



Psychologiczna koncepcja cyklu życia –

stworzona przez Erika Eriksona – dzieli życie człowieka na etapy (Za: Erikson E. H., *Dopełniony cykl życia*, Rebis, Warszawa 2002). Opisuje zmiany psychiki, oraz zachowań zachodzące na kolejnych – postępujących wraz z wiekiem – etapach życia człowieka. Pierwsza faza życia to faza uczenia się, zdobywania doświadczeń (obejmuje dzieciństwo i okres młodości). Kolejna faza obejmuje dorosłość to okres implementacji posiadanej wiedzy. Ostatnia faza – starości – to faza regresu. Poszczególne fazy mogą wystąpić u różnych ludzi w różnym czasie i nie można podać sztywnych granic wieku kończącego lub zaczynającego poszczególne fazy cyklu życia. W pierwszych etapach życia nasz mózg stale się rozwija, łatwiej uczymy się nowych rzeczy. Po trzydziestce masa mózgu zaczyna maleć, co przekłada się na ubytki komórek nerwowych i połączeń między nimi. Proces ten zaczyna postępować szybciej po 50 roku życia. Trudniej nam się zapamiętuje, uczy, a nasze myślenie staje się wolniejsze. Dlatego też musimy naszą pamięć nieustannie ćwiczyć i trenować. Treningi umysłowe pomagają utrzymać prawidłowe, efektywne funkcjonowanie mózgu i jego dobrą formę. Niektórzy

badacze wręcz twierdzą, że pogarszająca się pamięć jest wynikiem tylko tego, że w pewnym momencie przestajemy ją ćwiczyć, a nie jest związana bezpośrednio z upływem lat.

Trening pamięci to metoda pozwalająca utrzymać jakość zapamiętywania osób po 50-tce na stałym poziomie, poprawić zdolności uczenia się, sprawia, że to co było za czasów szkolnych nudnym obowiązkiem staje się zabawą, pozwala pozbyć się kompleksów dotyczących naszego zapamiętywania, a co za tym idzie pomaga poczuć się pewniejszym siebie. Trening pamięci rozwija zdolności i umiejętności zapamiętywania każdego typu informacji, zwiększa sprawność i precyzję myślenia. Uczy umiejętności kojarzenia faktów i informacji oraz znacznie polepsza koncentrację uwagi. Wpływa na wzrost wiary we własne możliwości i zwiększenie pewności siebie.

Na czym polega? Wiele ćwiczeń, które pomogą rozruszać pamięć można znaleźć w książkach, np. w P. Bąbel, A. Baran: „Trening pamięci. Projektowanie, realizacja, techniki i ćwiczenia”, (książka z 2011 roku) czy choćby B. Szula „Pamięć doskonała” (również z 2011 roku). W obu pozycjach, obok teorii, zawarte są wartościowe lekcje, rozgrzewki umysłowe i testy. O treningu pamięci możemy też przeczytać w Internecie. Powstał nawet specjalny serwis w Internecie o nazwie NEUROGRA, na którym opisane są treningi poznawcze. Ćwiczenia mają formę gier, mobilizujących umysł do aktywności i jednocześnie zapewniających dobrą rozrywkę. Gry wymagają intensywnej pracy umysłu w zakresie pamięci, koncentracji, logicznego myślenia i szybkości, co pozwala na rozwój systemu poznawczego w każdym z tych wymiarów oddzielnie, jak i usprawnienie pracy mózgu w ogóle. Wszystko to na stronie [www.neurogra.pl](http://www.neurogra.pl).

Poniżej przykłady prostych ćwiczeń:

## 1. Z PODANYCH PONIŻEJ LITER PROSZĘ UŁOŻYĆ NAZWY ZAWODÓW

O D G R N O I K

M Y N A R Z R A

## 2. Z PODANYCH PONIŻEJ LITER PROSZĘ UŁOŻYĆ NAZWY MIEJSC

PANAOL

ONIŁONAP

## 3. ZAPAMIĘTAJ LICZBY WIELOCYFROWE

Poniżej znajdują się 2 ciągi 20-cyfrowe. Poświęć 60 sekund na zapamiętanie jednego ciągu cyfr, po czym zapisz go na osobnej kartce.

34857194830585651090

99981070266037520251

Porównaj swój zapisany ciąg z oryginałem (w maksymalnie 60 sekund). Za każdą poprawnie zapamiętaną cyfrę wpisz sobie punkt. Maksymalna liczba punktów wynosi 40. Przed rozpoczęciem zadania nastaw sobie stoper, aby nie myśleć w trakcie testu o tym, ile czasu masz jeszcze do wykorzystania.

## 4. Odliczaj w myślach od 100 do 1 od tyłu.

Podstawową zasadą w treningu pamięci jest to, żeby ćwiczyć regularnie. Im więcej będziesz ćwiczył, tym szybciej przyjdą zauważalne efekty. Tak jak w przypadku ćwiczeń fizycznych, potrzebna jest **systematyczność**, np. codzienne

trenowanie oczywiście wtedy, kiedy masz na to ochotę.