**Мнемотехника для начинающих: советы и упражнения**

Секреты запоминания учебного материала для детей и взрослых.

**Что такое мнемотехника**

Мнемотехника, или мнемоника, — это совокупность приёмов, увеличивающих объём памяти и облегчающих запоминание информации.

В основе мнемонического запоминания лежит визуализация — образное конспектирование, во время которого абстрактные понятия получают визуальные, аудиальные или кинестетические воплощения в памяти.

‍

Чтобы в голове возникла ассоциация и сформировались нужные нейронные связи, образ должен быть объёмным и ярким. Ассоциации сугубо индивидуальны и могут быть странными или нелепыми — так даже лучше.

‍

**Упражнение 1‍**

Создайте визуальный образ редиски, учителя и удачи. С первыми двумя словами довольно легко: редиска — перед глазами возникает красно-белый овощ с хвостиком; учитель, — скорее всего, вы представите преподавателя, который вам нравится. С удачей сложнее — это довольно абстрактное понятие. Здесь необходимо воспользоваться методом свободных ассоциаций. Первый визуальный образ, который пришёл на ум, когда вы прочли задание, — это и есть свободная ассоциация. Возможно, это будет подкова или колесо фортуны как распространённые символы удачи.

‍

**Зачем нужна мнемотехника для детей**

До 14 лет у ребёнка идёт формирование [абстрактно-логического мышления](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/razvitie-logicheskogo-myshleniya-v-nachalnyh-klassah), и он запоминает преимущественно то, что пережил лично. Мнемотехника же позволяет связывать абстрактные понятия из школьной программы с событиями и явлениями из жизни, упрощая тем самым процесс запоминания.

‍

Регулярные занятия мнемотехникой развивают:

* память и внимательность,
* речь и словарный запас,
* фантазию и творческие способности.

‍

*«Количество данных, которые нас окружают, растёт ежесекундно. Современному школьнику необходимо уметь работать с информацией: быстро выделять главное, запоминать то, что пригодится в жизни. Мнемотехника как раз и отвечает этим запросам».*  
 *Гаяне Курятова, преподаватель мнемотехники, участник проекта «Удивительные люди».*

‍Овладев искусством ассоциативного запоминания, ребёнок сможет не только лучше осваивать школьную программу, но и успешно работать с дополнительными материалами.

‍

**Использование мнемотехники: три эффективных приёма**

Приёмы мнемотехники доступны всем, их нетрудно освоить. В этой статье мы рассмотрим несколько популярных техник развития памяти.

‍

**Метод историй**

Суть данной техники состоит в том, чтобы связать слова и определения в один текст. Смешную историю запомнить гораздо легче, чем двадцать абстрактных понятий. Чем более парадоксальным и фантастическим будет рассказ, тем легче он войдёт в память.

‍

Преимущества метода:

* не требует предварительной подготовки,
* тренирует креативность,
* это весело и интересно.

‍

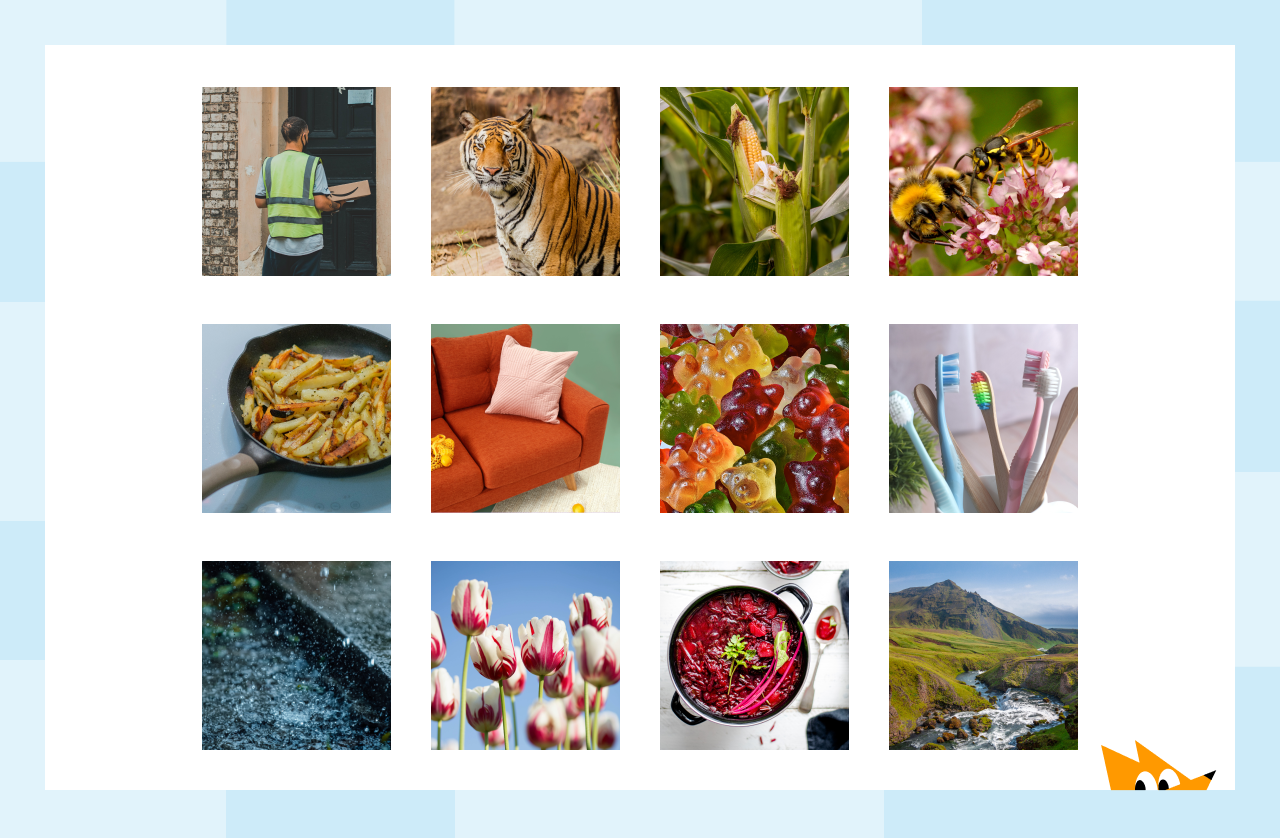
Недостаток приёма заключается в том, что он не подходит для запоминания большого объёма информации.

**Упражнение 2‍**

Даны слова: почтальон, тигр, кукуруза, оса, река, сковорода, крестоносец, диван, мармелад, араб, борщ, зубная щётка, дождь, тюльпан, пепел, удача. Придумайте и визуализируйте историю с этими словами. Обязательно добавьте в свой рассказ эмоции и сопереживайте своим героям.

‍

‍



‍

Пример: *Почтальон Печкин верхом на тигре скакал через кукурузное поле. Печкин в страхе обернулся назад — за ним гнались разъярённые осы. Вдруг он наткнулся на реку. «Что делать?! — крикнул в пустоту бедный почтальон. — Моста нет!». Но к счастью, поблизости вместо моста была огромная сковорода. Печкин, подгоняя тигра, пробежал по ней. На другом берегу реки крестоносцы уже строили баррикады из диванов, и как только осы стали приближаться, крестоносцы начали сбивать их меткими бросками мармелада. Печкин подбежал к старому арабу — получателю посылки — и передал ему коробку. В ней оказалась тарелка ярко-красного борща, в которой вместо ложки лежала зубная щётка. Неожиданно пошёл дождь. Все подняли головы вверх, мармелад больше не летел в противника. Сначала падали самые обычные капли воды, но потом из грозового облака начали сыпаться тюльпаны. Тысячи тюльпанов медленно опускались, и как только касались земли, тут же превращались в пепел. Удивительно, но из образовавшейся золы получался отчётливый рисунок лошадиной подковы (образ на слово «удача»).*

‍

**Метод «Цепочка»**

Суть данной техники запоминания — соединение образов между собой. Необходимо нанизывать понятия одно на другое, как бусины на цепочку. Важно соединять их ярко и следить за последовательностью. При воспроизведении нужно представлять всю «конструкцию» сразу: снимайте образы с цепочки так же последовательно, как надевали.

‍

Преимущество метода:

* быстрота запоминания,
* можно использовать буквально на ходу.

‍

Недостатком метода является то, что забыв один элемент цепочки, можно забыть всё остальное.

‍

**Упражнение 3‍**

Запомните цепочкой слова: лиса, космонавт, кольцо, яблоко, шахматы, учитель, Африка, молоко.

‍



Пример: *Рыжая лиса в скафандре (ассоциация с космонавтом), кольцом на лапе и яблоком на носу играет в шахматы с учителем географии (Африка), но не фигурами, а стаканами молока.*

‍

**Метод Цицерона**

Суть данного приёма мнемотехники — создание в воображении пространства с опорными образами. Почему метод наречён именем древнеримского философа, мы уже [рассказывали](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-zapomnit). Другие названия: дворец памяти, метод римской комнаты, метод локусов, чертоги разума.

‍

Необязательно создавать пространство с нуля, можно представлять свою квартиру или комнату. Выберите там несколько опорных образов (телевизор, настольная лампа, холодильник и так далее) и, перемещаясь по часовой стрелке, проложите между ними маршрут.

‍

К каждому опорному образу присоединяйте запоминаемый. Можно не один, а целую цепочку (как в предыдущем методе). Количество информации, которую вы можете запомнить, зависит от размера локации и тренированности.

‍

Образы можно менять, то есть многократно запоминать новую информацию на одни и те же локации. Но если часто использовать одни и те же места, образы начнут путаться. В таком случае локации нужно дать «отдохнуть».

‍

Преимущества метода Цицерона:

* можно запоминать большие объёмы информации,
* запоминание происходит достаточно быстро,
* при повторении образы надолго остаются в памяти.

‍

Недостатком этого метода развития памяти является трудоёмкость.

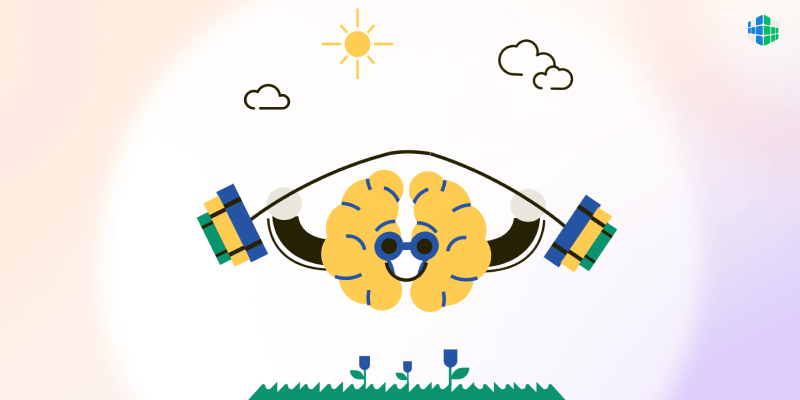
‍

**Упражнение 4‍**

Выделите опорные образы в своей комнате и «привяжите» к ним следующие слова: лягушка, шоколад, кит, футболист, зима, школа, компьютер, виноград, Фоксфорд.



**Мнемотехника для взрослых: перестаньте забывать – начните запоминать**



Знаменитый российский писатель, драматург, телеведущий [Эдуард Николаевич Успенский](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9,_%D0%AD%D0%B4%D1%83%D0%B0%D1%80%D0%B4_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) в свое время написал стихотворение «[Жил-был слоненок](https://www.culture.ru/poems/48743/zhil-byl-slonenok)», последние строки которого мы **хотели бы привести:**

«…Но с этих пор слоненок  
А может, поросенок  
А может, крокодильчик  
Свой адрес заучил

И помнит очень твердо,  
И даже очень твердо.  
Я сам его запомнил,  
Но только позабыл»

Все стихотворение написано в шутливой форме, поэт рассказывает историю про слоненка (а может, даже и не слоненка), с которым приключились события, также не имеющие стопроцентного подтверждения, что понятно из уст рассказчика, явно страдающего забывчивостью.

Не знакомо ли это вам: вы начинаете рассказывать какую-нибудь историю и понимаете, что забыли многие детали? В такие моменты мы пытаемся вспомнить все, что упускает наше [активное сознание](https://4brain.ru/blog/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), часто приходим к нужному ответу, а часто решаем опустить незначительные нюансы, отчаявшись в попытках напрячь память.

Проблема развития, сохранения, тренировки памяти остается популярной среди современного поколения, потому что в нашу жизнь все активнее проникают средства сохранения информации, ее носители. К примеру, если вам нужно записать чей-то номер телефона, вы не станете напрягаться и пытаться запомнить последовательность цифр, как бы это сделал обыватель двадцатого века, не будь у него под рукой ручки с бумагой. Скорее всего, вы откроете клавиатуру в телефоне, наберете номер и сохраните его в памяти телефона. Обратите внимание на последние два слова предыдущего предложения.

Да, именно память машин, автоматизированных систем, различного рода гаджетов переносит на себя часть нагрузки с человеческой, что и является главной причиной того, что [мы помним гораздо меньше](https://4brain.ru/blog/effekt-google-kak-nasha-pamjat-uskolzaet-v-poiskovuju-sistemu/), чем наши предки. Но как воспрепятствовать этому процессу? Ответ на данный вопрос дает такое направление знаний как мнемоника (мнемотехника).

Мнемоника: что это и кому она нужна?

[Мнемотехника](https://4brain.ru/memory/) представляет собой набор специальных техник по запоминанию информации. Это слово имеет древнегреческие корни, т.е. искусство запоминания интересовало людей очень много лет назад. В частности, всем известные публичные выступления древнегреческих ораторов, породившие науку риторику, порой длились не один час. Каким же образом философы, политики и другие общественные деятели держали у себя в голове столько информации? Мнемотехника – вот ключ к этой загадке [[Б. Руденко, 2015](https://www.youtube.com/watch?v=6xtGugdmyeQ)].

В методическом арсенале мнемоники присутствуют самые различные средства запоминания: визуализация, аудиальное, кинестетическое представление, модификации, связывания и упрощения, т.е. все, что помогает построить ассоциативные цепочки с уже имеющейся информацией. Обычно к упражнениям по мнемотехнике прибегают самые разные категории взрослых, **в частности:**

* люди, [изучающие иностранные языки](https://4brain.ru/blog/12-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B8%D0%BC%D1%83%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2-%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0/);
* студенты, которым нужно запомнить большой массив знаний при обучении;
* работники, деятельность которых связана с цифрами, статистикой;
* ученые, пытающиеся запомнить как можно больше информации, связать ее;
* врачи, которые должны помнить истории болезней своих пациентов, свои назначения;
* [программисты](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA%D0%B8-%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD/), учитывающие все детали при работе;
* люди, просто страдающие забывчивостью и т.д.

Как можно видеть, необходимость в изучении упражнений по мнемотехнике присутствует в самых разных профессиях. Но, по сути, данные упражнения станут полезными для любого взрослого, т.к. навык запоминания не может быть лишним даже с учетом наших повседневных привычек, когда нам нужно купить несколько видов продуктов, заехать в несколько мест, запомнить имена новых людей при знакомстве, т.е. мнемоника полезна для каждого.

А прежде чем перейти к конкретным упражнениям по развитию памяти взрослых, хотим посоветовать нашу-онлайн программу «[Мнемотехники](https://4brain.ru/lnd/?cb=mnemo)», где за 5 недель вы научитесь правильно и надолго запоминать имена, лица, адреса, дни рождения и много другой информации. Специальные онлайн-тренажеры и интересные практики облегчат вам процесс образования, если вы учитесь в образовательном учреждении либо проходите обучение на работе.

Давайте же теперь рассмотрим упражнения на память для начинающих взрослых.

**Техники запоминания: двигаемся к практике**

Замечали, что вам довольно трудно запомнить точные даты, последовательность цифр, формулы, расположение объектов в комнате, цвет волос человека, с которым вы только что разговаривали? Знакомьтесь, это точная информация, и именно она и является наиболее проблематичным объектом при запоминании. Мы более легко можем пересказать содержание повести или рассказа, а порой и романа, но почему наша память работает именно так?

Все дело в [образах](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/). Прочитывая какую-нибудь историю, мы создаем в своей голове живые образы, наделенные конкретными чертами, окутанные сетью художественного повествования. Мы примерно понимаем, как они выглядят, оцениваем их моральную составляющую, симпатизируем им или, наоборот, недолюбливаем. Таким образом, понятие, которое напрямую связано с эффективным запоминанием, – это образ. Поэтому мнемотехника завязана в основном на данном понятии.

Еще одна вещь, которую нужно прояснить с самого начала, заключается в том, что существует правило мнемонического квадрата. Данное правило состоит из «углов квадрата», т.е. четырех главных пунктов, **описанных далее:**

* во-первых, создавая какой-то образ, не останавливайтесь на его плоском изображении – будьте готовы к 3D-моделированию посредством воображения, покрутите объект в разные стороны, заметьте детали, воссоздайте как можно более объемный и реалистичный образ объекта в своей голове;
* во-вторых, добавляем цвета, т.е. несмотря на то, что у большинства из нас воображение работает в черно-белом формате, достаточно всего лишь понимать, какой цвет мы применяем в своем образе, и это обязательный пункт – так мы запомним более ярко, а значит, легко;
* в-третьих, убираем размытость, нечеткость, что означает, что нам нужно рассмотреть как можно больше деталей, и даже если мы создаем образ [абстрактного объекта](https://4brain.ru/blog/%D0%B0%D0%B1%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/), нужно перевести его в режим четкости и конкретности (допустим, если вам нужен образ слова «трудолюбие», которое не имеет материального выражения, замените его каким-то объектом, который будет олицетворять трудолюбие, например, плугом или лопатой);
* в-четвертых, помните об относительности размеров и не позволяйте одним образам достигать колоссальных размеров в сравнении с другими, и здесь нужно придерживаться правила баскетбольного мяча, т.е. все образы – от мухи до слона – представляйте с баскетбольный мяч.

Итак, познакомившись с главными правилами для создания образов при упражнениях по мнемотехнике для взрослых, приступим непосредственно к самим правилам.

Упражнение №1. Ассоциативная нелепая связь

Пожалуй, самое популярное и забавное упражнение среди мнемотехник. Суть его кроется **в самом названии:**

* во-первых, мы говорим об [ассоциациях](https://4brain.ru/blog/creativity-development-exercises/), являющихся наиболее мощным двигателем памяти;
* во-вторых, прилагательное «нелепый» говорит о том, что ассоциации, придуманные нами, должны иметь характер шуточных, нереальных.

В каких ситуациях можно применять данную технику? На самом деле, в очень многих. К примеру, у вас целый список из мест, в которые вам нужно заехать, в частности: магазин детского питания, дача друга, зоомагазин, фитнес-центр, тренинг по скорочтению, наконец, дом. И как бы не запутаться во всех этих делах и не забыть какое-нибудь место… Для этого можно использовать упражнение нелепых ассоциаций.

Представьте сначала, как ребенок ест большой ложкой что-то вкусное, но это происходит на веранде той самой дачи вашего друга, затем появляется собака, символизирующая зоомагазин, которая неожиданно оказывается на беговой дорожке (ассоциация с фитнес-центром), как вдруг после пробежки она начинает быстро читать книгу «[Маленькая хозяйка большого дома](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B7%D1%8F%D0%B9%D0%BA%D0%B0_%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0)», и последнее слово названия этого произведения приведет вас в финальный пункт назначения среди ваших планов.

Казалось бы, такая несуразная история, но она оказывается действенным помощником для запоминания не только последовательности действий, но и слов на иностранном языке, каких-то изображений и т.д. Почему она является эффективной?

Секрет данного упражнения заключается в том, что мы используем свойство нелепости. Человеческая память часто настроена на то, чтобы запомнить именно [неловкие](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BD%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C/), неуклюжие моменты (возможно, вы помните, как упали или поскользнулись где-то, либо как ваш друг смешно отвечал у доски, перепутав последовательность слов). Почему бы этого не использовать при создании забавных образов? [[И. Вопиловская, 2020](https://www.youtube.com/watch?v=XrACviGf9es)]

Рассмотрим следующее упражнение для начинающих взрослых по мнемотехнике.

Упражнение №2. Буквенно-цифровой код (БЦК)

Эта методика обширно применяется при запоминании [числовой информации](https://4brain.ru/blog/%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE-142857/). Если вы собираетесь презентовать какой-то материал и при этом желаете оперировать цифровыми данными, но вам никак не запомнить все эти показатели и динамику их изменений, то это упражнение точно для вас.

Сущность его заключается в следующем: ряд от 0 до 9 мы кодируем при помощи букв русского алфавита, затем пытаемся создать цепочки слов, связанные между собой действием, располагаем их в чертогах разума и вуаля – цифры и числа в памяти. Если вы с трудом поняли, что было описано, не пугайтесь – сейчас мы разберем все гораздо подробнее и на примере.

На самом деле, уже существует так называемая кодификация цифр и выглядит она **следующим образом:**

* 0 – НМ;
* 1 — ГЖ
* 2- ДТ;
* 3 – КХ;
* 4 – ЧЩ;
* 5 – ПБ;
* 6 – ШЛ;
* 7 – СЗ;
* 8 – ВФ;
* 9 – РЦ.

Почему именно эти буквы? Большая часть из них – это первые буквы выписанных цифр, а другие – либо парные им, либо взятые по причине использования других. Эта кодировка считается принятой среди мнемонистов, она активно применяется в БЦК, хотя вы спокойно можете придумать свою, ведь пользоваться вы будете сами. Однако самое главное здесь – это составить подобный код и хорошенько его выучить.

После того, как мы разобрались с кодом, самое время составлять слова, основанные на сочетании цифр. К примеру, у вас есть последовательность чисел 93 876, и именно данное число вам [необходимо не забывать](https://4brain.ru/blog/pravila-i-sposoby-uluchshenija-pamjati/). Перво-наперво его нужно разбить на двузначные числа (93, 87 и остается 6). После этого обращаемся **к нашей кодировке:**

* 93 – это буквы Р и К – получается слова «РеКа»;
* 87 – это буквы В и С – получается «ВСя»;
* 6 – это буква Ш – получается «Шумит».

Получается, число 93 876 – это предложение «Река вся шумит», и, выделяя из этих слов согласные, мы можем понять, что за число скрыто.

Единственным минусом данного метода является наличие пары букв, присваиваемой какому-то числу, потому что при составлении слов человек может запутаться. Тем не менее, практикуя данный метод, опытные мнемонисты достигают поразительных результатов и успешно внедряют данный метод в повседневную и официально-деловую жизнь.

Обратите внимание, что при составлении образов обязательным является включение какого-то действия – при его активации, при связывании с другими объектами посредством действия память строит более прочные [нейронные связи](https://4brain.ru/blog/chto-vredit-nashemu-mozgu/).

Также выше мы описали так называемые «чертоги разума» (или метод римской комнаты, метод локации, метод Цицерона, [дворец памяти](https://4brain.ru/blog/%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%86-%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%B8/)), под которыми подразумевается немного другое запоминание числовой информации, построенное на основе места, которое вы очень хорошо знаете, например, ваша комната в доме или ваш сад и т.п.

При использовании данного метода задача состоит в том, чтобы расположить цифры (или числа) в конкретных местах выбранной локации, к примеру, число 23 на фоторамке (потому что там ваша сестра, которой сейчас 23), число 58 на люстре (ведь она в форме восьмерки, и можно представить, как пятерка на ней повесилась), а цифру 9 расположить на ручке окна. И вот вы заходите в комнату, смотрите на фото, однако видите плохо, потому что люстра не включена и открываете окно, чтобы впустить еще больше света. Так и получается число 23 589.

Метод БЦК действительно может помочь запомнить большое количество цифр и чисел, что доказывается примером Джошуа Фора, который из обычного американского журналиста и писателя стал специалистом по мнемонике, выиграв в 2006 г. [Чемпионат по запоминанию](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%B8) [[А. Ястребцева, 2013](https://ideanomics.ru/lectures/13514)].

Переходим к следующему методу запоминания.

Упражнение №3. Приемы для последовательностей

Всем известна фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», которую мы часто применяем при воспоминании о последовательности цветового спектра радуги. На самом деле, эта фраза – яркий пример мнемотехники, но далеко не единственный, причем вы можете составлять такие последовательности сами, развивая также и свое [воображение](https://4brain.ru/blog/%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%88%D0%B0%D0%B3-%D0%B2-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B5%D0%B5/). Другими примерами здесь служат запоминание месяцев с 30 и 31 днями по костяшкам кистей, обращение к стишку про Ивана при перечислении падежей («Иван родил девчонку, велел тащить пеленку») и т.д.

Видеоблогер [Егор Сенцов](https://www.youtube.com/channel/UCUVI7-o_8xhModJHhx1lRVA) делится еще кое-какими приемами. В частности, чтобы запомнить расположение планет солнечный системы собственно от самого Солнца по удаленности, блогер прибегает к нехитро й фразе, которую несложно запомнить: «Мы Встретимся Завтра, Мой Юный Спутник, У Новой Планеты!» Неслучайно в этой фразе каждое слово начинается с заглавной буквы – так мы легче запоминаем планеты, зашифрованные по их первым буквам, т.е. Меркурий, Венера, [Земля](https://4brain.ru/blog/anipotrebitelstvo/), Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон. Единственное, что нужно помнить, это то, что первым идет именно Меркурий.

Еще одна фраза, являющаяся ключом к более сложной последовательности чисел, имеет следующее содержание: «Я Маша, я дура, но я вот нашла корень из два». Как вы думаете, что может быть зашифровано в данном предложении?

На самом деле, ответ не так сложен, и таится в самой фразе – это корень из двух. Тем не менее здесь мы уже не выделяем заглавные буквы, зато считаем количество букв в каждом слове и **получается:**

Сравните цифру со словами. Ведь действительно получается! Точно так же Егор предлагает и запоминать последовательность цифр в числе π, но только уже не просто с помощью фразы, а с помощью дополнительного приема – рифмизации. Суть его похожа на уже описанный метод, однако в данном случае мы вводим стихотворную форму, с которой запоминать и того интереснее и легче! **Взгляните:**

«Это я знаю и помню прекрасно –

«Пи» многие знаки мне лишни, напрасны» [[Е. Сенцов, 2017](https://www.youtube.com/watch?v=ke1B0Pl0V4A)].

Вновь считаем количество букв в каждом слове и у нас выходит **вот что:**

И вот, у вас в арсенале уже 11 знаков после запятой в [числе пи](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%BE-%D0%BF%D0%B8/)! Делитесь в комментариях, как вам такой метод. Возможно, вы уже пользуетесь какими-то другими техниками запоминания для взрослых. Рассказывайте, нам будет интересно узнать, что мы упускаем. И переходим к заключительному упражнению.

Упражнение №4. Метод фонетических ассоциаций (МФА)

Данное упражнение для взрослых, начинающих заниматься мнемотехникой, мы советуем именно тем, кто стремиться [выучить иностранные языки.](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%BE%D0%B9-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA-%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE/) Суть его сводится к **трем несложным шагам:**

* Переводим слово, представляем его в виде определенного образа.
* Произносим слово еще раз и ищем слуховую ассоциацию (желательно на изучаемом языке либо на вашем родном, если словарный запас пока невелик).
* Соединяем два созданных образа из предыдущих пунктов.

Ну что ж, и здесь самое время для примера. Пусть вам необходимо [выучить английский язык](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/), и слово boring никак не хочет запоминаться. Тогда необходимо воспользоваться МФА! Перевод этого слова «скучный», а по звуковой ассоциации слово напоминает имя «Борис» или его уменьшительно-ласкательную интерпретацию «Борик». Следовательно, мы соединяем значение «скучный» и имя «Борик» и представляем себе какого-нибудь парня Бориса, который скучно и занудно постоянно что-то рассказывает. Будет отлично, если у вас есть знакомый Борис и в голове вы навесите на него ярлык «скучного человека», даже если это не так. Либо можно выбрать какую-нибудь публичную личность с именем Борис и также охарактеризовать человека в своей голове.

Очень многие современные онлайн-словари в мобильных приложениях предлагают свои варианты запоминания, в частности, путем составления целых предложений, где выделяются главные слова или их части для заучивания. В качестве примеров можно привести **следующее:**

* generous (щедрый) – «**Жене роз**ы щедрый муж дарил»;
* aunt (тетя) – «Тетя с **ант**еннами на голове»;
* laugh (смеяться) – «Коа**ла ф**ыркнула, и я засмеялся» и т.д.

Кроме того, некоторые длинные и составные слова можно разбивать на части и также создавать забавные образы для запоминания из более простых слов. Приведем **примеры** и для данного метода:

* entrepreneurship ([предпринимательство](https://4brain.ru/blog/%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%8B%D0%BA%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F/)) – можно представить, что слово состоит из похожего на enter (входить) + prenew (произносится как «пренью»), получается словно «преновый» + ship (корабль), соответственно, получается «входить на преновый корабль»;
* hospitable (гостеприимный) – слово похоже на «госпиталь», только в конце еще присутствует слово table (стол), соответственно, можно представить, что в госпитале накрывают очень богатые столы, т.е. там встречают гостеприимно;
* advertise (рекламировать) – также можно разбить на несколько слов, в частности, сначала идет русское «ад», потом часть, похожая на «**верт**олет», и в конце почти «лед» (айс); вот и остается соединить значения, к примеру, если вылететь на вертолете и залететь в ад, то срочно понадобится реклама льда, потому что считается, что там очень жарко.

Да, рассмотренные примеры довольно необычны, однако очень действенны. Попробуйте данную [мнемотехнику](https://4brain.ru/memory/mnemotehniki.php) в своей практике изучения и убедитесь в этом сами. Неслучайно в обоих примерах мы привели три части речи – имена существительные, имена прилагательные и глаголы – чтобы доказать вам, что при желании любую часть речи можно превратить в нестандартный образ.

Надеемся, что вы заинтересовались мнемоникой, и рассмотренные выше упражнения будут отличной практикой для изучения этой увлекательной, веселой, полезной и эффективной одновременно техники.

Заключение

Преимущество всех рассмотренных упражнений в том, что их несложно выполнять одному, совершенно бесплатно и в домашних условиях. Но помните одну вещь: мнемотехника – это только лишь совокупность приемов и техник для запоминания. Да, вы тренируете память, воображение, развиваете [креативное мышление](https://4brain.ru/blog/creativity-development-exercises/), еще и получаете заряд положительных эмоций. Однако ваши способности даются от рождения.

Не стоит надеяться на то, что после изучения мнемотехники вы станете настоящим вундеркиндом. Ведь даже упомянутый Джошуа Фор в своем выступлении на [TED Talks](https://www.ted.com/), рассказывая про Чемпионат по запоминанию, указывал на то, что все участники обладают совершенно заурядной памятью. А то, что они демонстрируют на соревновании, – всего лишь хорошо натренированный навык. Вот что важно в мнемонике – приобретение нового и полезного навыка, поэтому не жалейте времени и усилий, ведь они точно не будут потрачены зря.