

## ИМЕ НА ДЕЙНОСТТА: ИЗГРАЖДАНЕ НА ДВОРЕЦ НА УМА

### Дейност №: 2 / Памет и въображение

Съдържание	Умения	Компетенции
<i>Памет и въображение</i>	<i>Използване на въображението</i>  <i>Създаване на мнемоникс</i>  <i>Разработване на информация</i>	<i>Анализиране на информация</i>  <i>Задаване на въпроси</i>  <i>Творческо обучение</i>

ИЗГРАЖДАНЕ НА ДВОРЕЦ НА УМА	
Общо описание	Тази дейност ви запознава с 5-те основни компонента на тренирането на паметта. Всяка стъпка надгражда следващата и завършва с последната стъпка, в която участниците създават свое собствено пространство за трениране и развитие на паметта.
Материали	Индивидуална документация (листове хартия; виртуален работен плот) Инструменти за документиране/писане/рисуване (физически или виртуални химикалки, маркери, четки)
Продължителност	55 - 90 минути
Приложимост	Дейността е приложима за групово и/или индивидуално изпълнение. Дейността изисква индивидуална работа, но може да бъде изпълнена и в групова среда.



# Дейност

## Стъпка 1: Свободна асоциация

Кажете една по една всяка от следните 10 думи и веднага запишете първата дума или мисъл, която ви хрумне.

*Пясък --- Телефон --- Природа --- Мозък --- Въглища ---*

*Бриз --- Импулс --- Възможност --- Гълъб --- Спомен*

Няма правила, така че логиката се генерира автоматично от вашето въображение. Това е просто начин да загреете за стъпка 2, като дадете на ума си свобода да мисли каквото си поиска.

Опитайте се да не се спирате прекалено дълго върху някоя от думите. Първите ви асоциации ще бъдат най-силни и значими.

## Стъпка 2: Свързване

Това е прост и много ефективен начин за запомняне на всякаква последователност от данни - списък за пазаруване, набор от понятия, обекти, имена и т.н. Напавете го, като създавате действия и взаимодействия между различните елементи, които искате да запомните. Когато се упражнявате, представете си елементите в реда, в който искате да ги запомните.

Сега, като използвате въображението и асоциациите си, свържете и запомнете следните 5 думи:

ХАРТИЯ-ПРОЗОРЕЦ-ОХЛЮВ-КОЛА-КИТАРА



Позволете на съзнанието си да премине в "свободен поток" - т.е. позволете на въображението си да работи с пълна сила. Не си измисляте връзки: просто им позволете да изникнат в главата ви.

След като направите връзките си, сравнете ги с примера по-долу.

*Хвърлям навита на руло хартия към прозореца. Прозорецът се отваря и се вижда охлюв. Охлювът кара кола. На задната седалка на колата има китара. Този метод смесва реалността с малко фантазия.*

*Не е важно как умът се е спрял на тези идеи. Важното е, че те са първите мисли и са осигурили запомнянето на тези пет обекта в правилния ред.*

### Стъпка 3: Намиране

Разгледайте следния списък от 10 думи. Какви **места** предизвиква в съзнанието ви всяка от тези думи? Може би думата "танц" ви напомня за място, което сте посещавали с приятели. Уловете тези места, когато изникнат в главата ви, и запишете колкото се може повече от тях в тетрадката си.

Целта на това упражнение е да разширите асоциативните си способности, като покажете, че всяка дума може да предизвика определена асоциация в съзнанието ви:

***Разходка --- Шестнадесет --- Маймуна --- Целувка --- Кафе***

***Семейство --- Време --- Декември --- Басейн --- Буря***

### Стъпка 4: Въображение

Често ни се налага да запомняме информация, която по своята същност е безинтересна или незабележителна, като например списък с домакинските задължения за деня. Ако обаче използваме въображението си, за да разкрасим образа на конкретния елемент, който искаме да запомним, можем да го направим вълнуващ и по този начин запомнящ се.



Представете си, че трябва да запомните да изпратите важно писмо. Първо си представете реалистично изображение на плик. След това трансформирайте това изображение, за да го направите по-запомнящо се. Представете си как се клатушкате по пътя, носейки огромен плик. Пликът е украсен с яркосини звезди. Сега нека добавим още няколко странности. Представете си, че той мирише на шоколад и тиктака като часовник. Сега вече сте създали ярък визуален образ и сте добавили измеренията на миризмата и звука. Привличането на още две сетива, освен визуалното, прави предмета още по-запомнящ се в съзнанието ви.

## Стъпка 5: Пътуване

Започнете като изберете познато място, например дома си, работното си място, родния си град или близкия парк. Идеята е да използвате това място, за да подготвите кратко пътуване, състоящо се от поредица от места или спирки по пътя. След това местата се използват за мислено запаметяване на елементите от списъка, който искате да запомните. Маршрутът, по който се движите, ще запази първоначалния ред на списъка.

Ето няколко примера за предмети, които можете да използвате като места:

- Бюро
- Прозорец
- Легло
- Гардероб
- Печка
- Фурна
- Микровълнова печка
- Хладилник
- Перална машина
- Диван
- TV
- Гардероб
- Мивка
- Закачалка за дрехи



Входна врата

**Уверете се, че редът на спирките представлява логичен маршрут през собствения ви дом. Искате маршрутът да действа като "водещо въже", което да ви води без усилие през всички спирки в правилния им ред.**

Ето един пример за 10 спирки.

*Входна врата --- Закачалка за дрехи --- Хладилник --- Микровълнова печка --- Пералня ---*

*Печка --- Диван --- Телевизор --- Прозорец*

След като сте подготвили пътуването си и знаете всички точки за спиране без усилие напред и назад, можете да започнете да поставяте елементи от списъка по маршрута си.

- Храна за кучета
- Електрическа крушка
- Слънчеви очила
- Лаптоп
- Настоящето
- Статия
- Автомобил
- Бански костюм
- Пица

### **Съвети/предложения/добри практики за дейността**

● На всяка стъпка (особено на 2 и 5) имате възможност да направите втори кръг на упражнението с повече думи. Например, ако в първия кръг сте направили 5 или 10 думи, във втория кръг можете да направите 20. Естествено, ще трябва предварително да подготвите списъците с думи. Освен това, ако правите втори кръг на стъпка 5, ще трябва да дадете на участниците допълнително време, за да подготвят повече места.

- В стъпка 5 се уверете, че се упражнявате да си спомняте местоположенията, преди да ги използвате за съхраняване на информация. Припомняйте си ги от



първото към последното; припомняйте си ги назад; припомняйте си ги на случаен принцип, като задавате въпроси като "кое място е номер 6".

- След като участниците са създали своя мисловен дворец, помислете дали да им предоставите възможност да се упражняват да го използват с информация от реалния живот или друга информация, която е свързана с целите на обучението.

**Източник:**

O'Brien D, (2014) Watkins Publishing Ltd.  
[Как да развием блестяща памет седмица по седмица: 50 доказани начина да подобрите уменията си за запаметяване](#)