждать!

Станислав Матвеев