

Учеба активистов Детской организации

Тема: «Метод запоминания Цицерона»

Целевая аудитория: активисты 7-10 классов

Цель: познакомить участников занятия с методом запоминания Цицерона и с помощью практических упражнений попробовать его применить.

Необходимые материалы: флипчарт или доска, маркеры

Добрый день, уважаемые активисты! Мы рады вас видеть на традиционном обучающем занятии для активистов Детской организации. С этого года мы ввели небольшое новшество, подсказанное вашими руководителями, - мы разделили учебу на 2 ступени, исходя из возраста и подготовленности: так, занятия 1 ступени будут представлять собой базовый курс для активистов, которые недавно вступили в Детскую организацию.

Занятия 2 ступени предназначены для активистов «со стажем», которые уже посещали традиционные учебы ДО. Эти занятия будут посвящены новым интересным темам, касающимся как лидерства, так и саморазвития.

Сегодня вас ожидает первое занятие из курса 2 ступени и познакомим мы вас с техникой эффективного запоминания информации. Эта техника называется «Метод Цицерона».

Зачем нам это нужно?

Любой человек, занимающийся активной деятельностью, будь то общественная, рабочая или учебная, вынужден запоминать много разнообразной информации. Следовательно, важно сделать процесс запоминания эффективным, а для этого нужно тренировать память и использовать различные техники.

Начнем сначала. Наверное, каждый из нас представляет, о чем идет речь, когда слышит слово "память". В широком смысле памятью можно назвать сохранение информации о раздражителе, после того как его действие уже прекратилось.

Память как психологическая функция состоит как минимум из трех звеньев:

- запоминания воспринятой информации,
- хранения,
- извлечения того, что хранится.

Извлечение может быть в виде:

воспроизведения информации	узнавания информации
Воспроизведение происходит при отсутствии материала	Узнавание происходит при наличии запоминавшегося материала



О произвольном запоминании мы говорим тогда, когда есть специальная задача запомнить для того, чтобы впоследствии воспроизвести. В этом случае деятельность запоминания направлена на то, чтобы сохранить определенную информацию в определенном виде. Мы нередко даже определяем срок (часто бессознательно), в течение которого мы хотим, чтобы эта информация хранилась (это одна из причин блестящих ответов на экзаменах и мгновенного забывания материала после).

В отличие от произвольного непроизвольное запоминание не определяется специальной задачей запомнить для того, чтобы потом воспроизвести (у вас не было задачи запомнить людей, присутствовавших на вечеринке или текст песни, которая на ней крутилась, и тем не менее вы их запомнили, а песню напевали весь следующий день).

Для того чтобы улучшить процесс запоминания придумано множество техник, сегодня мы рассмотрим **«метод Цицерона»**.

Метод запоминания Цицерона носит имя одного из великих римский политиков, который прославился тем, что в процессе своих ярких выступлений никогда не пользовался записями. При этом оратор оперировал множеством цифр, имен, фактов, а также довольно часто использовал цитаты.

В соответствии с некоторыми источниками, метод Цицерона весьма успешно применялся задолго до официального его автора. В частности, известный древнегреческий поэт Симонид активно и успешно его практиковал.

Этот метод прост и одновременно эффективен. Другое его название – система римской комнаты. Он основывается на том, что ключевые единицы, которые надо запомнить, необходимо расставлять в мыслях в определенном порядке, представляя в голове привычное помещение. После такой процедуры достаточно лишь восстановить в памяти эту комнату, дабы восстановить все, что вы фиксировали в памяти. Цицерон, когда был занят

подготовкой к публичному выступлению, прохаживался по дому и размещал в голове основные ключевые моменты своей речи в различных местах.

Перед тем, как начать практиковать запоминание по методу Цицерона, определитесь, каким образом вы планируете обходить комнату. Выберите последовательность мест, в которых вы планируете мысленно размещать ключевые единицы. Для некоторых представления комнаты в голове будет достаточно. Однако в первый раз не будет лишним пройтись по дому, как это делал великий оратор. При этом стоит выбирать привычную комнату, например – свой личный кабинет. Можете отдать предпочтение способу передвижения по часовой стрелке.

Начните со своей комнаты как с самой знакомой (или же попробуйте использовать классный кабинет, где вы чаще всего бываете). Пусть отправным пунктом будет дверь, затем ближний левый угол или то, что там стоит, затем левая стена, затем дальний левый угол и т.д. по часовой стрелке.

С опытом вы будете в состоянии задействовать все большее число предметов и мест, тем самым расширяя свои возможности для фиксации информации. Вы можете использовать абсолютно любые предметы. Пусть это будет диван, телевизор, полка, рабочий стол, компьютер и так далее. Мысленно перемещаться можно и слева направо, и вверх-вниз. Вам не обязательно ограничиваться только своей комнатой. Для более эффективной фиксации в памяти можно использовать знакомые маршруты или даже образ нарисованного человечка, где каждая часть (глаза, нос, рот, уши будут опорными точками ассоциативного запоминания) и т.п.

Используйте последовательно все предметы, которые в вашей комнате всегда имеют одно и то же место: диван, картина, бра, софа, карниз, шторы, подоконник, книжные полки, стол. Кроме последовательности слева направо соблюдайте последовательность сверху вниз (если два предмета находятся один под другим). Для запоминания списков различных элементов можно использовать и всю квартиру, и хорошо знакомые квартиры друзей и родственников, и рабочий кабинет, и даже хорошо изученные маршруты или участки пути на улице: от дома до остановки, до метро, до ближайшего магазина, любимую дорожку парка и т.п.

Вам необходимо связывать ключевые моменты информации, которую вы пытаетесь запомнить, с определенными предметами посредством ассоциаций. Начиная практиковать данный метод, не будет лишним иметь в голове набор элементов комнаты. Таким образом, у вас всегда будет

«подручный» набор так называемых ментальных крючков, за которые вы сможете зацепить нужные ключевые моменты.

△ В качестве примера рассмотрим, как можно легко запомнить список следующих элементов: *велосипед, рюкзак, бутылка, пластилин*. Эти элементы будут размещены последовательно в соответствии со схемой дома. Начнем мы с коридора. Необходимо использовать нестандартные связи, чтобы его воспроизведение не составило труда даже спустя долгое время.

Велосипед размещаем на вешалке возле двери, причем находится он в перевернутом положении. Такая ассоциация легко отложится в нашей голове. Далее идет рюкзак, который висит на двери, а из него выглядывает кот. В бутылку мы ставим цветок подсолнуха и размещаем его на тумбочке. Зеркало, расположенное в прихожей, полностью заклеиваем пластилином, тем самым создавая нестандартную ассоциацию и фиксируя последний ключевой элемент в нашем списке. Таким образом, у нас получился довольно необычный ассоциативный ряд, который мы легко сможем восстановить в голове.

Очень важно предварительно определить те предметы, что будут встречаться нам на пути. В противном случае есть риск того, что вы будете сами искать детали, которые будет легче связать с определенным ключевым словом. В итоге, запоминание будет неэффективным.

△ Еще один пример. Вот ряд слов: сыр, щенок, пластилин, линейка, градусник, письмо, лужа, лес. Я размещу их последовательно, согласно своей схеме квартиры, начав с коридора. И, конечно, постараюсь использовать необычные связи для того, чтобы иметь возможность воспроизвести этот ряд даже спустя долгое время. Сыром я затыкаю щель в замке, щенка сажаю около двери в левый угол, но чтобы не забыть эту стандартную связь, представляю, как он начинает грызть плинтус, а я пытаюсь ему запретить это делать.

Пластилин я приклеиваю к зеркалу, причем залепляю им почти его все, так, чтобы не видно было отражения. Линейку прикрепляю к дверцам шкафа, теперь она не дает им открыться. Градусник ввинчиваю вместо лампочки в люстру. Теперь на моем пути дверь в комнату. Я вставляю письмо в промежуток между дверью и косяком (можно было расстелить его вместо коврика). Слева в комнате у стены стоит маленький диванчик, я представляю, что он стоит в луже и его ножки вот-вот размокнут. Оставшееся слово "лес" надо связать с книжными полками. Я представляю, как перед книжными полками вырастает лес, ветки деревьев проходят между книгами, а самих книжных полок почти не видно.

Разумеется, метод Цицерона стоит применять для задач значительно сложнее. Вышеописанный пример лишь помогает понять, как происходит запоминание информации. Данный метод продуктивен в процессе фиксации в памяти текста, плана на день, порядка необходимых телефонных звонков и прочего. Более того, когда информация представляет собой логически связанные данные, а не просто набор слов, вы сможете неоднократно использовать одну комнату. При этом ряды ключевых элементов не перемешаются, а вы будете в состоянии легко восстанавливать данные по конкретной теме.

Чтобы научиться использовать данный метод, достаточно нескольких тренировок. Это и является его главным плюсом, если сравнивать данную методику с другими. Более того, эту технику можно использовать в любом месте. А то помещение, где вы находитесь, может стать отличной отправной точкой для запоминания информации. Вам нет необходимости использовать метод связанных ассоциаций или долго восстанавливать цепочку, как это нужно при применении метода последовательных ассоциаций. Вам лишь нужно восстановить в памяти знакомое помещение или использовать то, где вы находитесь в конкретный момент. Вполне достаточно рассматривать комнату, при этом расставляя ключевые слова и привязывая их к каким-то предметам. Восстановить информацию также просто. Достаточно вспомнить обстановку. Применяя этот метод, вы поразитесь, насколько легко и быстро можно усвоить даже весьма сложный материал.

Метод Цицерона – это уникальный мнемонический прием, которому может научиться каждый. Даже если вы не относите себя к личностям с хорошей памятью, используя данную технику, вы легко превзойдете каждого из них.

Метод Цицерона очень удобен при запоминании цифр. Сначала, конечно, цифры из абстрактной формы надо перевести в конкретную любыми известными вам способами (см. главу, посвященную запоминанию цифр). А затем уже готовые предметы, в которые вы преобразовали цифры, надо размещать по комнате или по тому участку дома или пути, который вы выбрали.

Но мы советуем вам сразу увеличить объем запоминаемой информации и размещать в каждом месте две цифры, расставляя предметы, обозначающие их, по два в одном месте, например, слева и справа, или связывая два предмета между собой с помощью ассоциаций. В дальнейшем, когда вы узнаете про цифро-буквенный код вы сможете связывать с одним местом сразу 4 цифры. Итак, вы слышали теорию, а сейчас давайте попробуем потренироваться и выполним упражнения.

Упражнение 1.

Запомните следующие слова, используя метод Цицерона и связывая их с деталями той комнаты, в которой вы сейчас находитесь:

ТРАВА, БИГУДИ, ПОПЛАВОК, ШИПОВНИК, КАЛЕНДАРЬ, АЛЬБОМ, ЛУКОВИЦА, РЕЦЕПТ, РАСЧЕСКА, ПОДУШКА, ЭСКАЛАТОР, ФОНАРЬ. Обводя взглядом комнату, попробуйте воспроизвести слова, которые запоминали.

Упражнение 2.

Следующий ряд слов попытайтесь запомнить, также применяя метод Цицерона, однако сейчас используйте для запоминания слов не ту комнату, в которой находитесь, а любую другую, обстановку которой знаете хорошо. (Не забудьте, что с деталями комнаты, которые вы будете использовать для запоминания слов, надо определиться заранее).

НОЖНИЦЫ, МОЛОКО, СЦЕНА, БАБОЧКА, КОЛЕСО, ГАЛСТУК, ПРУЖИНА, ЕЖ, КЛЕЙ, КАПЮШОН, КАРАМЕЛЬКА, ШИЛО.

Упражнение 3.

В этом упражнении потренируйтесь в запоминании последовательности цифр методом Цицерона. 4 7 2 1 1 8 9 3 5 5 0 6 3 7 6 4 7 9 0 8

Упражнение 4.

Попробуйте выполнить обратную задачу — запомнить схему (обстановку) комнаты, изображенной на картинке, используя для ее запоминания любой хорошо известный вам ряд слов. (Напомню, что в качестве такого ряда может выступить список ключевых слов хорошо известной вам песни, басни, стихотворения). В обстановке комнаты попытайтесь запомнить не только входящие в нее элементы, но и что где расположено. Для этого «обходите» комнату последовательно.

