

Память. Мышление. Внимание.

О них и о техниках их развития.

Выполнил: студент группы ИФСТ-11 Коломиец Максим

Память

Что представляет из себя память?

Память можно определить как **способность мозга удерживать и добровольно восстанавливать информацию**. Другими словами, это способность, которая позволяет нам вспоминать произошедшие события, мысли, ощущения, понятия и взаимосвязь между ними.

Виды памяти

Память можно подразделить на виды по следующим критериям:

- **По времени хранения:** кратковременная, рабочая и долговременная
- **По типу хранящейся информации:** вербальная и невербальная
- **По задействованному органу чувств:** зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая и тактильная

Процессы памяти

- **Запоминание** - процесс запечатления и последующего сохранения воспринятой информации.
- **Сохранение** - длительное удержание в памяти некоторых сведений.
- **Воспроизведение** - появление в поле сознание образа объекта без повторного восприятия этого объекта.
- **Забывание** - процесс, характеризующийся постепенным уменьшением возможностей припоминания и воспроизведения заученного материала.

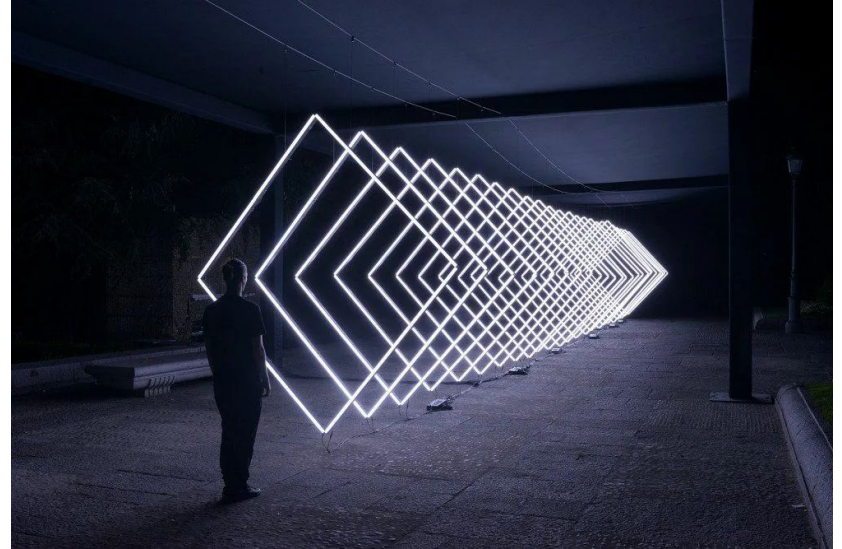
Технологии для тренировки памяти

Мозговые способности ежегодно уменьшаются примерно на 0,5%. Это связано не только с возрастом, но и с напряжением, ожирением, отсутствием витаминов, многими другими факторами. Но этот процесс не одинаковый у всех людей. Существует простой способ его предотвратить.

«Наиболее эффективный метод поддержки и развития ментальной памяти – **физическая активность**», – говорит доктор наук, невролог, Маджид Фотухи.

Преобразование в визуальную форму

Большинство сведений, таких как различные имена или цифры, являются абстрактными. Но если вы ассоциируете их с соответствующим изображением, мозг лучше их запомнит. Например, если вы паркуете автомобиль в секторе N13, можете представить себе торт на день рождения с 13 свечами.



Master system

Master system – это метод, используемый специалистами. Он был изобретен около 300 лет назад и до сих пор совершенствуется. Эта система позволяет запоминать неограниченное количество понятий, чисел, дат, имен и т.д. Она применяется игроками для запоминания карт. Основа – присвоение букв цифрам. Эти буквы впоследствии могут использоваться для составления слов, помогающих запоминать цифры с помощью разных историй.

То, что может делать каждый

Тренировать мозг и память можно с помощью простых задач и действий. Достаточно начать делать вещи другой (не доминирующей) рукой. Так можно писать СМС, чистить зубы, поливать цветы и т.д. Изначально это будет сложно, но постепенно, по мере тренировки другой части мозга, выполнение таких действий будет облегчаться

Внимание

Что это и с чем его едят?

Вниманием называют человеческую способность сосредоточить свое внимание и направленность на какой-то вещи, предмете, игре, явлении или деятельности. В данном случае выбор предмета внимания называется **направленностью**. А умение отвлечься от посторонних объектов — **сосредоточенностью**.

Виды внимания

Выделяют 3 основных вида внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает под влиянием сильного раздражителя, без волевого влияния человека. Существуют 3 подвида непроизвольного внимания:

- вынужденное;
- невольное;
- привычное.

Произвольное внимание возникает под действием воли человека, когда он концентрируется на достижении какой-либо цели. Выделяют:

- волевое;
- выжидательное;
- спонтанное.

Послепроизвольное внимание носит целенаправленный характер, однако волевых усилий требует только в начале, а затем человек заинтересовывается процессом и воля уже не требуется.

Свойства внимания

1. **Устойчивость** - возможность человека концентрировать внимание на чём-то конкретном.
2. **Сосредоточенность** - способность увлекаться конкретно чем-то, не отвлекаясь на раздражители.
3. **Объём** - число объектов, которые может взять во внимание один человек.
4. **Распределение** - возможность держать во внимании сразу несколько предметов.
5. **Переключение** - возможность переносить внимание с одного предмета на другой

Синдромы нарушения внимания

1. **Рассеянность** - явление, при котором человек не способен сконцентрироваться на чём-то длительное время.
2. **Подвижность** внимания - явление, при котором человек быстро переключает внимание с одного действия на другое.
3. **Инертность** внимания - явление, когда у человека патологическая фиксация внимания на ограниченном числе мыслей.
4. **Апрозексия** - явление, когда у человека отсутствует внимани.

Методики развития внимания

Медитация

Отвлекающие факторы могут быть не только снаружи, но и внутри. Начиная думать о рецепте предстоящего ужина, через 10 минут вы запросто можете поймать себя на мысли об устройстве адронного коллайдера. А все потому, что мы не привыкли следить за дисциплиной и гигиеной ума.

На помощь придет медитация. Начните уделять ей от 15 до 30 минут в день, и уже через две недели ваш ум станет чище, сознание – яснее, а внимание – острее.



Приучайтесь к порядку

Разбросанные вещи, пыль и грязь будут цеплять ваше внимание, как крючки, и тянуть его на себя. Зрительный анализатор преобладает над всеми остальными, так что обилие визуальных стимулов всегда очень отвлекает. Вы не сможете избавиться от внутреннего дискомфорта, пока не наведете порядок. Бардак всегда раздражает, угнетает и давит. Поэтому прежде чем приступать к важной задаче, требующей предельной концентрации, уделите время уборке.

Мышление

Что такое мышление?

Мышление представляет собой **познавательную деятельность** человека. Оно является опосредованным и обобщенным **способом отражения действительности**. Результат мышления - мысль (понятие, смысл, идея).

Мышление имеет 2 важные особенности: **опосредованность** и **обобщённость**.

Опосредованность

Человек сначала воспринимает информацию через органы чувств. Через эти ощущения формируется представление об объектах. К одним свойствам приходишь через другие, на основании фактов можешь размышлять о более широких вещах.

Обобщённость

Все свойства предметов объединяются между собой. И человек соединяет их во время мышления как пазл, и таким образом проявляется общая картина мира.

Мышление активно работает при разрешении возникшей ситуации. **Процесс постепенного развертывания мышления** можно описать в 4 этапа:

1. Осознание наличия проблемы после анализа информации на протяжении какого-то периода.
2. Формирование гипотез и поиск решений.
3. Проверка гипотез.
4. Решение проблемной ситуации.

Рациональное мышление

Рациональное мышление – это конструктивный мыслительный процесс, который построен на логических умозаключениях и направлен на принятие решений и достижение целей.

Иррациональное мышление – бессвязный ход мыслей, не имеющий строго выстроенной логической цепочки и основанный на предположениях и чувствах.

Шаблонное мышление

Шаблонное мышление не использует ничего, кроме шаблонов, остается в рамках исключительно шаблонов. Выходит за рамки шаблонов и перестает быть шаблонным мышлением мышление самостоятельное.



Критическое мышление

Критическое мышление – это тип мышления, основанный на логическом осмыслении всей получаемой информации. Оно всегда ориентировано не на доказательство определённых идей и тезисов, а на поиск истины. В рамках критического мышления все факты, подвергаются тщательному анализу и осмыслению с использованием методов рационального познания.

Упражнения для развития мышления

Чтение

Это простой и в то же время эффективный способ развития мышления. Во время чтения мы сосредоточенно анализируем поток поступающей информации. Полезно читать и образовательную литературу, и художественную. В первом случае можно расширить кругозор, а во втором – получить ценный опыт, обдумывая и анализируя поступки главных героев литературного произведения.

Новые маршруты

Рекомендация менять привычные маршруты – это один из самых популярных советов о том, как развить мышление. Действительно, ориентация в пространстве и поиск пути – это очень сложная задача, которая требует от нашего мозга значительных усилий. А там, где есть усилия, есть и развитие.



Расширение круга общения

Общение и поддержание социальных связей – одна из ключевых функций нашего мышления. И заставляя свой мозг заниматься данной деятельностью, вы заставляете его работать значительно активнее. Поэтому чаще знакомьтесь с новыми людьми. Возможно, некоторые из них в будущем станут вам хорошими друзьями.



Выход из зоны комфорта

Пребывание в зоне комфорта несовместимо с развитием. Чтобы становиться лучше, человек должен ежедневно совершать действия, которые даются ему с трудом. Всем людям нравится отдыхать, расслабляться, занимаясь только тем, что приятно. Но если вы присмотритесь к поведению успешных людей, то заметите, что они постоянно выходят из зоны комфорта, хотя им тоже частенько хочется отдохнуть.

Спасибо за внимание