

И. МАТЮГИН И. РЫБНИКОВА
МЕТОДЫ
РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ,
ОБРАЗНОГО
МЫШЛЕНИЯ,
ВООБРАЖЕНИЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ЭЙДОС"
МОСКВА
1996

ББК 88.8
УДК 88.351.2
М. 33

Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К.,
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ,
ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ,
ВООБРАЖЕНИЯ

Москва, "Эйдос", 1996 г.

ЛР № 050013 от 18 июля 1991 г.

В книге содержится описание 27 методов развития памяти с Древней Греции до наших дней. Показано применение методов при запоминании различной информации. Адресуется практическим психологам, педагогам, родителям, детям.

Редактор: Сажина Т.Ф. Художник: В. В. Иванов. Обложка: Е. Антошук

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии

АО "Молодая гвардия". Формат 84x108 1/32. Печать офсетная. Объем 2 п.л.

Тираж 10.000 экз. Заказ 57582 Адрес АО: 103030, Москва, Сущевская, 21.

© Матюгин И.Ю., Рыбникова И.К., 1995 ISBN 5-87921-018-9

"Школа эйдетики" благодарит ТОО "РЕМОС" за спонсорскую помощь в издании книги.
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПАМЯТИ, ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ, ВООБРАЖЕНИЯ

В начале своей деятельности (март 1988 г.) мы использовали всего четыре метода развития памяти: "оживление", "регрессия", "последовательные ассоциации", "динамическое соответствие". С тех пор накоплен большой опыт, позволяющий говорить, что "Школа Эйдетики" владеет не только методами, известными на протяжении столетий, но и новыми, рожденным нашим напряженным трудом.

Обычно авторы известных книг по этом теме описывают свой опыт тренинга памяти либо цитируют других. Мы пошли другой дорогой: многолетние эксперименты, с одной стороны, позволили найти совершенно неожиданные приемы мнемотехники, с другой стороны, выявить неэффективные приемы, кочующие из книги в книгу по всему свету. Например, в немецких и английских изданиях, наряду с универсальным приемом, названным в честь древнеримского оратора, "методом Цицерона", приводится метод "цифро-буквенного кода", которым на нашей памяти не смог овладеть ни один, даже самый дотошный, ученик.

В настоящее время в "Школе Эйдетики" насчитывается 27 методов и многочисленные упражнения к ним. Эксперименты, соревнования, отчеты талантливых учеников и инструкторов позволили нам либо открыть заново хорошо известные специалистам приемы улучшения памяти, либо придумать новые (например "измененные модальности", "графические импровизации"). Иногда методы, отвергаемые другими авторами как не очень эффективные, на деле оказались очень полезными (как метод "избыточности").

ВОТ ЭТИ МЕТОДЫ

мнемотехника

- 1. Логические закономерности.**
- 2. Последовательные ассоциации.**
- 3. Связанные ассоциации.**
- 4. Фонетические ассоциации.**
- 5. Автобиографические ассоциации.**
- 6. Цифро-буквенный код.**
- 7. ОЧОГ.**

8. Рациональное повторение. эйдотехника

9. Оживление.

10. Вхождение.

11. Трансформация.

12. Образные крючки.

13. Образное мышление.

14. Соощущения.

15. Графические импровизации.

16. Отстраненность.

17. Регрессия.

18. Избыточность.

19. Метод Цицерона.

20. Припоминание.

21. Измененные модальности.

22. Динамическое соответствие.

23. Запечатление.

24. Комбинированные методы.

25. Забывание.

26. Фотографическая память.

27. Развитие памяти во сне.

До появления в свет книги Лурия А.Р. "Маленькая книжка о большой памяти" все приемы укрепления памяти назывались "мнемотехникой". Лурия впервые ввел разделение на мнемотехнику (методы, основанные на вербально-логическом мышлении) и эйдотехнику (от слова "эйдос", с греч.- образ; методы, основанные на конкретно-образном мышлении). В этой книге он приводит пример феноменальной эйдетической памяти.

Многочисленные эксперименты показали, что резервы памяти человека связаны с развитием эйдетической памяти. Отсюда и название нашего центра - "Школа Эйдетики".

Во многих зарубежных школах учат, как правильно; запоминать. Наш опыт убеждает, что запоминать мы итак умеем, надо учиться не запоминать, а воспроизводить. Вот один пример, который мы повторяли сотни раз на наших уроках. Ученикам 9-15 лет на первом занятии давали запомнить большую таблицу символов. Времени для этого было достаточно, от 3-х до 5-ти минут. При ответе они

4

воспроизвели таблицу на 40-60%. Это средний результат. Что делают в обычной школе учителя? Показывают таблицу до тех пор, пока ученики не воспроизведут ее полностью. А что делаем мы? Откладываем ее в сторону -и проводим наш курс. На последнем занятии спрашиваем учеников: "Вспомните, пожалуйста, ту, первую таблицу". И они вспоминают ее на 80-95%. О чем это говорит? О том, что таблица была в голове, но они ее не могли вспомнить. Развивая воображение, делая работу своего мозга более пластичным, ученики научились легко припоминать. И если информация запомнилась сразу, так причем здесь повторение? Акцент в методике надо делать не на умении запоминать, а на умении воспроизводить. Во многих же книгах учат запоминать. Итак, эксперимент показал, куда надо было направить наши исследования.

А как научиться воспроизводить? Надо посмотреть, как делают это одаренные люди, как происходит сверхвоспоминание в гипнозе (гипермнезия), как проявляется этот феномен во время стресса (известны случаи сверхвоспоминания во время войны). Об одаренном мнемонисте хорошо описано в книге Лурия. У героя его книги за 30 лет наблюдения за ним не было найдено границ памяти.

И в гипнозе человек может вспомнить давно забытые имена, события, прочитанные книги. Мы приведем несколько интересных случаев, подтверждающих это. К нам за помощью обратился юрист, потерявший контракт. В нем была указана денежная сумма, которую он должен был выплатить. Во время сеанса гипноза он увидел контракт перед собой и вспомнил необходимую сумму. Однако, оплачивал контракт с некоторыми сомнениями. Через несколько месяцев контракт нашелся. К его удивлению, суммы совпадали. Точно так же находились пропавшие ключи, спрятанные драгоценности, вспоминались приметы преступников.

Канадский нейрофизиолог Пенфилд вживлял во время операций в мозг пациентов электроды. Во время электростимуляции они необычайно ярко вспоминали свое детство. Видения были настолько реалистичными, что пациентам казалось, что они не вспоминают, а вновь находятся

там. И они не хотели возвращаться.

И примеры одаренных людей, и гипноз, и операции, и

5

стрессы, и болезни говорят об одном: сверхвоспоминание всегда сопровождается яркими образами. Из этого следует, что резервы нашей памяти связаны с активизацией правого полушария, отвечающего за конкретно-образное мышление.

Среди шести призеров Международных соревнований между центрами развития памяти (Москва, 1988; Рига, 1989) не было ни одного, кто бы использовал методы логического запоминания. Все были эйдетики.

Многие методы родились на соревнованиях. При обследовании чемпионов соревнований выяснилось, что они запоминают не так, как мы их учили. Они изменяли методы в зависимости от ситуации. Так, например родился метод "измененных модальностей".

Многие методы легче использовать, чем объяснить. На примере геометрических фигур и другого материала мы покажем, как ученики меняют тактику запоминания, неувовимо переходя от одного мнемотехнического приема к другому - разделение на методы условно и часто используется комбинирование методов. Но для большей ясности оправдано их искусственное разделение и противопоставление.

1. ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ.



При запоминании последовательности геометрических фигур - **круга, прямоугольника, квадрата, треугольника** и т.д. - ученики рассуждают примерно так: движение по кругу - символ вечности, совершенства; прямоугольник напоминает ворота и может быть символом тепла домашнего очага; квадрат - символ устойчивости, надежности; треугольник - символ жесткости, воли, прогресса. Такие ассоциации помогают затем вспомнить исходные фигуры.

При запоминании телефона **236-44-10** размышления могут быть такими: 2 умножить на 3 - получается 6. Четыре - это четвертая цифра в числе. Десять получается сложением двух четверок с первой цифрой. Этот метод очень подходит мыслительному типу, со слабо развитым воображением.

6

Недостаток метода - в большом умственном напряжении и в возможности ускользания деталей, не вписывающихся в логические конструкции.

2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ АССОЦИИ.

На примере списка слов можно увидеть, как легко вспомнить не только сами слова, но и их порядок. Суть метода в том, что запоминаются не сами слова, а ассоциации, которые к ним придумываются. Да и самого запоминания как бы и нет - есть творчество. Ученики придумывают рассказ, который сам по себе может быть интересен. Это произвольное запоминание, по ходу дела.

Например, надо запомнить следующие слова:

КОМАР, САБЛЯ, КОШКА, СОЛОМА, БРЮКИ, КЛЯКСА, МЕДВЕДЬ,

ЧЕРЕШНЯ, ДВОРЕЦ, ПИАНИНО. Вот как запоминает один из наших учеников:

- Я вижу, как **КОМАР** летит с **САБЛЕЙ** на боку. Рукоятка сабли сделана в виде **КОШАЧЬЕЙ** головы. У кошки усы как **СОЛОМА**. Из соломы можно сплести **БРЮКИ**, на которых **КЛЯКСА**. Эта клякса похожа на **МЕДВЕДЯ**. Он, наверное, любит **ЧЕРЕШНЮ** и из **КОСТОЧЕК** сделал себе дворец. Внутри дворца я вижу **ПИАНИНО**.

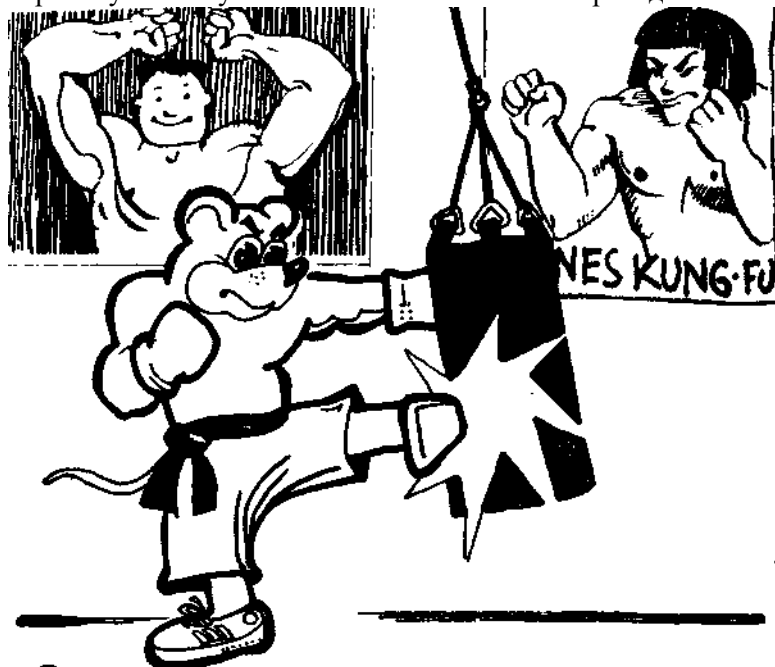


3. СВЯЗАННЫЕ АССОЦИИИ.

При этом методе используются слова, которые запоминались ранее. Это дает экономию времени и сил. Например, надо запомнить слова: **мяч**, **стол**, **костер** и т.д. Я использую слова, которые запоминал ранее: **КОМАР**, **САБЛЯ**, **КОШКА**...С этими словами я связываю новые, и получается: **КОМАР** сидит на **МЯЧЕ**, в **СТОЛ** воткнута **САБЛЯ**, а у **КОСТРА** **КОШКА** измазана сажей. Для использования этого метода надо всегда иметь в запасе готовые слова-ассоциации. Недостаток метода - он ограничивает импровизацию творческим натурам, ведь заранее спланированные ассоциации связывают нашу фантазию по рукам и ногам.

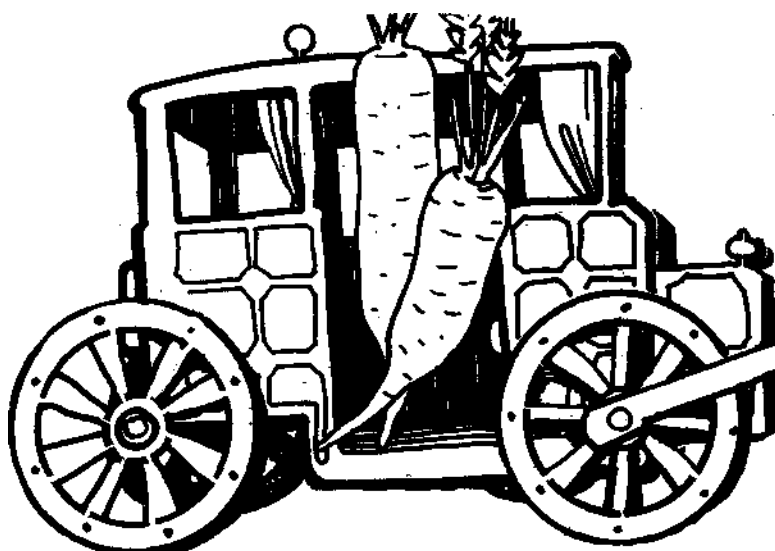
4. ФОНЕТИЧЕСКИЕ АССОЦИИИ.

Этот метод хорошо применять при запоминании иностранных слов и телефонов. Суть метода - в удачном подборе созвучных ассоциаций к иностранному слову. Например, латинское слово **musculus** (мускулус) - **МЫШОНОК**. Созвучное русское слово **МУСКУЛЫ**. Можно представить картинку из созвучного слова **МУСКУПЬ** и перевода **МЫШОНОК**.



8

carota (карота) - **МОРКОВЬ**. Созвучное ему слово **КАРЕТА**. Сюжет на картинке.



Можно придумать не одно, а несколько созвучных слов. Например: caseus (касеус) - СЫР, созвучные слова КАЩЕй УСатый. Сюжет на картинке.



☞ CASEUS (касеус) – СЫР

Таким способом можно запоминать слова любого языка, любой сложности. Конечно, не ко всем словам можно подобрать идеальные созвучия. Но, несмотря на этот недостаток, ученики, овладевшие методом, запоминают до 100 иностранных слов в день без зубрежки. Описание этого метода появилось в научной литературе в 70-х годах, однако и по сегодняшний день филологи не знают о нем.

Самым большим недостатком этого метода является возможные ошибки в произношении. Но при определенной практике и при хорошем преподавателе эти недостатки исчезают.

Этот метод хорошо зарекомендовал себя при запоминании иностранных фамилий, которые, нередко, сложно воспринимаются на слух. При усвоении метода вы приятно удивите своих друзей, и как вам будет легко запомнить всех, кто пришел в гости или участвует в презентации, или пришел на деловую встречу.

Метод фонетических ассоциаций можно использовать и при запоминании телефонов. Но для большей эффективности мы учим комбинировать методы - в жизни всегда все перемешано. Вот пример запоминания телефона методами фонетических и последовательных ассоциаций. Последовательные ассоциации в данном примере помогают связать подобные созвучия к цифрам в единый сюжет.

Например, надо запомнить телефон 976-45-21. К каждой цифре можно подобрать слово, похожее по звучанию.

9 (ДЕВЯТЬ) - ДЕВУШКА 7 (СЕМЬ) - СЕМЬЯ 6 (ШЕСТЬ) - ШЕРСТЬ

4 (ЧЕТЫРЕ) - ЧЕРЕПАХА

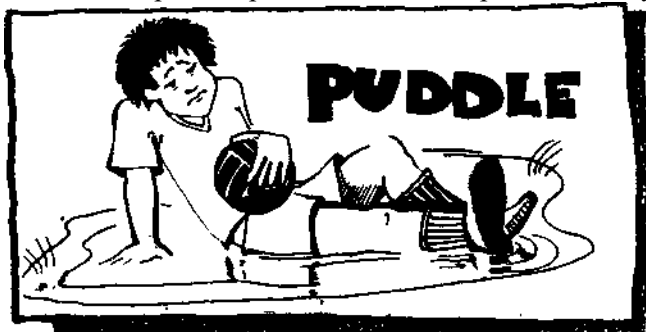
5 (ПЯТЬ) - ПЯТИТЬСЯ 2 (ДВА) - ДВОР

1 (ОДИН) - ОДИНОКО

Теперь из созвучных слов надо придумать рассказ. Пример нашего ученика:

- ДЕВУШКА была из хорошей СЕМЬИ. Она любила гулять в ШЕРСТЯНОМ свитере, с ЧЕРЕПАХОЙ, которая ПЯТИЛАСЬ по ДВОРУ и чувствовала себя ОДИНОКО.

5. АВТОБИОГРАФИЧЕСКИЕ АССОЦИИ. В отличие от ассоциаций, рождаемых нашей фантазией, этот метод использует ассоциации с реально пережитыми событиями. Например, надо запомнить английское слово **puddle** (падл) - ЛУЖА. Созвучное слово ПАДал. Вспоминаю, как в детстве во время игры мяч несколько раз падал в лужу.



При запоминании телефона **396-27-50** я использую ассоциации: 39 - начало Второй мировой войны; 62 - год моего рождения; 750 - я вспоминаю, как в 7 лет тоже попал под дождь; тогда я бегал босиком по лужам, представляя, что я машина - 5; из-под ног летели брызги -С.Если использовать исторические ассоциации, даты интересных событий жизни друзей и родственников, то их вполне хватит для успешного применения этого метода. **6. ЦИФРО-БУКВЕННЫЙ КОД.** Это самый распространенный и самый неэффективный метод. Он описан во всех солидных книгах по развитию памяти. Суть его в следующем: надо перекодировать цифры в буквы, буквы в слова, слова в предложения, предложения в рассказ. Например, 1 - это "а"; 2 - это "е"; 3 - "и". Теперь из этих букв придумываем слова, в которых они являются начальными: арбуз, ёж, игра. Теперь, чтобы запомнить номер телефона, начинающийся с цифр 231..., достаточно представить картинку, как ёжик играет арбузом...



Сложность перекодировки, удерживание слов ко всем цифрам (единицам, десяткам, сотням) в голове уже нуждается в хорошей памяти, усидчивости, воле. Есть много модификаций этого метода. Если на усвоение, например, метода трансформации уходит одно-два занятия, то на этот требуется не менее десяти. Дети с порога отвергают такие методы. Лишь немногие взрослые выбирают этот метод и осваивают его. **7. ОЧОГ.**

Метод ОЧОГ называется по начальным буквам слов: ориентировка, чтение, обзор, главное. Зарубежные психологи, проводя эксперимент, предлагали студентам запомнить текст с помощью метода ОЧОГ, используя следующую последовательность: первоначальная ориентировка в тексте, с целью понимания основной мысли; затем внимательное повторное чтение, с выделением повторных деталей; затем обзор текста, с углубленным пониманием (правильно ли разделен текст на главные и второстепенные мысли); и, наконец, мысленный пересказ текста, с выделением главной мысли.

Мы в свою очередь убедились в неэффективности этого метода на примере процесса запоминания рекордсменов нашего Центра. Ника Касумова запоминает 200 стр. текста с первого прочтения, без

повторения; такие ученики как

12

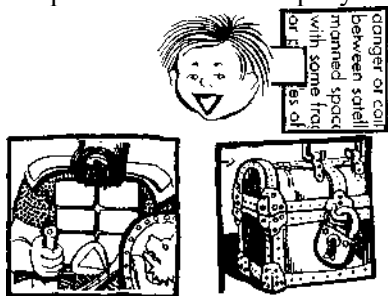
она, не используют метод ОЧОГ. Для выяснения эффективных приемов работы человеческого интеллекта надо брать людей, стоящих на грани человеческих возможностей, и моделировать стрессовые ситуации, способствующие реализации наших резервов. В экспериментах, проведенных нашим Центром, выяснилось, что эффективными приемами запоминания текста являются методы "оживления", "избыточности", "вхождения", "отстраненности". ОЧОГ даже не приближается по эффективности к ним, и использовать его, все равно, что учить спринтера быстро бегать на основе исследований биомеханики бега черепахи. **8. ПОВТОРЕНИЕ.**

Считается аксиомой, что "повторение - мать учения". Выше мы уже описывали эксперимент, в котором это положение не подтвердилось. Так что можно сказать, что "повторение - не мать, а мачеха учения". Мы от природы умеем и должны запоминать без зубрежки. И выставлять повторение как главный метод запоминания непустимо. Он ведет нас в тупик. Есть даже псевдонаучные исследования, в которых чертятся красивые графики, доказывающие, что чем на больший срок надо запомнить, тем больше надо повторять. Как будто нет примеров, опровергающих этот постулат. Исследования эйдетиков показали, что люди с хорошо развитыми способностями к визуализации и прошедшие специальную подготовку, могут вспомнить буквально любой день своей жизни. Так, Марина Скуратова (17 лет), Галина Логвинова (24 года) в 1992 году во время эксперимента вспомнили 10 лет своей жизни, описывая её год за годом, месяц за месяцем, день за днем. Удивлению их родителей не было предела. При этом они не задавались целью (много лет назад) запомнить все эти дни. При определенных условиях (стресс, фармакология, гипноз, болезнь, электрическая стимуляция мозга, упорная тренировка) это могут проделать не только эйдетики или сомнамбулы (люди, легко погружающиеся в глубокий гипноз), но и люди, не обладающие такими способностями. Повторение можно использовать как хворостинку для тонущего, как последний довод, когда уже ничего не помогает, но никак не основной методический прием, на котором держится вся система тренинга памяти. Есть ли у артиста, демонстрирующего свою память на сцене, время

13

для повторения тех слов, цифр или другой информации, диктуемой из зала? Мы сначала рутинными методами обучения отбираем у детей в детских садах и школах то, чем их одарила природа, затем исследуем, что получилось или осталось, а потом выдаем это за научную истину и навязываем обществу как норму. При этом предпочитаем не замечать, как неординарные дети и учителя сопротивляются этому. **9. ОЖИВЛЕНИЕ.** Этот метод хорошо развивает фантазию и образное мышление. Эксперименты показывают: чем ярче представления, тем легче происходит отсроченное припоминание. Так, Ника Касумова вспомнила список из 300 слов через три года. Причем смогла воспроизвести его в прямом и обратном порядке. За эти годы ей не приходилось повторять слова ни разу. Для удобства мы ввели шкалу образов, аналогичную той, что предложил немецкий психолог Э.Йенш в 30-х годах. Йенш, как известно, является основоположником учения об эйдетизме, утверждающего, что эйдетизм - закономерная стадия детского развития и что пик развития воображения приходится на 11-16 лет. На примере геометрических фигур можно увидеть, как меняется тактика запоминания при использовании этого метода. Рассказывает ученик 11 лет: "Когда я смотрю на КРУГ, он превращается в ГОЛОВУ мальчика. Мальчик куда-то смотрит и при этом вытянул ШЕЮ - это ПРЯМОУГОЛЬНИК. Дальше вижу ПЛЕЧИ - это КВАДРАТ. УЛЫБКА - это ТРЕУГОЛЬНИК. Застывшие фигуры с помощью оживления превращаются в улыбающегося мальчика.

В книге "Запоминание лиц и имен" мы применили этот метод для запоминания большого количества имен. Представление картинок, нарисованных художником делает запоминание произвольным и не требует многократного повторения.



РОДИОН — богатырь ТИМУР — хранитель

14

Хорошо этот метод зарекомендовал себя и при запоминании исторических дат. Развивая способность к визуализации, ученики раздвигают границы памяти. Пример нашего ученика:

- Мне надо запомнить время царствования Ивана Грозного (1533-1582). Я представляю, на какие предметы цифры похожи. 1- можно опустить, так как тысячелетие я не спутаю. Одно из достижений царя - создание первой типографии в Москве, поэтому я представляю 5 типографским ПРЕССОМ, 33 - СТРАНИЦЫ книги под прессом печатного станка.

Другие события этого страшного времени - массовые репрессии. Поэтому у меня 8 - ПАЛАЧ, 2 - ЧЕЛОВЕК на коленях. Вспоминая картинку, я легко потом вспоминаю даты.

1533 - 1582



царствование Ивана Грозного

Представьте перед собой несколько картинок, иллюстрирующих исторические даты, и вам не надо будет мучительно вспоминать эти даты. А если эти картинки нарисует не художник, а воображение учеников, то эффект будет двойной. Этот метод хорошо послужит вам на уроках в школе.

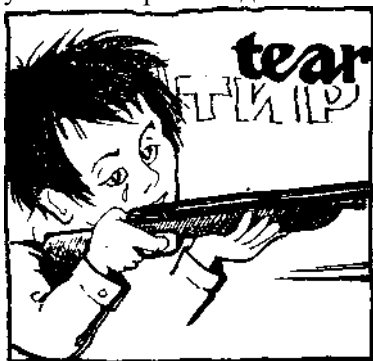
15

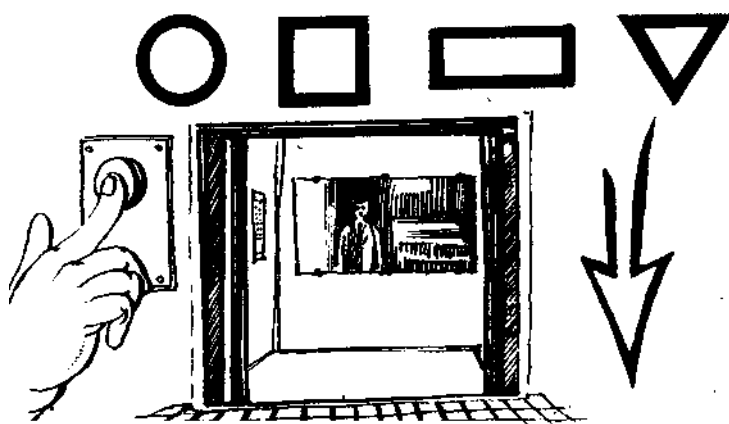
10. ВХОЖДЕНИЕ.

Само название метода подсказывает действие - войти внутрь представляемой картинки, рассказа, фильма. Например, при запоминании английского слова **tear** (тиэр) -слеза: вы представляете себя в тире, слышите выстрелы, держите ружье; при этом вы не заметили, как исчезла комната, в которой вы сидели, стол, эта книга, картинка.

В данном примере метод "вхождения" хорошо дополняется методом "фонетических ассоциаций". Этот метод позволяет бороться с рассеянностью, отвлечением на посторонние раздражители. "Вхождение легко усваивают дети с развитым воображением. Взрослым приходится овладевать этим методом через медитацию, аутотренинг.

На примере геометрических фигур можно увидеть, как различается тактика представления учеников при методе "оживления" и методе "вхождения".





Пример нашего ученика:

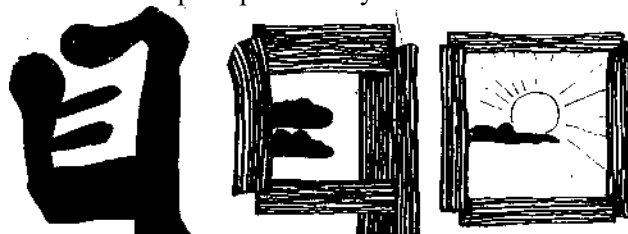
- Нажимаю на КНОПКУ лифта. Открываются ДВЕРИ - и я удивляюсь большому ЗЕРКАЛУ в нем. Стекланный ЛИФТ

16

бесшумно скользит вниз. В первом случае картинка просто оживает перед глазами, а во втором, в методе "вхождения", ученик чувствует себя участником события, это представить несколько сложнее, но и эффект будет сильнее. Мы ведь знаем - то, что происходит с нами, не забывается. Психологи на сегодняшний день, едины во мнении, что долговременная память вечна, в нас хранится каждый прожитый день, и если не всегда удастся вспомнить желаемое, то это лишь доказывает, как прочно все это охраняется нашим внутренним сторожем.

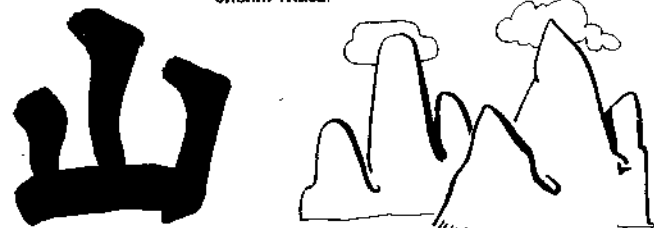
11. ТРАНСФОРМАЦИЯ.

Этот метод применяется в том случае, когда надо трансформировать представляемый вами образ: черно-белый превратить в цветной, плоский - в объемный, маленький - в большой и.т. Метод хорошо помогает при запоминании иероглифов. Ученики, овладевшие этим методом, уже не будут выписывать иностранные слова на карточки, возить их с собой в метро и постоянно повторять. Достаточно один раз в своем воображении трансформировать иероглиф, чтобы он запомнился на всю жизнь. Пример нашего ученика:



СОЛНЦЕ

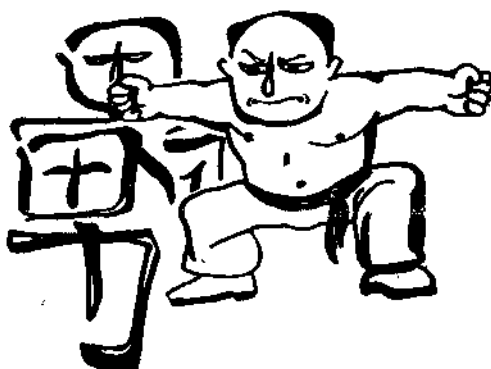
- Я представляю, как иероглиф постепенно превращается в окно. Уходит ночь, наступает день. Смотрю в окно и вижу СОЛНЦЕ. Оно слепит глаза.



ГОРА - Представляю картинку: появляются три вершины ГОРЫ. Чувствую приятную свежесть.

2 Зак. 57582

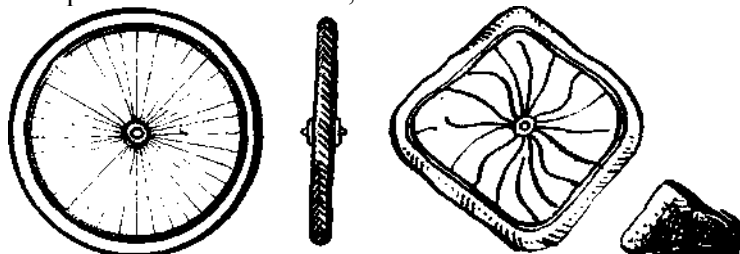
17



18

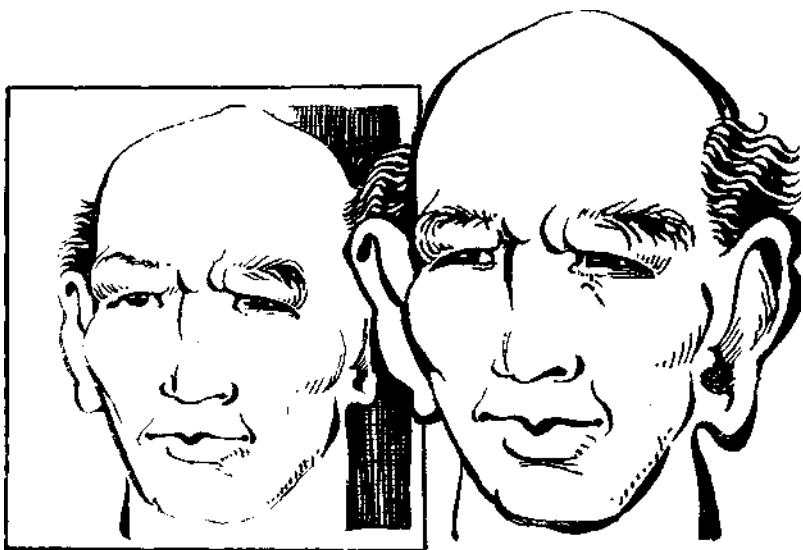


На примере геометрических фигур меняется стратегия представления. можно увидеть, как Колесо велосипеда поворачивается и ломается, наезжая на камень.



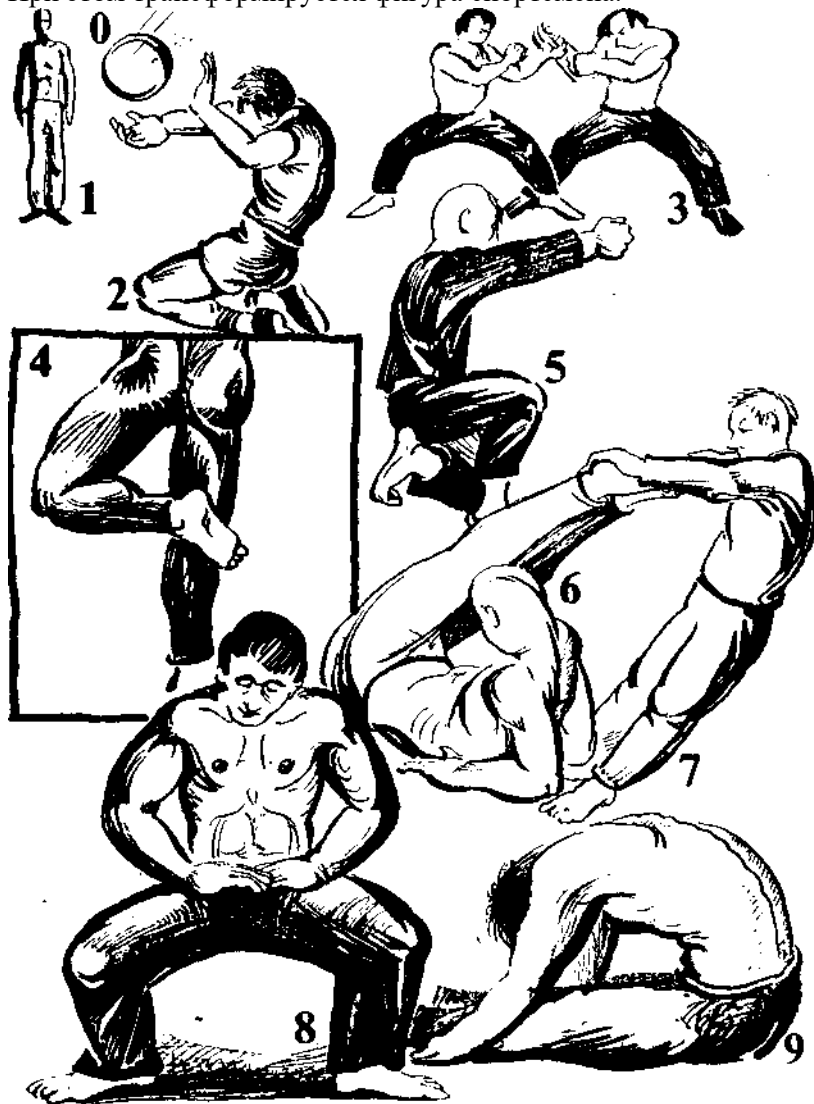
Метод трансформации можно применять и для запоминания лиц. Вот пример, взятый из нашей книги "Запоминание лиц и имен". Пример нашего ученика:

- Передо мной фотография человека с большими ушами. Я их представляю оттопыренными еще больше. Получается смешно и хорошо запоминается. У художников это называется сделать шарж, карикатуру, то есть обыграть в рисунке особенности лица, характера человека, что-то преувеличить, что-то преуменьшить.



19

Фантазия учеников не знает границ. Вот как используют они этот метод при запоминании цифр. При этом трансформируется фигура спортсмена.

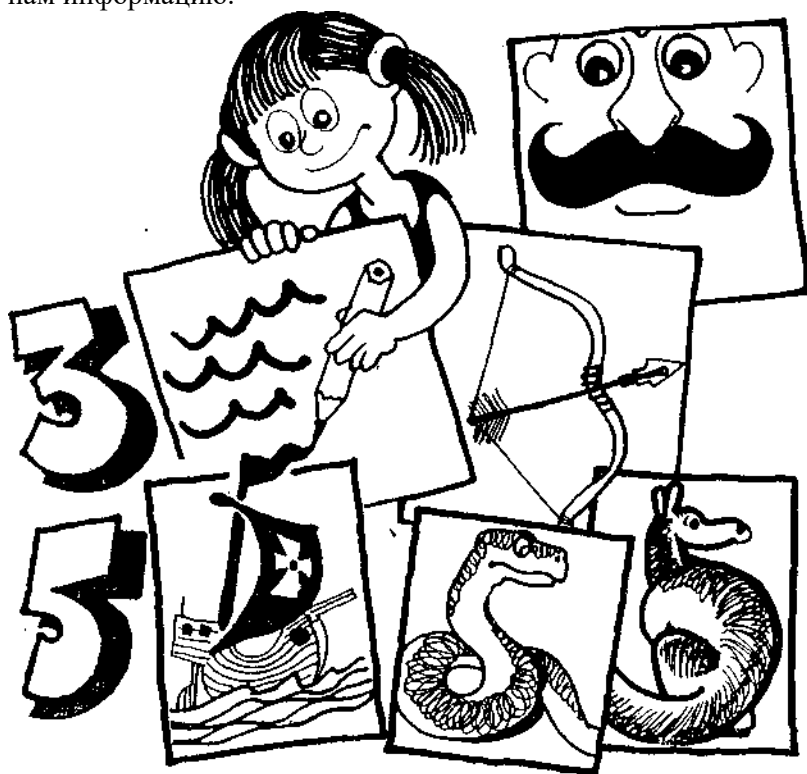


20

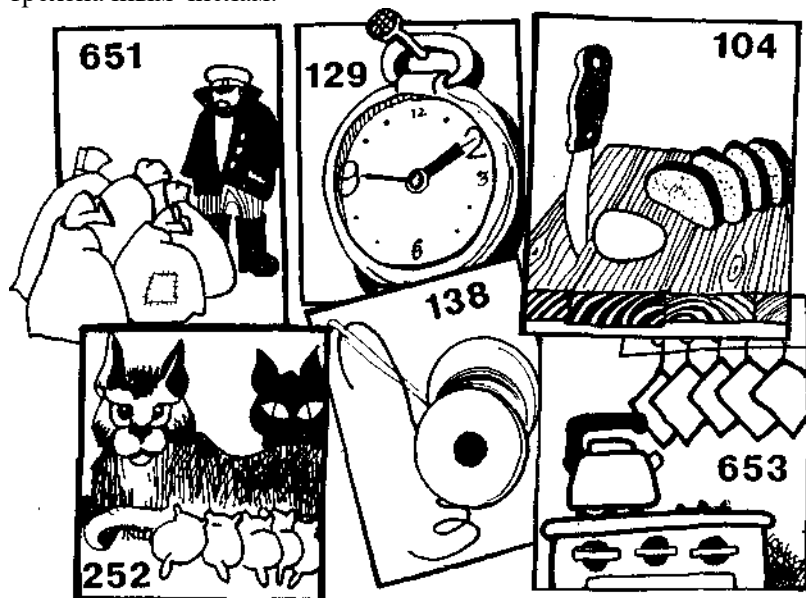
12. ОБРАЗНЫЕ КРЮЧКИ.

Этот метод можно применять при запоминании цифр. Цифры могут быть похожи на различные предметы. Например, ТРОЙКА напоминает морскую ВОЛНУ, изогнутый ЛУК, УСЫ. ПЯТЕРКА похожа на КОРАБЛЬ, ЗМЕЮ, КЕНГУРУ. Так на каждую цифру создаются по нескольку

картинок. И когда надо припомнить цифры, припоминаются, фактически, картинки. Картинки выполняют роль крючков на вешалке нашей памяти. Надо только повесить, а затем снять нужную нам информацию.



Ниже приводятся картинки-крючки к цифрам. В картинке может быть не одна, а несколько цифр. Например, **651** можно запомнить с помощью картинки-крючка, где 6 - мешок, 5 - количество мешков, 1 - фермер. Ниже так же приведены примеры образных крючков к трехзначным числам.



Этот метод мы применяли при подготовке к соревнованию по запоминанию колоды карт. С помощью него Вика Рыбникова (15 лет) запоминает две колоды карт за 20 минут.

13. ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Иногда ученики видят целый сюжет. Запоминаемые значки, слова или цифры превращаются в действующих героев на экране. Причем это может происходить мгновенно. Важно отметить, что при этом методе образ первичен, а логическое осмысление вторично. Обычно, советуют наоборот: придумать ассоциацию к запоминаемой информации и затем визуализировать ее, т.е. представить как можно ярче - для лучшей фиксации в памяти. При обучении этому методу надо сделать так: поставить задачу и дожидаться, когда ее решение придет не путем последовательных рассуждений, а мгновенно; решение прорвется, отменяя привычные логические таможни в нашей голове,

прорвется в виде готовой картинки. И осмысление картинки, быть может, подтвердит, как **22**

интересно и неожиданно решение проблемы - и что мы талантливы.

Этот метод ближе всего подходит к творческому мышлению. Он может работать и днем и ночью, когда решения приходят во сне.



Вот как видятся ученикам геометрические фигуры на Эфана: дельфин жонглирует мячом, летят брызги из бассейна; дельфина награждают рыбой.

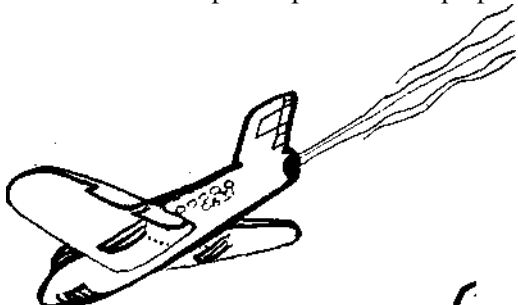


При запоминании цифр этим методом, ученик сразу видит готовую картинку. Например, число **781**. Ребенок сначала представляет сюжет, и лишь затем его растолковывает. Семерка - это сломанная **ВЕТКА**. Восьмерка - пожилая **ЖЕНЩИНА**, а единица - **ВЕРЕВКА**.

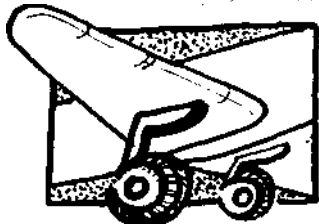


23

Принципиальным является всегда то, что визуальный образ рождается сразу, и лишь затем осознается, что в нем содержится. Вот пример применения метода при запоминании телефонов: 155-09-22 - телефон справочной аэрофлота.



1 -это САМОЛЕТ, заходящий на посадку;

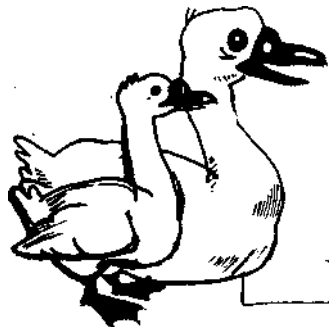


55 - это ШАССИ,

которые выпускает самолет;

0 - КРУГ, который делает самолет при заходе на посадку; 9 - самолет вдруг резко взмывает вверх и делает МЕРТВУЮ ПЕТЛЮ, потому что на взлетной полосе ДВА ГУСЯ.

22



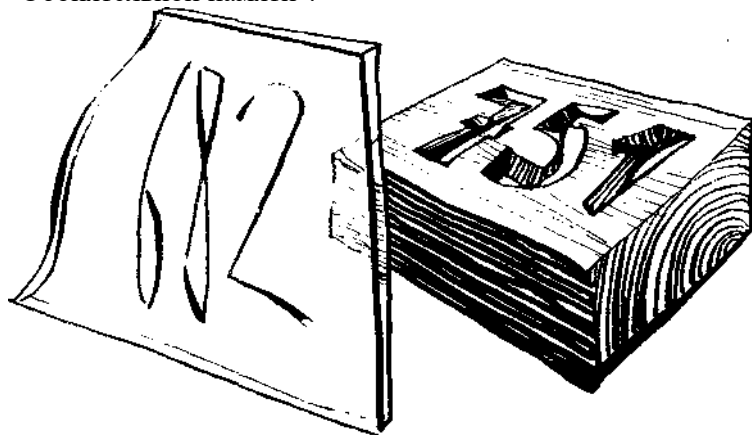
Сегодня много говорят об экологии природы и экологии духа. Метод мышления образами, пожалуй, будет самым экологичным во всех системах развития интеллекта. Потому что метод ближе к творческому мышлению, чем к искусственному мнемотехническому построению.

24

14. СООЩУЩЕНИЯ.

Метод соощущений позволяет усилить ваши представления. Известно, что у музыкантов бывает "цветной слух", они видят цвет музыки. Такими способностями обладали композиторы Скрябин, Чюрленис. Бывают соощущения и во сне. Например, вам снится дождь, и вы слышите, как капли стучат по стеклу, чувствуете запах прибитой пыли на дороге и как мокрая одежда прилипает к телу. Вы даже можете почувствовать напряжение мышц. Все это называется соощущениями. Они могут быть полными, если появляются одновременно, или неполными, как в случае с "цветным слухом". Часто ученики спрашивают: "Как развить силу образов?" Из нашего опыта следует, что наилучший способ для этого - развитие соощущений. Умение вызвать и устранять их по своему желанию дает власть над миром образов.

Интересен пример журналиста Шерешевского, легко запоминающего слова любого незнакомого ему языка. Он превращал слова в соощущения и чувствовал при этом шероховатость, вкус, цвет, запах, звук представляемого образа. Слоненко Таня в 16 лет с помощью этого метода запомнила 70 цифр. Ей диктовали цифры, а она сидела с закрытыми глазами и представляла их вырезанными на стекле. Когда она отвечала, то мысленно проводила пальцами по стеклу и вспоминала цифры. Этот метод присутствует во всех наших книгах, но больше всего в "Тактильной памяти" и "Обонятельной памяти".

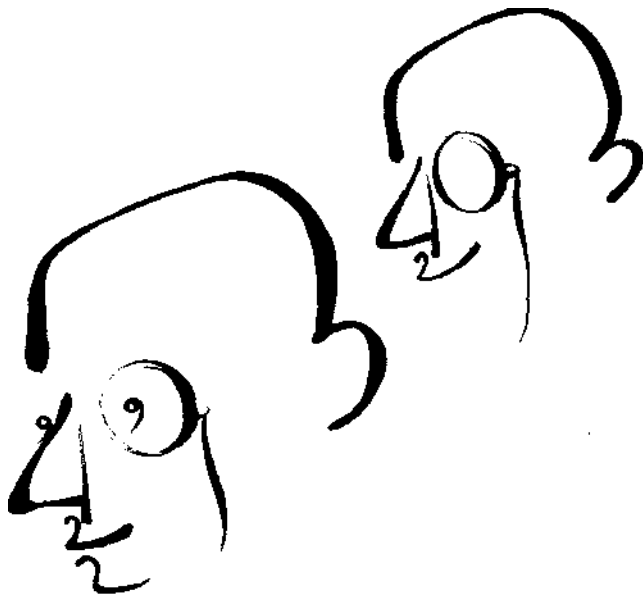


25

15. ГРАФИЧЕСКИЕ ИМПРОВИЗАЦИИ.

Дети, начиная рисовать, часто не знают, какой рисунок получится в результате. Это и есть импровизация. Она каждый раз непредсказуема и поэтому всегда интересна. Применение метода можно увидеть на примере запоминания телефона акционерного банка "Деловая Россия" - 299-02-43. Вот как импровизирует наш ученик: "Я представляю солидного, умного банкира и начинаю рисовать его лицо. Мне удобнее брать цифры телефона с конца.

3 - это ЛОБ, УХО, 4 - НОС, 2 - УЛЫБКА, 0 - ПЕНСНЕ, оно придает солидность,



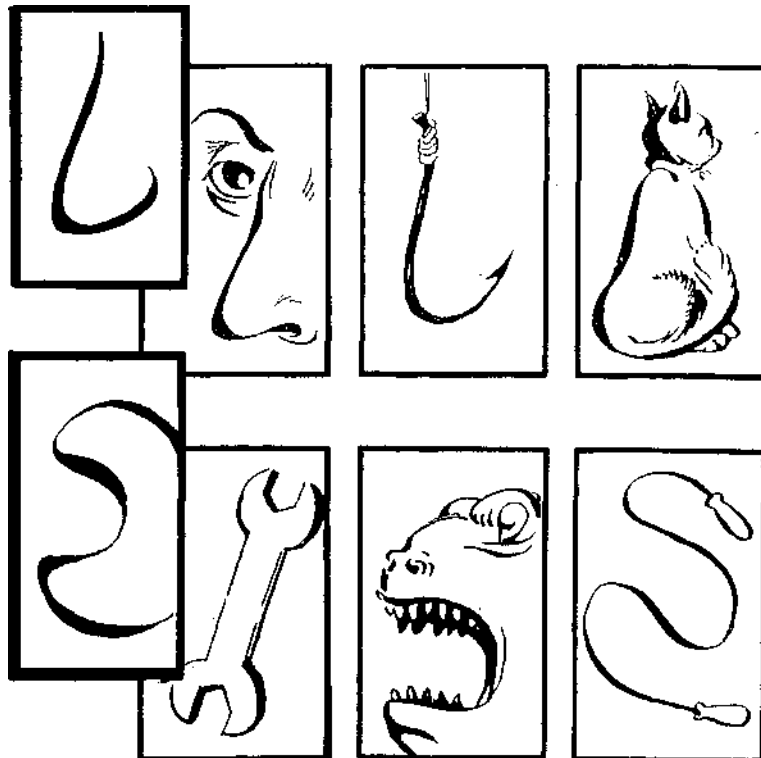
99 - это, конечно же, ГЛАЗА, 2 -это ПОДБОРОДОК. Банкир готов, его лицо - это его телефонный номер".

В книге "Школа эйдетики" (том 2) есть упражнение, где надо запомнить разнообразные закорючки. В основу упражнения легли эксперименты с запоминанием абстрактных символов. Во время их проведения лучше всего справлялись с заданием ученики, которые могли дорисовать эти символы до узнаваемых предметов. Причем некоторые ученики рисовали прямо в воздухе, перед собой, используя воображаемый, а не реальный карандаш. Вот ресурсы нашей памяти и воображения.

26

Пример нашего ученика:

- Я беру карандаш и дорисовываю символ так, чтобы он превратился в узнаваемый предмет. Например, непонятная "загогулинка" превращается в НОС или КОШКУ, или в РЫБОЛОВНЫЙ КРЮЧОК. Из второй "загогулилки" я сделал КЛЮЧ, ПАСТЬ фантастического чудовища, ПРЫГАЛКИ.



16. ОТСТРАНЕННОСТЬ.

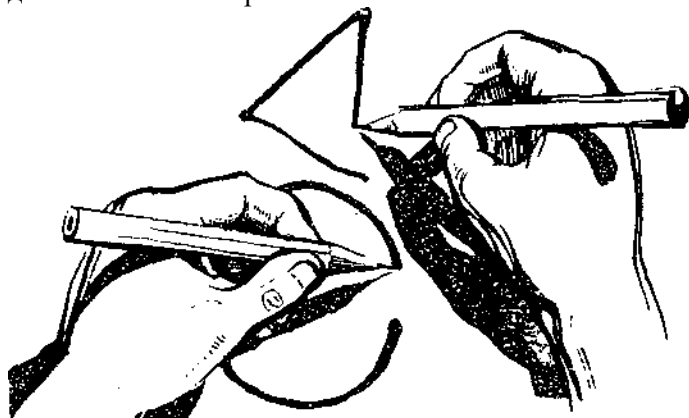
Отстраненность, умение видеть себя со стороны часто присутствует у детей в играх, в общении. У взрослых эта способность менее выражена и проявляется, разве что, в стрессовых ситуациях.

Например, ребенок съезжает на санках с горы, падает, плачет. Обида, боль переполняют его, и он начинает видеть себя со стороны, как он стоит на горе, взрослые успокаивают его и вытирают слезы замерзшим платком. Он успокаивается. Как показывают эксперименты и наблюдения за детьми в школе, с этим

27

феноменом связаны не только резервы внимания, памяти, но и психического здоровья. Умение видеть себя со стороны во время измененного состояния сознания присутствует во всех психотехниках (древних и современных) у многих народов.

Как ни странно, отстраненность иногда повышает концентрацию внимания. Мы даем ученику делать несколько дел одновременно. Например, он рисует одной рукой круг, другой треугольник, и при этом ему диктуются для запоминания 10-15 слов. Через несколько попыток он начинает правильно выполнять задание, причем, круги и треугольники начинают вырисовываться лучше (при одновременном рисовании двумя руками, как правило, круг похож на треугольник, а у треугольника круглые углы). То, что должно мешать, вдруг начинает помогать. Но этот парадокс происходит лишь тогда, когда ученик отстраненно выполняет задание. Упражнения на этот метод даны в книге "Как развить внимание и память вашего ребенка".



Сложно описать словами этот феномен, легче вспомнить собственные примеры отстраненности, когда себя, свои проблемы, вы весь мир как бы наблюдали со стороны. Мы пришли к выводу, что некоторым ученикам можно не запрещать на уроке болтать ногами, рисовать кораблики, разговаривать про себя и это не скажется на их успеваемости, даже наоборот. Их внешний вид будет показывать, что внимание рассеянно, взгляд блуждает или ничего не выражает, что их сознание не присутствует на уроке. Однако спросите их, и они повторят не только тему

28

урока, но и то, что происходило за соседней партой, что происходило за окном и что еще не успела сказать учительница. Внимание таких учеников объемно. Найдите их в своем классе и используйте наши упражнения. Но, ни в коем случае, не заставляйте их сидеть смирно, руки держать на парте, как в наручниках, и смотреть прямо в рот учительнице. Этим ученикам от природы дан другой тип внимания. Используйте его, а не переучивайте их. Тем более, что с этим феноменом связаны резервы работы нашего интеллекта и на его основе построены многие системы психокоррекции.

17. РЕГРЕССИЯ.

Метод регрессии (от лат. *regressus* - обратное движение) отличается от метода автобиографической памяти. При автобиографической памяти мы используем хорошо известные нам события, происшедшие с нами, с друзьями, с государством. Мы лишь касаемся этих событий, не вдаваясь в подробности, не переживая их эмоционально. Как будто перелистываем календарь. Они должны быть значимы для нас или для истории. Иначе мы не зафиксировали бы их в памяти. При регрессии нам нужны новые, ранее не вспоминаемые события. Мы как бы ищем клад, не зная, на что наткнемся. При регрессии мы можем вспомнить сущий пустяк, но он может стать островом, на котором нам захочется задержаться и пережить заново встречу с утерянным временем. Эти встречи всегда эмоционально окрашены. Мы не перелистываем календарь нашей жизни, а отправляемся на планету нашего детства и встречаемся лицом к лицу с жизнью, подозрительно нам знакомой. Состояние регрессии может быть настолько глубоким, что взрослый человек чувствует себя ребенком и демонстрирует формы детского мышления. Когда он чувствует себя трехлетним, и его спрашивают: "Как зовут твою маму?", он отвечает: "Мама!" "Скажи, облака живые, деревья живые?" Он отвечает: "облака живые, они двигаются, деревья - не живые!"

Взрослый человек на первый вопрос всегда называет имя матери, на второй вопрос отвечает прямо противоположно. Итак, при этом методе, мы не просто вспоминаем детство, а вновь его переживаем, как наяву, а иногда и ярче. Если я спрошу человека, не владеющего этим методом, что он делал 5 лет назад, в этот день, в три

29

часа дня? Он, наверняка, не ответит. Ученик, владеющий регрессией, опишет этот день час за часом. Хотя раньше никогда его не вспоминал. Эта способность воспроизводить возраст раньше 3-4 лет мало изучена. Но в ней - ключ к разгадке секретов памяти. Почему, одни люди обладают яркими образами и легко впадают в регрессию и могут вспомнить даже стук сердца матери, когда еще были у нее в утробе, а другие - мыслительный тип, не могут увидеть как наяву, и довольствуются воспоминаниями по фотографиям, по рассказам бабушек, по наталкивающим ассоциациям. И только стресс, медитация, гипноз приоткрывают тебе затерянный мир, имевший когда-то такую власть над тобой. Кто охраняет дверь в потерянный мир, и нужно ли нам туда?

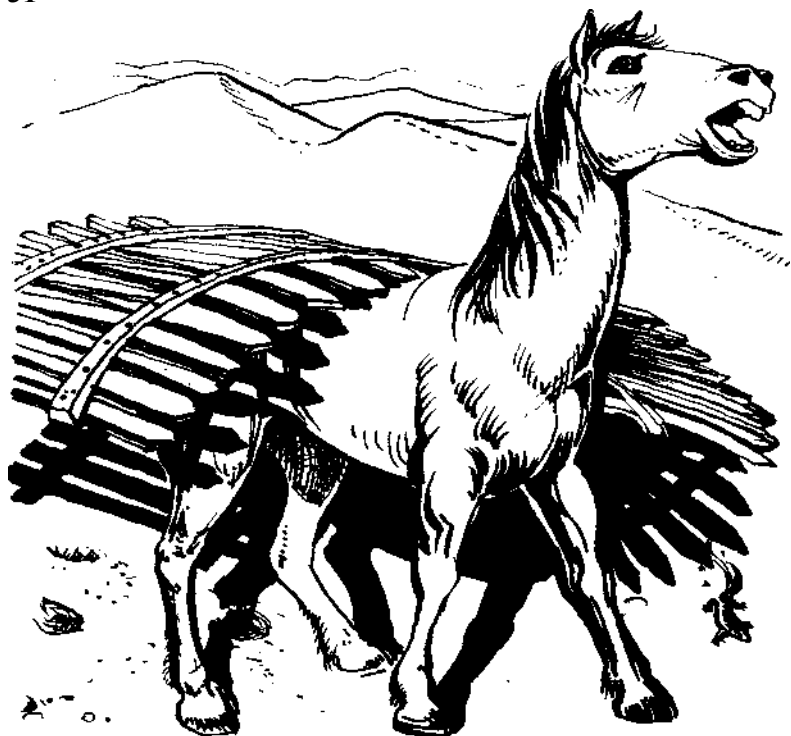
При овладении этим методом желательно использовать спокойную музыку, и умение проводить релаксацию. Как только ученик сможет вспоминать себя в 7, 6, 5, 4, 3 и даже в один-два года, при этом вспоминать новые события, а не известные ранее, то он овладел регрессией, а вместе с ней, и резервами своей памяти. Мы уже говорили вначале, что сложнее научиться вспоминать, а не запоминать. **18. ИЗБЫТОЧНОСТЬ.**

Применение метода избыточности означает привлекать и использовать больше информации, чем есть в исходном материале. Например, надо запомнить следующий текст: "Прихрамывая, они спустились к речке, и один раз тот, что шел впереди, зашатался, споткнувшись посреди каменной россыпи...Плечи им оттягивали тяжелые тюки, стянутые ремнями. Каждый нес ружье. Второй путник поскользнулся на гладком валуне и чуть не упал..." (Дж. Лондон). Ученики обычно воспроизводят так: "Двое подошли к реке. У них были рюкзаки и ружья. Один чуть не упал." Когда требуется запомнить дословно, такой пересказ не годится. И здесь помогает метод избыточности. Вам надо представить больше, чем есть в приведенном отрывке. Постарайтесь представить сюжет более подробно, делая акцент на второстепенных деталях, привнесите действие, которого может и не быть. Чтобы запомнить "спустились", надо представить этот спуск, задержать внимание на нем, увидеть его и спереди, и сверху, может, даже как-нибудь необычно, - например, спускаться боком, перебирая быстро ногами. А тюк у меня чуть не развязался, и я стягиваю на

30

ходу его ремнем, а ружье мне мешает, я вынужден держать его под мышкой. До того, как поскользнуться, я вижу прозрачную воду, скользкие камни, покрытые мхом, слышу плеск воды. Я вижу и чувствую столько же, а может быть, немного больше, чем этого хотел писатель. Привнесенные образы помогают мне точнее запомнить детали дословно, а не своими словами, пересказать текст. Интересно, что в дальнейшем, при усвоении этого метода, им перестают пользоваться, навык сворачивается, текст как бы запоминается сам по себе.

Ранее мы уже говорили, что некоторые исследования отрицают полезность метода избыточности. Так, при запоминании списка слов - ЛОШАДЬ, ЗАБОР, ПУСТЫНЯ, КАПЛЯ, НЕБО и т.д.- ученики представляют лаконичные, банальные ассоциации. В группе из 10-20 человек примерно у 2/3 рассказ будет похожим: они представляют, что ЛОШАДЬ стоит перед ЗАБОРОМ в ПУСТЫНЕ и ждет, пока с НЕБА прольется дождь. Стоит ли из этого делать вывод, что люди предпочитают применять для запоминания стереотипные, затертые от частого употребления образы? Если в детском саду и в школе их учили бы по-другому, запоминали бы они так же? Рассудит нас, опять же, пример одаренных людей. На соревнованиях (г.Рига, 1989 г.) мы опрашивали всех, кто достиг хорошего результата, как они запоминали слова. Задание было достаточно сложным. Надо было запомнить 70 слов, которые диктовали в темпе "одно слово в секунду". Для неподготовленного человека, даже с хорошей от природы памятью, это невыполнимое задание. Самое интересное, что ни у кого рассказ не повторился! Несмотря на дефицит времени, они успевали импровизировать, использовать вычурные образы, необычные повороты сюжета. Лаконизма и рациональности там не было и в помине! Каждый успевал представить яркий, подробный сюжет, иногда часть сюжета, но всегда под неожиданным углом зрения, с необычными подробностями. Так, одна девочка увидела ЛОШАДЬ, нарисованную на заборе в ПУСТЫНЕ; КАПЛЯ упала с НЕБА и смыла изображение... Другой ученик увидел идущую ЛОШАДЬ, на спине которой покачивался ЗАБОР. Лошадь шла по ПУСТЫНЕ и мечтала о том, что хоть одна КАПЛЯ упала бы с НЕБА (на фан забора), и тогда, наконец, он свалился бы с ее спины.

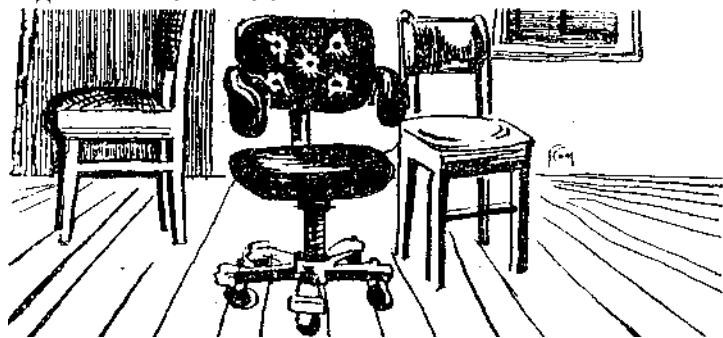


Расширить границы фантазии, улучшить результаты, уйти от привычных представлений, навязанных нам массовой культурой, уметь видеть, чувствовать больше, чем есть на самом деле, - все это позволяет использовать метод избыточности. Он может мешать только при логическом запоминании. При образном он делает наше представление только более подробным, и у нас появляется пространство для творчества и вдохновения. Это метод будущей "экологической" педагогики. **19. МЕТОД ЦИЦЕРОНА.**

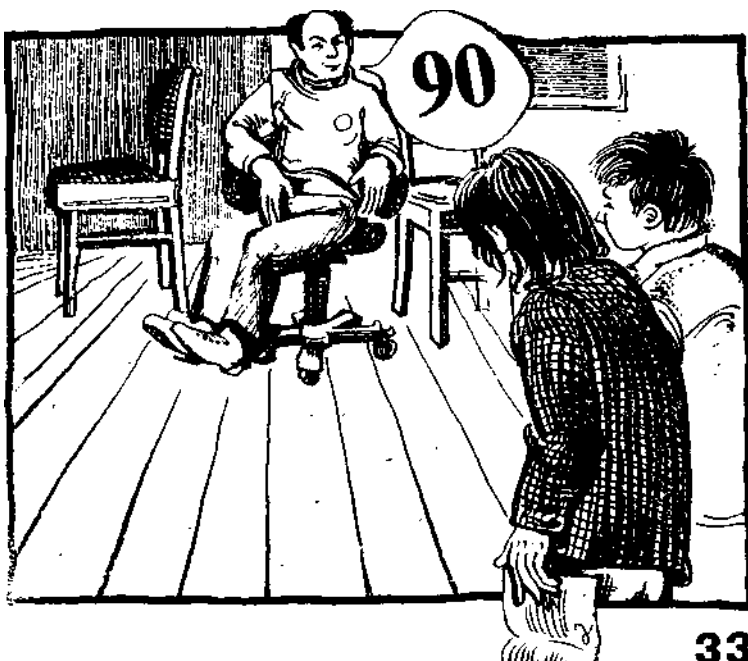
Этот метод пришел к нам из Древней Греции. Поэт Симонид тренировал свою память так: то, что надо было запомнить, он располагал в хорошо знакомой ему комнате. Потом достаточно было вспомнить комнату, чтобы всплыла нужная информация. В некоторых книгах этот метод приписывают римскому политику и оратору Цицерону, который прославился тем, что во время своих выступлений

32

в сенате легко воспроизводил по памяти имена, исторические даты, цитаты. При подготовке к выступлению, он расхаживал по своему дому и мысленно размещал части своей речи по различным углам комнаты. Цицерон перенял этот метод у Симонида. И справедливо было бы назвать его "методом Симонида". Пример нашего ученика: - Мне продиктовали телефон "Школы эйдетики" - 494-22-90.



Я решил запомнить его методом Симонида. Представил, что 4 - СТУЛ, 9 - УЧИТЕЛЬ, 4 - СТУЛ, 22 - ДВА ДВОЕЧНИКА, 90 - после этих уроков у них и в 90 лет будет хорошая память.



33

20. ПРИПОМИНАНИЕ.

Практика показывает, что надо тренировать точность и скорость воспроизведения. У специалистов бытует мнение, что плохо вспоминается то, что плохо воспринималось. Отсюда следует вывод, что надо учиться правильно воспринимать информацию, критически ее осмысливать, рационально повторять. И тогда, припоминая главную мысль, можно восстановить и все содержание. Однако эти советы хороши только для интеллектуальной информации. А что делать, когда не можешь вспомнить имя человека или помнишь имя, но не можешь вспомнить телефон, улицу, дом (хотя до этого момента хорошо знал)? Все вдруг вылетает из памяти и ты не можешь сосредоточиться. В этих случаях советуют "напрячь внимание", "искать наталкивающие приметы", "искать сходную область знаний". Но помогут ли эти советы юристу, потерявшему контракт, хозяйке, спрятавшей неизвестно куда деньги, жертве, непомнящей приметы преступника, студенту на экзамене, забывшему дома шпаргалку?

Мы смогли помочь юристу, - он увидел перед глазами контракт и вспомнил сумму, которую должен выплатить, хозяйке вспомнить место, куда положила деньги, пострадавшей вспомнить приметы, студенту увидеть учебник перед глазами и хорошо сдать экзамен. Но во всех этих случаях они делали прямо противоположное тем советам психологов, о которых мы только что упоминали. Они не напрягали память и ассоциативное мышление, а наоборот, постарались полностью расслабиться, забыть о своих проблемах, погрузиться в легкую дремоту и дожидаться, когда появятся спонтанные образы, когда снизится порог восприятия, когда сознание перестает жестко контролировать работу нашего интеллекта. Тогда из-под сознания всплывут первые намеки, проблески нужной нам информации. Представьте такую картину: в кабинете у следователя потерпевшему говорят: "Постарайся припомнить приметы преступников, напрягись, вспомни подробности. Ну же! Это очень важно!" Он хочет, но не получается. И чем сильнее хочет, тем хуже результат. Мешает эффект намерения! А мы делаем прямо противоположное: - включаем приятную, спокойную музыку, предлагаем удобно расслабиться в кресле и забыть обо

34

всем на свете на несколько минут. Наше сознание, как поверхность озера, успокаивается и на его поверхности легко различить даже слыбые отблески забытого. Если хозяйка, спрятавшая дома деньги, пыталась лихорадочно вспомнить, куда она могла бы их спрятать, пыталась восстановить ход своих мыслей, то при нашем подходе она должна отказаться от логического вычисления возможных вариантов и просто уйти в спокойствие, безмятежно покачиваться на поверхности озера и отстраненно просматривать тот злополучный день, как фильм на экране, минута за минутой, кадр за кадром.

Итак, эффективное припоминание - это правильный выбор стратегии: напрягаться или расслабиться, умозрительно перебирать различные варианты или отдалиться созерцанию и ждать, когда с глубины нашего подсознания всплывет на поверхность нужная информация. Опыт говорит за последнее. Один из способов припоминания с помощью сжигания в пламени свечи картинки и забывании того, что надо вспомнить, вы найдете ниже в описании метода забывания.

21. ИЗМЕНЕННЫЕ МОДАЛЬНОСТИ.

Суть метода в том, что информация, поступающая по одному каналу восприятия, осознается и фиксируется по другому. Следующие примеры пояснят это определение. На соревнованиях давали запоминать слова в темпе "одно слово в секунду". У некоторых участников соревнований при этом наблюдался такой феномен: они как бы переставали слышать слова, которые диктовали во время задания, но при этом продолжали видеть слова-образы на внутреннем экране. Им диктовали слова елка, сапог, краска..., но они не слышали их как звук, а видели перед собой картинку: на елке висит сапог, испачканный краской...То есть, как слуховой раздражитель, информация не осознавалась. Она перекодировалась в зрительную модальность, и уже осознавалась и запоминалась как видеоряд. Мы обратили внимание на этот феномен и усложнили эксперимент. Стали диктовать слова еще быстрее - 0,2-0,5 секунды между словами (достигалась почти полная слитность произношения слов). Ученики не слышали слов или слышали неотчетливо, как неровный звуковой фон, но зато видели причудливо

35

меняющийся сюжет. Мы еще усложнили задание - стали диктовать 2 слова одновременно. Это происходило так: по команде два экспериментатора одновременно произносят по слову - это, как правило, простые существительные типа улица, доска, очки, шуба...После этого учеников просили воспроизвести слова в том же порядке. При ответе они называли не слова, а образы: на грязной улице ходят по доскам; очки повисли на шубе...Эффект был тот же. Слова как звук неразличимы, а зрительный образ позволял запомнить 5-7 пар слов, сохраняя их последовательность. Необычность задания в том, что ученики, не овладевшие методом измененных модальностей, не смогли запоминать в этом эксперименте слова. Пытаясь расслышать одно слово, они путались и сбивались в последующих. И при диктовке второй пары слов они, как правило, отказывались дальше запоминать.

То же самое происходит, когда ученики запоминают дощечки с различной шероховатостью (тактильная память).



В январе 1989 г., готовясь к соревнованиям в г. Москве, Кириллова Аня (14 лет) запомнила 10 дощечек за 6,4 секунды. Дощечки были с разной шероховатостью (от наждачной бумаги до воска). Она запоминала их пальцами, наощупь, с завязанными глазами. Если обычно на ощупывание и запоминание 10 дощечек уходила минута и более, то в этот раз ее руки двигались стремительно,

36

одновременно с двух сторон к центру, проносясь по дощечкам "на одном дыхании". Казалось, что почувствовать и распознать их с такой скоростью невозможно. После того, как дощечки сдвинули в кучу и перемешали, Аня разложила их в том же порядке. Ее "профессионализм" выявил нечто новое для нас: в момент запоминания она не фиксировала внимание на ощущениях в пальцах, не "знала", что вообще их трогает. Руки ее летели по дощечкам, зрительные образы возникали мгновенно, вспыхивая от прикосновений, сознание "купалось в образах", позабыв об остальном. Позже эксперименты с гипнозом подтвердили, что этот феномен наблюдается не только у одаренных учеников или у тренированных профессионалов, но может быть смоделирован в гипнозе и у обыкновенного, не обученного человека (лишь бы он погружался в гипноз).

Как видим, этот метод родился в практике, на соревнованиях. Этот феномен почти невозможно

рассмотреть на обычном уроке или стандартном эксперименте - опросе. Поэтому он и не

встречается в литературе по психологии и педагогике памяти. Но, как видим, он имеет прямое отношение к резервам памяти и восприятия, и не использовать его все равно, что отказываться от механической высокоскоростной бегущей дорожки при тренировке легкоатлетов.

Вот одно из упражнений на этот метод. Во время глубокой релаксации инструктор включает музыку и внушает ученикам, что они спускаются в пропасть: музыка едва доносится до них, затем совсем исчезает, но при этом они продолжают видеть цвет музыки. При первых попытках, как правило, наблюдается "плавающий эффект." Музыка то слышится, то исчезает. Желание не слышать может вызвать обратный эффект, простым усилием воли тут ничего не добиться, только глубина релаксации, измененное состояние сознания - ваш реальный помощник. Ну и, конечно, самое лучшее упражнение - соревнование на уроке, с уменьшением времени предъявления информации. Почти у всех, у кого получалось "не слышать", отмечали усиление яркости образов в зрительной модальности.

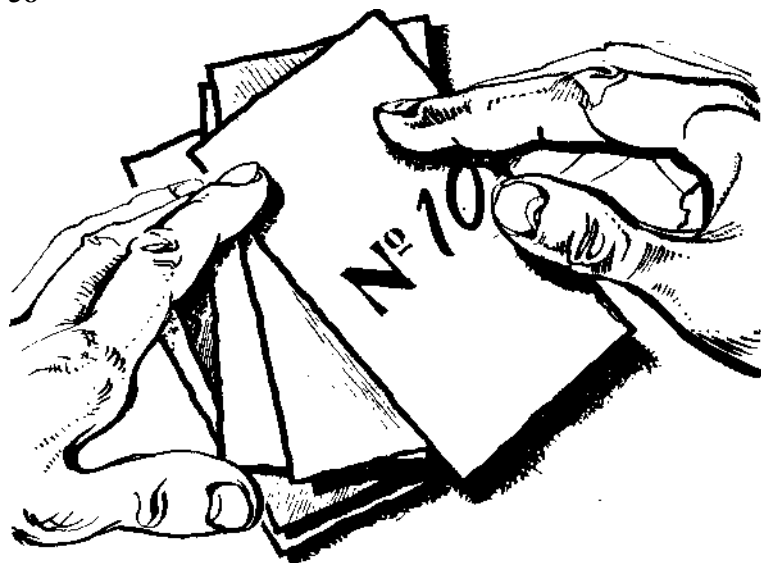
37

22. ДИНАМИЧЕСКОЕ СООТВЕТСТВИЕ.

Этот метод пришел из спорта высших достижений. Автор этих строк пять лет работал профессиональным тренером и имел возможность убедиться в эффективности и повсеместной применимости этого метода. Название метода говорит о том, что упражнения, применяемые для тренировки отдельных физических качеств спортсмена, должны соответствовать динамике данного вида спорта или превосходить его по сложности. Например, метатели копья на тренировках утяжеляют копье, а затем облегчают. Появляется эффект необычайной скорости - и копье летит дальше. Бегуну на специальной бегущей дорожке включают скорость, превышающую мировой рекорд. Это заставляет преодолевать скоростной барьер. Создавая искусственно сложные условия, достигают спортивного сверхэффекта. Но при этом должна сохраняться и техника бега, и идеальный полет копья. То есть мы должны оставаться в определенных рамках, чтобы не разрушить то ценное, что накоплено многолетними тренировками. Поэтому тренировочные нагрузки по силе, скорости, частоте движения должны соответствовать или превосходить соревновательную динамику движения. Все перспективные тренажеры построены на этом. К этому надо стремиться и в развитии памяти. А то может получиться, что в классе, в идеальных условиях, память улучшается, а в жизни, где присутствуют стрессы, помехи, где одновременно и говорят и слушают, переживают и ругаются, делают несколько дел одновременно, где может нехватить времени или не хватить характера и смелости, вы не сможете проявить своих навыков. Примеров тому много.

Мы применяем на уроках упражнения повышенной сложности. Например, при запоминании 10 открыток, разложенных в ряд на столе, мы при запоминании начинаем сдвигать их одновременно с двух сторон. Взгляд начинает бегать туда-сюда, и ученик не может справиться с заданием, хотя до этого, в обычных условиях (когда открытки не сдвигали) он запоминал гораздо большее количество - 50-60 открыток. На уроках мы выполняем два-три дела одновременно. Например, ученик запоминает слова - и при этом должен еще из проволоки сделать фигурку. Или ему диктуют слова в очень быстром темпе,

38



или ученик запоминает цифры и при этом вспоминает и отвечает слова, которые диктовали

раньше. В конце курса всегда устраиваем соревнования, в которых моделируем соответствующие ситуации или более сложные, чем в жизни. Например, запоминание падающих со скатерти на пол предметов.

23. ЗАПЕЧАТЛЕНИЕ.

Все специалисты, без исключения, говорят о важности восприятия при запоминании. Но как усилить восприятие? Одни советуют: "Побольше эмоций!" - другие советуют применять сексуальные ассоциации, третьи - проветривать комнату перед запоминанием, делать побольше перерывов, или самую важную информацию воспринимать с утра, на свежую голову. Эти советы так же хороши, как и беспомощны. И, как правило, им никто не следует. Интересная информация, "бьющая по нервам", сама запоминается. А с неинтересной, как не разукрашивай, эффект небольшой - внутреннее сопротивление преодолеть трудно. Раз так, значит надо искать решение проблемы не снаружи, а изнутри.

В марте 1987 года в "Центре Эйдос" были проведены такие эксперименты. Во время сеанса гипноза ученикам давалась следующая установка: "Представьте, что вы только что родились. Сейчас вы откроете глаза и

39



посмотрите на стол. То, что лежит на столе, вы увидите впервые. Эти предметы вам будут незнакомы..." При этом экспериментатор разбрасывал на столе самые тривиальные предметы: карандаши, тетради, пузырьки, книгу, таблицы для запоминания, фотографии одноклассников и т.д. В эксперименте участвовало 15 человек в возрасте от 14 до 16 лет. Вот отчет Тани, который был характерен для всех: **-Открыв глаза, я увидела незнакомые мне предметы, лежащие на столе. Чувствовала себя при этом ребенком, только что родившимся на свет и воспринимающим все в диковинку. Этот эффект неузнавания длился 20-30 секунд. Потом эти ощущения исчезли, осталось только удивление. Особенно хочу отметить необычайную яркость неузнанных предметов. Я смотрела и не могла понять, сформулировать, что передо мной. Когда предметы приобрели знакомую форму, эта сверхяркость, свечение предметов исчезло. Это удивительно, как в**

40

одной синей джинсовой нитке можно увидеть столько оттенков.

Надо отметить, что этот эффект присутствовал только у людей, хорошо входящих в гипнотическое состояние. Впоследствии он много раз был повторен, но уже без гипноза, с помощью аутотренинга, релаксации, различных форм медитаций. Эффект сверхвпечатления присутствует всего несколько десятков секунд, но этого вполне достаточно, чтобы использовать его для повышения эффективности работы нашего интеллекта. Если мы наталкиваемся на какой-нибудь прием, дающий хоть несколько процентов прироста эффективности в учебе, - это уже находка. Его надо сохранить, о нем необходимо говорить. Этот прием хорошо использовать, когда устал, когда

учебный материал скучен, когда мало времени, и тебе уже надо выходить к школьной доске, когда устаешь от привычной обстановки и хочется на все взглянуть по-новому.

Надо отметить, что "взглянуть по-новому" удастся художественному типу людей - тем, у кого хорошее, яркое воображение от природы, или тем, кто хорошо освоил приемы аутотренинга или медитации. У мыслительного типа людей этот эффект вызвать труднее и этот метод использовать не рекомендуется.

Урок проходит следующим образом. Заранее готовятся предметы на столе. Ученики занимают удобные позы в кресле. Включается приятная, спокойная музыка, преподаватель дает формулы релаксации и на этом фоне делает внушение на сверхзапечатление. Дети больше любят, когда им дают установку на то, что они инопланетяне или разведчики. В конце подчеркивается, что этим приемом они смогут воспользоваться сами, без учителя. Два-три занятия достаточно, чтобы эффект проявился и в его действенность поверили сами ученики.

24. КОМБИНИРОВАННЫЕ МЕТОДЫ.

В жизни почти всегда мы пользуемся комбинированными методами запоминания. Чуть-чуть одного метода, чуть-чуть другого. Да и само разделение на методы условно. Когда у ребенка спрашивают: "Какая конфета самая вкусная?" - он вспоминает, какую конфету ел вчера и отвечает: "Шоколадная!" Можем ли мы разделить, где он мыслит, где представлял, а где

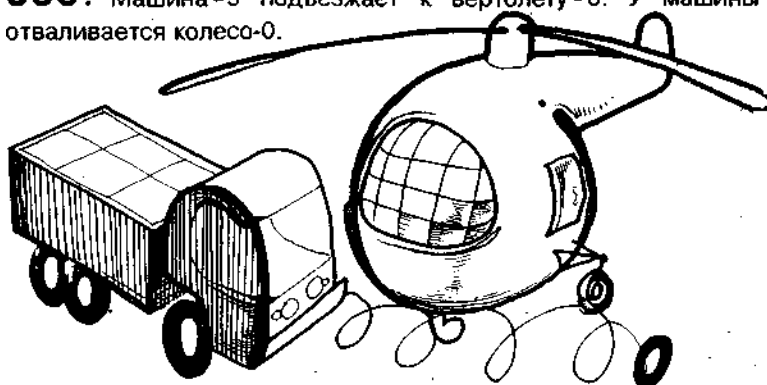
41

вспоминал? Это разные стороны одного процесса. С методической точки зрения искусственное разделение на многочисленные методы обосновано. Вся мировая педагогика на этом строится. Но при тренировке эти методы надо вновь соединять, комбинировать. И чем успешней ученики научатся это делать, тем лучше будет результат. Разнообразие комбинаций может быть бесконечным. Это делает наши занятия интересными. Учителям и ученикам есть где проявить свои творческие способности. Вот пример урока на применение комбинирования методов при запоминании ряда цифр.

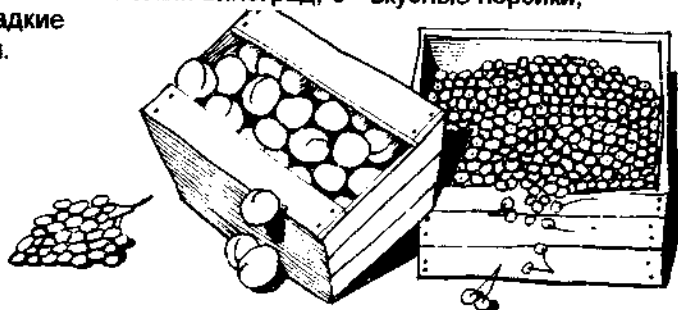
560832132197041750

Я разбиваю число на тройки и придумываю сюжет фильма к ним.

560. Машина - 5 подъезжает к вертолёту - 6. У машины отваливается колесо - 0.

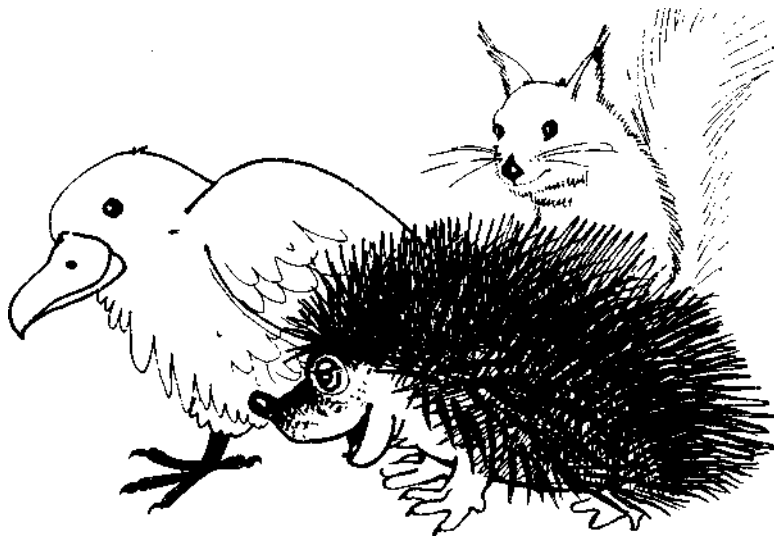


832 Из кузова машины вывалились ящики с фруктами: 8 - спелый виноград, 3 - вкусные персики, 2 - сладкие вишни.



42

132 К фруктам подошли из леса: ёжик - 1, ворона - 3, белка - 2. Но лакомиться фруктами им помешали люди.

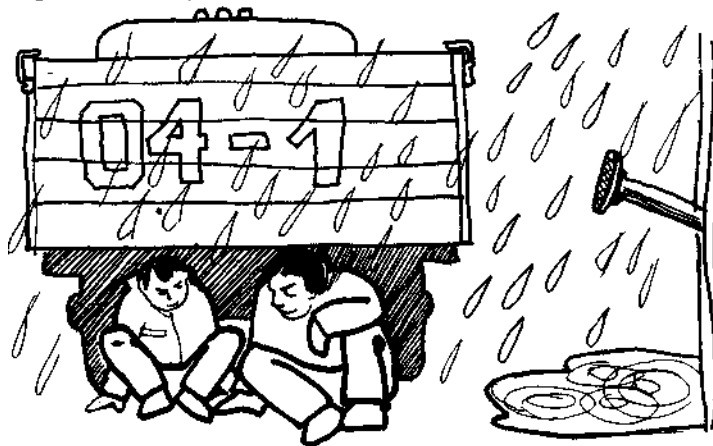


197 Худощавый шофёр -1, лётчик с пышной шевелюрой -9 и бортмеханик в кепке - 7 стали собирать рассыпавшиеся ящики с фруктами.



43

041 Погода портится, идёт дождь - 0. Чувствую, как мокрая одежда прилипает к телу. Все прячутся под деревянный кузов машины - 4. Механик зацепился за гвоздь -1 и куртка затрещала.



750 Я вспоминаю, как в 7 лет тоже попал под дождь. Тогда я бегал босиком по лужам, представляя, что я машина - 5. Из-под ног летели брызги - 0...



Этот фильм я вижу как на экране, а некоторые эпизоды чувствую как наяву. Если сюжет получился интересным и неожиданным, он потом легко вспоминается."

44

25. ЗАБЫВАНИЕ.

Можно ли по своему желанию забыть неприятные события своей жизни на минуту, на час или на всю жизнь? Ведь когда неприятные переживания долго сопровождают нас, не отпуская ни днем ни ночью, когда избыток информации перед экзаменами перегружает нашу активную память, делая из нее "кашу", работа нашего интеллекта, нашей памяти нарушается. И, в конце концов, мы начинаем жаловаться на память. Забывчивость пришла не тогда, когда ждали, а когда она сама захотела, и уже ее не прогнать. И мы прекрасно забываем, только уже не по своей воле. После сильной, например автомобильной, аварии человек может забыть целый кусок жизни. В гипнозе человеку можно внушить на несколько минут, что он не помнит своего имени, своих родных. И действительно, когда ученик просыпается, не узнает ни себя, ни своих близких. После сеанса глубокого гипноза наблюдается также спонтанное забывание. Человек с трудом вспоминает, что было во время сеанса.



45

Но у детей это не так, как у взрослых. При опросе школьников 10 - 15 лет выяснилось, что они иногда успешно забывают по своему желанию, как по "шучьему велению, по моему хотению". Вот пример Алисы (13 лет): "Однажды я вспомнила ссору родителей трехлетней давности, и слезы навернулись на глаза". Чтобы забыть это, она представила, что держит в руках дощечку с песком. На песке нарисована эта ситуация. Она стряхнула дощечку, песок перемешался - и изображение исчезло. Ссора забылась, настроение улучшилось.

Эти и другие примеры избирательного забывания говорят о том, что природа дала нам механизмы эффективного избавления от нежелательной информации, и весь секрет только в том, как им овладеть. Психологи уже давно пришли к выводу, что дурные вести забывается не с течением времени и не просто так. Но как тренировать эти способности - мало где найдешь ответ. Наши

упражнения к этому методу учитывают опыты с гипнозом, на многолетние эксперименты с талантливыми учениками и многочисленные опросы детей. Ниже приводится один из советов как забывать, взятый из книги "Школа эйдетики. Том 3."

Для занятия понадобится свечка, бумага, блюдце с водой, чтобы потушить горящую бумагу. Оторвите клочек бумаги, поместите в пламя свечи и наблюдайте, как горящая бумага воспламеняется, сворачивается, превращается в пепел, рассыпается. Еще какое-то время горящая бумага стоит перед глазами и потом исчезает. Прodelайте это для того, чтобы легче представить этот процесс перед глазами во время релаксации.

Приготовьте картинку, которую хотелось бы забыть. На ней может быть написано имя, дата, событие или просто нейтральный рисунок. Садитесь поудобнее, включите приятную музыку, проведите релаксацию. Когда исчезнет все вокруг - случайные мысли, комната, ваше тело, когда появится необычайная легкость и яркие образы - скажите себе:

- Я забываю эту картинку, забываю на несколько минут (или часов, или навсегда). Она сгорает в пламени свечи. Я слышу потрескивание пламени, слышу запах, вижу, как картинка сворачивается в трубочку, она превращается в пепел. Я хочу увидеть

46

картинку - и не могу, вижу пепел. Хочу ее вспомнить - и не могу. Вспоминаю любую другую, кроме этой. Забываю все сильнее и сильнее.

Все эти слова надо произнести целиком. Иначе впоследствии у вас возникнет мысль: "Может я обманываю себя, я же не пытался вспомнить." Чем точнее задается срок забывания, тем лучше результат. Если вы хорошо умеете проводить релаксацию, если у вас яркие образы и вы видите свечу, пламя, горящую картинку, слышите звуки и запахи, то через несколько занятий вы овладеете этим методом.

Посмотрите, какие бывают варианты ответов учеников:

1. Забыть не удалось. Свечу и картинку представить не смог.
2. Свечу и картинку представил, - она загорелась. Но когда попытался вспомнить, картинка появилась вновь и даже стала еще ярче. Увидел новые подробности.
3. Все хорошо представлял, но, когда попытался вспомнить, вместо этой картинки появилась другая. И пока она стояла перед глазами, та, первая не вспоминалась.
4. При попытке вспомнить картинка появилась вновь. Я ее сжигал несколько раз. В конце концов перед глазами остался клочок. Половина картинки никак не хотела сгорать.
5. Все сгорело. При желании вспомнить ничего не появилось.

Если у вас получилось, как в пунктах 2, 3, 4, 5, то поздравляем, забывание у вас будет эффективным. Причем обратите внимание, что во втором случае забывание можно использовать для сверхвспоминания. Раз картинка появляется вновь и становится еще ярче, и обрастает новыми подробностями, значит, мы наткнулись на еще один способ припоминания - сжечь и забыть, чтобы лучше припомнить. Если у вас результат, как в пункте 1, то вам необходимо поупражняться в визуализации. Аутотренинг, медитации помогут вам в этом.

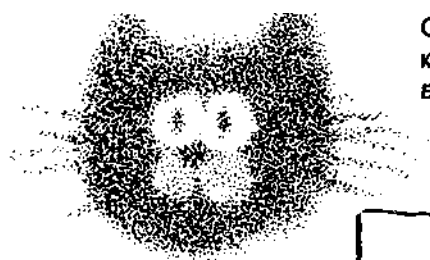
В указанной книге вы найдете много упражнений к методу забывания.

26. ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ.

Это один из тех методов и способов запоминания, о котором мечтают все люди. Взглянул - и

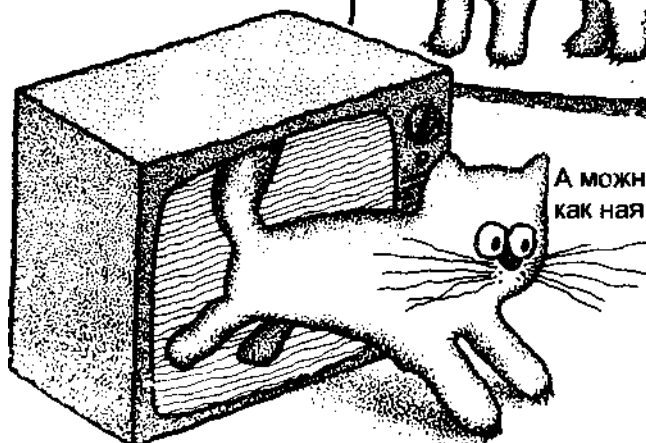
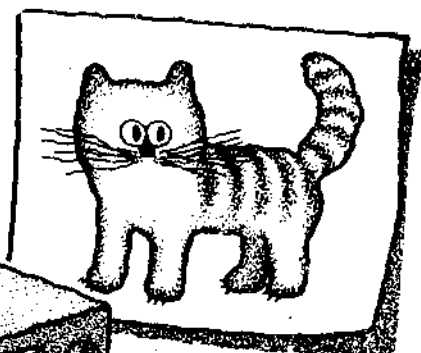
47

"сфотографировал". Этот метод хорошо получается у эйдетиков, у которых от природы яркие образы. Эйдетик не вспоминает при ответе, что было на картинке, а как бы продолжает видеть. Если ученика без ярких образов спросить: "Сколько было окон в доме или сколько предметов лежало на столе?" - он ответит: "Я не успел сосчитать". А эйдетик скажет: "Сейчас посмотрю. Так...три окна, две ложки." Он как бы продолжает видеть картинку, как на фотографии, перед собой. Конечно, не всегда эта фотография получается четкой. Для этого мы вводим шкалу образов. Чтобы ученик знал, к чему надо стремиться. Например, показывают на слайде КОШКУ.



Одни видят ее очень плохо,
как в тумане, или даже не
видят совсем.

У других перед глазами
возникает изображение
кошки как на рисунке
или фотографии.



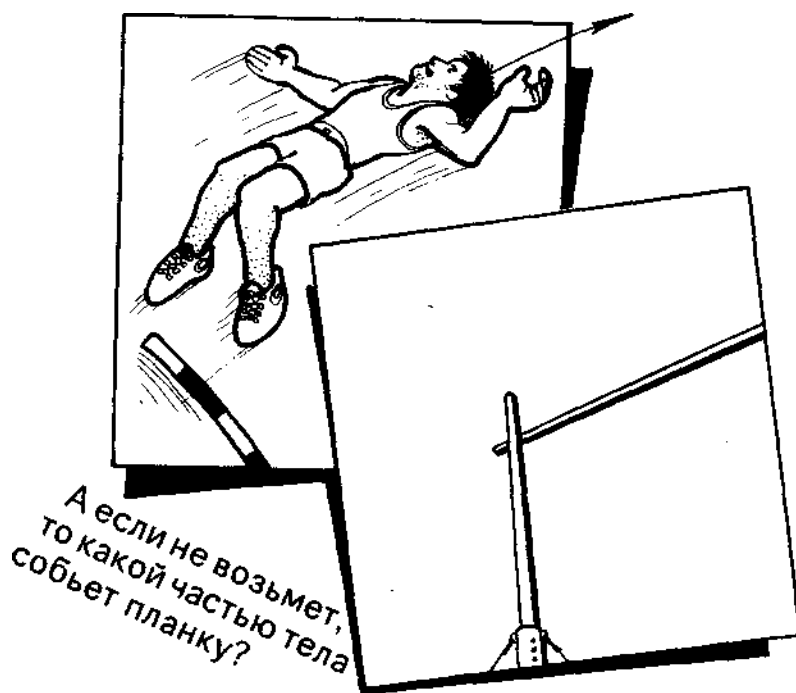
А можно увидеть
как наяву.

48

То есть некоторых учеников представляемая картинка может оживать, выходить из плоскости, они могут почувствовать звуки, запахи. В этом случае мы говорим, что происходит плавный переход к другим методам - оживлению, трансформации, соощущению.

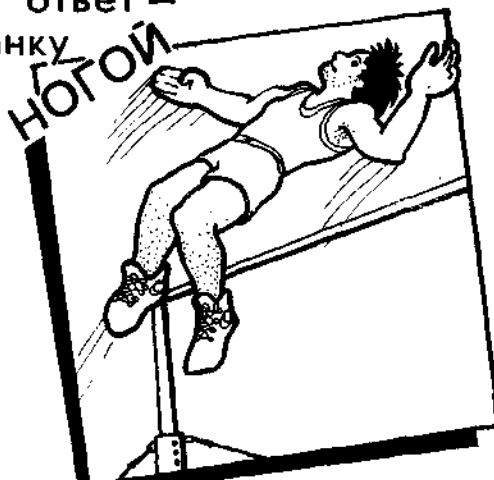
Интересную особенность проявляют дети при способности к такому виду памяти. Если слайды показывать им один за другим, то при вспоминании они могут увидеть их сразу вместе, на одном экране. Но не больше 7-10 слайдов. На этой способности мы построили упражнение с наложением двух картинок. Показываются две картинки. Ученик в своем воображении должен совместить их. Причем задача решается только в том случае, если две картинки действительно накладываются на внутреннем экране.

Ты видишь, как спортсмен прыгает через планку. Ответь на вопрос: возьмет ли спортсмен высоту?



49

Правильный ответ – сбивает планку



В идеале, видимо, надо стремиться к такому результату, о котором рассказывает Ира (15 лет): "На экзамене я вытащила билет, на который не знала ответа, так как эту тему не успела повторить. Я уже хотела встать и уйти, получив двойку. Но вдруг передо мной "возник" конспект. Я "смотрела" на него и переписывала формулы и предложения. Он виделся так четко, что не было разницы между видимым и реальным. Я все время боялась, как бы он не исчез раньше, чем я все перепишу. Мне поставили отличную оценку. Позже я рассказала своим друзьям об этом, но они не поверили, - решили, что я просто вызубрила геометрию. Каждый школьник мечтает о такой памяти, но мало кто реально владеет ею - отсюда и неверие." Надо только добавить, что можно не дожидаться стрессов, чтобы проявились способности к этому виду памяти. Можно ее целенаправленно тренировать изо дня в день, как тренируют свои способности музыканты, спортсмены, художники.

27. РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ ВО СНЕ.

Ночные впечатления занимают большое место в жизни ребенка и часто заслоняют окружающую его жизнь, потому что они ярче и необычнее реальности. Большая часть душевной жизни ребенка проходит в мечтах, фантазиях, сновидениях. Они часто составляют основное содержание детских воспоминаний.

50

На использование этого метода, который дала нам природа и мимо которого ежедневно проносятся учителя и воспитатели, следуя традиционным подходам, натолкнули нас, опять же, талантливые ученики. Мы проводили занятия в шахматной школе им. Петросяна, и один ученик сказал, что у него есть собственный метод развития памяти:

- Я развиваю память во сне. Например, мне надо запомнить параграф из учебника истории. Я внимательно один раз читаю его и затем кладу под подушку. Если во сне он мне приснится и я смогу пробежать глазами страницы параграфа, то уверен, что завтра на уроке все отвечу правильно." Я спросил ученика: "А если книга не приснится?" - "Такого не бывает!" - уверенно ответил он.



При последующих экспериментах выяснилось, что в этом, казалось бы, легком совете, содержатся неожиданные трудности. И самая главная из них: как научиться просыпаться, продолжая спать и читать нужные нам страницы. Выяснилось, что как только начинаешь видеть сновидение, то тут же просыпаешься, потому что слишком пристально "всматриваешься" в сон. Ведь ты начинаешь анализировать текст, задавать себе вопросы. Или делаешь слишком настойчивые усилия, чтобы изменить или продолжить сон. В любом случае волевое усилие все портит. Итак, мы выяснили, что не надо делать. А что надо? Есть один небольшой секрет в управлении сновидениями. Этот секрет - дремота. Это состояние нашего мозга, которое бывает в момент засыпания или пробуждения. Ты вроде еще не спишь, но уже и не бодрствуешь. Мысли текут вяло, путаются. Ты постепенно

51

погружаешься в сон. И в этом коридоре между реальностью и темнотой надо задержаться, побыть в нем подольше. Как это сделать? Как не оказаться сразу во власти сна? Первое, это сделать вид, что ты что-то забыл в этом коридоре и вот-вот найдешь. Эти что-то может быть твоё желание увидеть любимый мультфильм или представить осуществленным желание, которое не удалось выполнить днем. Цепляясь мысленно за желаемое, ты незаметноходишь в царство сновидения и начинаешь видеть то, что заказывал перед засыпанием. Точно такая же тактика должна быть в момент пробуждения. Существуют инструментальные приемы запоминания во сне. Например, записывают текст на иностранном языке на магнитофон и прокручивают его несколько раз ночью. Этот способ мы не применяем.

52

ЭЙДОС - по-гречески "образ", а эйдетизм является **разновидностью образной памяти**.

Человек, обладающий эйдетической памятью, может запоминать целые страницы текста, вспоминать любой день своей жизни и забыть ненужное, быстро изучать иностранные языки.

Развивается зрительная, фотографическая, обонятельная, тактильная (осязательная) память. При этом используются 27 методов, накопленных человечеством в течение веков, и новые оригинальные методы развития памяти, образного мышления, воображения.

В результате обучения ваша память будет минимум вдвое лучше первоначальной, занятия помогут каждому открыть у себя такие способности, о существовании которых и не подозревал.

Работа в "Школе Эйдетики" ведется по следующим направлениям:

- Развитие памяти взрослым и детям □ Заочное обучение
 - Подготовка преподавателей с правом работы по методикам школы □ Издание книг
- А также "Школа Эйдетики" проводит семинары:

О Основы психоанализа

О Основы детской психологии

О Основы кататимно-имагинативной психотерапии

О Основы игротерапии

Адрес: 123481, Москва, ул. Фомичевой, 12, кор.1, а/я 31 тел. 494-22-90 495-05-01 Факс: 494-03-90

53

ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Первый курс

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

D История эйдетики

D Психология и патология памяти

D Мнемотехника

D Эйдотехника

ППсихофизиология памяти и других высших психических функций

D Резервы памяти человека

D Медитация

D Психокоррекция

D Стажировка

D Экзамен

Занятия в школе начинаются с 15 числа каждого месяца. Продолжительность занятий 2 недели (105 часов). Окончившие школу получают диплом.

ШКОЛА ЭЙДЕТИКИ

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Второй курс

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

D Новые методы и упражнения

D Психология внимания

D Уход за памятью

D Психотренинг в педагогическом процессе

D Обмен опытом

♦ *"Воображение важнее, чем знание". Альберт Эйнштейн*

54

Преподаватели и специалисты по развитию детских способностей сейчас признают, что процессы обучения и воспитания должны опираться на развитие воображения в раннем возрасте. Ребенок, который чувствует или воображает присутствие безусловной любви к себе и другим, вырастает фактически неуязвимым к негативным проявлениям внешних сил и, в конце концов, преодолевает трагический круг жестокости, пренебрежения, предубеждения и невежества, разрушающее социальное устройство нации.

Тысячи детей узнали то, что должны узнать миллионы: для людей нет ограничений... кроме тех, которые мы выбираем сами, и единственная цель, которую они не смогут достичь, - та, которую они не могут вообразить.

Майкл Лабросс

Я познакомился с программой развития памяти, образного мышления, воображения у детей, разработанной "Школой эйдетики". Мои собственные психотерапевтические работы подробно разрабатывают проблемы имаги-наций и наглядных образов. Я убежден, что использование эйдетики в обучении имеет большое будущее.

Ханскарл Лейнер

♦

"Школа эйдетики" существует с 11 августа 1993 года (с 1988 по 1993 как "Центр Эйдос"). С 1995 г. открылся второй курс подготовки преподавателей по развитию памяти, образного мышления, воображения. Занятия начинаются с 1 числа каждого месяца. Продолжительность -1 неделя (50 час).

ТЕМА1

НОВЫЕ МЕТОДЫ И УПРАЖНЕНИЯ

•Новые методы и упражнения в "Школе эйдетики", не вошедшие в методические пособия.

55

ТЕМА 2

ПСИХОЛОГИЯ ВНИМАНИЯ

•Общие представления о внимании. •Виды рассеянности и их характеристики. •Критерии наличия внимания. •Внимание и сознание. •Воспитание внимания. •Определения и виды внимания.

ТЕМА3

УХОД ЗА ПАМЯТЬЮ

•Работа с людьми преклонного возраста. •Мозговой тренинг в геронтологии. Концентрация внимания, снятие беспокойства, визуализация, комбинирование.

ТЕМА 4

ПСИХОТРЕНИНГ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.

•Ведомое рисование.

•Игры и упражнения гештальттерапии в педагогике. •Индивидуальные консультации.

ТЕМА 5

ОБМЕН ОПЫТОМ

•Круглый стол. *Адрес:*

Москва, 123481

ул. Фомичевой, 12,

корпус 1,

"Школа эйдетики"

494-22-90 495-05-01 факс: **494-03-90**

56

УЧЕБНО - ПРАКТИЧЕСКИЙ

СЕМИНАР ПО

КАТАТИМНОМУ ПЕРЕЖИВАНИЮ

ОБРАЗОВ (КПО)

(введение в основы Кататимно-имагинативной психотерапии) ♦ Кататимное переживание образов (эмоционально обусловленное переживание образов) - метод психотерапии при помощи переживания ярких образов ландшафтов, животных, предметов. Метод системно разработан немецким психологом - психотерапевтом Ханскарлом Лейнером. Теоретическую основу метода составляют концепции психоанализа. Много общего КПО имеет и с учением К. Г. Юнга о бессознательном и разработанным им методом "активного воображения".

•>

Семинар знакомит с историей создания метода. Детально рассматривается структура психотерапевтического сеанса КПО. Во время практической части участники делятся на группы по 3 человека, где каждый последовательно выступает как психотерапевт, пациент и наблюдатель, после чего каждый раз следует обсуждение результатов и подробный разбор в общей группе. В ходе данного семинара прорабатываются следующие стандартные мотивы КПО: *луг, ручей, гора, дом, опушка леса*. Дается интерпретация символики чисел и цвета.

♦ ПРОГРАММА СЕМИНАРА D История КПО и описание метода D Теоретические основы КПО D Психоаналитическая теория развития личности

ОТекст К. Г. Юнга об архетипах и коллективном бессознательном

57

D Символика цвета и чисел D Техника переживания образов D Символическое значение образов

♦

ОСНОВЫ ПСИХОАНАЛИЗА

Обухов Яков Леонидович

психолог, психотерапевт, член Русского

Психоаналитического Общества

Курс рассчитан на 20 академических часов. Слушатели знакомятся с основными идеями и понятиями классического психоанализа, получают представление о современных течениях в психоанализе. Даются практические рекомендации для педагогов и родителей.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ

☐ Учение о бессознательном

☐ Природа и структура бессознательного

☐ Механизмы бессознательного

П Психоаналитические теории развития и личности

☐ Теория инстинкта

☐ Либидо и агрессивность

☐ "Я", "Оно" и "Сверх-Я"

☐ Теория структурных и объектных отношений

☐ Теория нарциссизма

- Учение о фазах детского развития
- оральная фаза
- анально-садистическая фаза
- фаллически-эдипальная фаза
- латентная фаза
- предпубертатная фаза
- пубертатная фаза • генитальная фаза

58

П Комплексы и страхи

- Эдипов комплекс
- страх и личность

П Теория переноса и контрпереноса

- Теории сновидений и психоаналитическая символика

П Общая теория неврозов и психоаналитическое учение о болезни

- невротический конфликт
- защита
- регрессии
- симптомообразование
- невротические нарушения характера
- неврозы переноса
- конверсии
- психосоматические заболевания
- нарушения развития "Я"
- извращения
- патологический нарциссизм
- мании и депрессии
- паранойя

□ Психоаналитические и психотерапевтические техники

- техника классического психоанализа
- толкование сновидений
- психоаналитический первичный опрос и анамнез

□ Теоретические основы детского психоанализа

- значение снов, фантазий и сказок в работе с детьми и подростками
- игры
- рисование
- сценические действия

59