МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕЛБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ №2

**6 мнемонических техник,**

**которые помогут запоминать всё и сразу**

Эти простые приёмы пригодятся людям в любом возрасте.

**0**

С возрастом хранить в голове большие объёмы информации становится сложнее, поэтому важно тренировать свою память и приучать её хранить информацию, которую мозг будет быстро воспроизводить по запросу. Эти проверенные мнемонические техники позволят без труда запоминать всё необходимое для работы и жизни.

**1. Рифмуйте**

В школе нас учили запоминать не длинные сложные правила, а короткие ритмичные стишки. Это работает и во взрослой жизни. Если рифмовать нужную информацию не получается, можно подбирать строки и фразы ритмически, а также соединять их с мотивом любимой [песни](https://lifehacker.ru/agutin-quiz/).

Техника подойдёт, если нужно запомнить последовательность цифр, не связанных между собой (например, номер банковской карточки или машины друга, телефон или комбинацию для домофона).

**Пример:**

Нам нужно запомнить номер телефона 151-46-63. Последняя цифра три, поэтому надо подобрать ей рифму, например, «говори». Получится такая рифмовка:

«Один, пять, один, четыре, шесть, шесть, три.  
Никому не говори».

**2. Используйте аббревиатуры**

В жизни мы часто используем различные буквенные сокращения, которые ассоциируются у нас с полным названием. Метод, когда от каждого слова остаётся только первая буква или часть, подойдёт для запоминания длинных фраз, названий, терминов, составляющие которых не связаны логически.

**Пример:**

Нам нужно запомнить список продуктов, которые надо купить по дороге домой: яблоки, майонез, апельсины, томаты, отбеливатель, рукола. Для этого можно сгруппировать слова в несколько [аббревиатур](https://lifehacker.ru/russian-language-quiz-8/), которые легко запомнить. Например, это может выглядеть так: РОТ и ЯМА.

Если перечень немного короче, можно использовать не буквы, а части слов, чтобы сформировать запоминающееся слово. Так, если нужно запомнить слова «макароны» и «лимон», можно сложить первые слоги слов и запомнить как ЛИМА. Ассоциация со столицей Перу позволит быстро вспомнить, что именно надо взять в магазине.

**3. Придумывайте ассоциации**

Если у вас хорошо развито образное мышление, эта техника будет наиболее эффективной и интересной. Она заключается в том, чтобы придумать ассоциацию между несколькими словами, предметами или фактами, которые, на первый взгляд, не имеют между собой ничего общего. Используйте свою фантазию, ведь ассоциация может и должна быть необычной и даже абсурдной — так вы лучше запомните нужную информацию.

Здесь можно использовать образы родственников, певцов, актёров, художников, [режиссёров](https://lifehacker.ru/rossijskie-rezhissyory/) и всех тех, кто прочно засел в нашем сознании.

**Пример:**

Вы никак не можете запомнить, как зовут нового соседа по даче. Внешне он напоминает вам вашего двоюродного брата и носит то же имя. Придумайте и запомните такую ассоциацию: «Этот сосед мне как брат». В следующий раз ваш мозг сам подкинет вам нужное имя путём ассоциации — достаточно будет только при встрече с соседом в очередной раз подумать о вашем брате.

**4. Используйте метод Цицерона**

Этот метод продолжает технику создания ассоциаций и подойдёт, когда нужно запомнить распорядок дня, отрывок текста, список телефонных звонков — какую-либо последовательность.

Римский оратор Цицерон, который известен своими речами, не использовал записи, когда выступал перед публикой. Он воспроизводил исторические даты, имена и цитаты по памяти. В этом ему помогал следующий метод: оратор мысленно расставлял те единицы, которые нужно запомнить, в хорошо знакомой комнате в определённом порядке. Во время выступления Цицерон представлял себе помещение и без труда вспоминал нужные имена и даты.

Метод также называют методом мест или методом римской комнаты.

**Пример:**

Вам нужно запомнить последовательность слов: щенок, сыр, линейка, пластилин, лужа. Мысленно вы представляете себе свою комнату, в которой знаете каждую деталь, и проходитесь по ней, один за другим перебирая предметы:

«Перед входом в комнату сидит *щенок*. Я захожу внутрь и слева от двери вижу комод, на котором лежит [бутерброд](https://lifehacker.ru/goryachie-buterbrody/) с *сыром*. Прохожу мимо комода и вижу письменный стол, а на нём — жёлтую *линейку,* она сразу бросается в глаза. Я иду дальше, приближаюсь к окну и вижу на подоконнике фигурку из *пластилина*. Повертев её в руках, направляюсь к выходу из комнаты и прохожу мимо дивана, деревянные ножки которого разбухли от воды, так как он стоит в *луже*».

**5. Используйте метод Айвазовского**

С помощью этого способа, который приписывают известному маринисту, можно подключать фотографическую память. Она придёт на помощь, когда нужно в мельчайших деталях запомнить какой-либо вид, картину или образ любимого человека.

Посмотрите на предмет, [пейзаж](https://lifehacker.ru/landscape-wallpapers/) или человека в течение трёх-пяти секунд, стараясь запомнить детали. После закройте глаза и мысленно представьте объект в мельчайших деталях. Задавайте себе вопросы о подробностях этого образа и мысленно отвечайте. Затем откройте глаза на одну секунду, снова посмотрите на объект и дополните образ. Зажмурьтесь и постарайтесь добиться максимально яркого изображения предмета. Повторите последние два шага несколько раз.

**6. Занимайтесь визуализацией**

Техника позволит хорошо запоминать цифры и имена. Для этого нужно образно, в деталях, представить себе запоминаемую информацию.

**Пример:**

Вам нужно запомнить имя. Представьте себе каждую его букву: они увиты плющом, на некоторых растут цветы и так далее. Сколько всего букв? Пересчитайте. Какая первая? На что похожа вторая, как она выглядит? В результате вы сможете разбить информацию на составляющие и запомнить каждую. И когда в мозг поступит на эту тему запрос, он просто соберёт пазл.