

Как лучше запоминать

Многие люди мечтают о том, чтобы запоминать всё с первого раза и навсегда. Ну, или очень надолго. Есть счастливики, которые запоминают большие объемы информации, легко добывают из своей памяти нужный фрагмент. Но чаще всего нам надо прикладывать много усилий, чтобы выучить и вовремя вспомнить то, что мы учили. Поговорим о том, что поможет нам лучше запоминать.

Виды памяти

Память бывает:

- 1) кратковременная - когда информация удерживается у нас не долго, чаще всего пока мы имеем с ней дело. Например, мы говорим о чем-то с друзьями, что-то обсуждаем. И пока говорим, помним, о чем мы говорим, а через несколько часов мы уже можем не вспомнить, что было предметом нашего обсуждения.
- 2) долговременная – когда после нескольких повторений, после заучивания, мы сохраняем выученное надолго, на месяцы и годы.

Еще память бывает:

- 1) Непосредственная – когда информация запоминается сама собой, практически без наших усилий
- 2) Опосредованная – когда мы ставим себе задачу понять и запомнить материал как можно лучше и как можно дольше; прикладываем волевые усилия для запоминания.

Как это использовать:

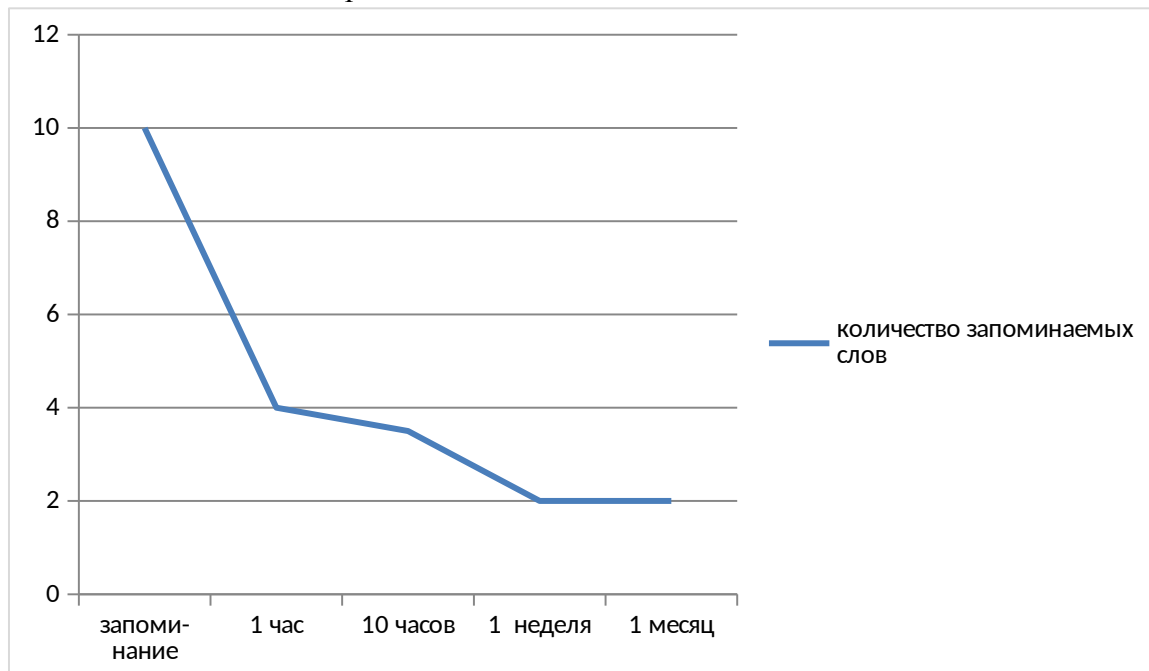
1. Подумайте, на какое время вы хотели бы сохранить в памяти то, что вы сейчас учите. Можно проговорить это вслух или про себя, дать себе установку на долгое запоминание и воспроизведение. Попросту говоря, сказать себе, на сколько я это запоминаю, и когда мне нужно будет это воспроизвести. Можно, конечно, поставить себе задачу запомнить всё и воспроизвести на экзамене, но выгоднее, если вы будете ориентироваться на более долгие сроки, например, на гос.экзамен. Таким образом, вы подключаете долговременную опосредованную память.

Пример. Психологи попросили две группы студентов выучить один и тот же материал. И предупредили, что у первой группы проверят выученное через две недели, а у второй – через три месяца. А потом через три месяца устроили проверку в обеих группах. Та группа, которая изначально запоминала учебный материал на три месяца, воспроизвела все значительно лучше, чем группа, которая запоминала на более короткое время.

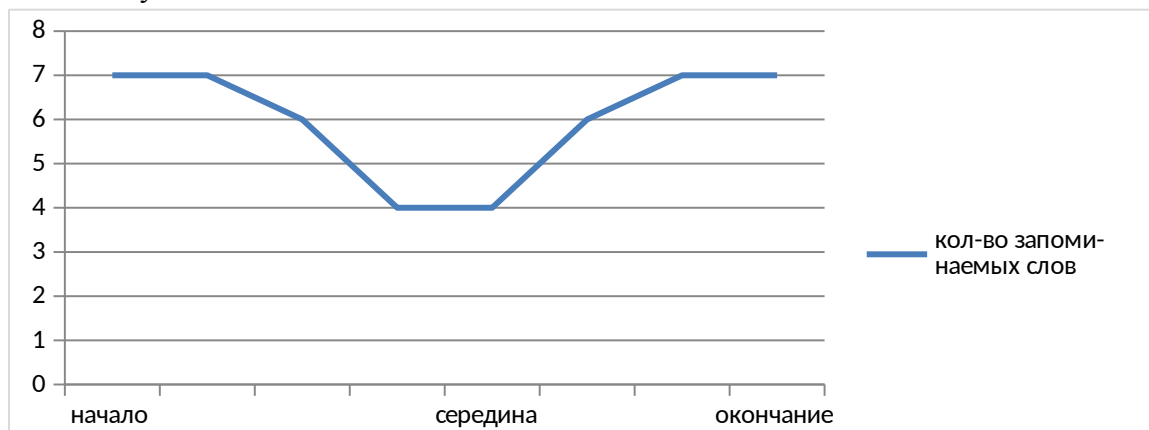
2. Подходите к процессу заучивания осознанно. Важно, чтобы вы понимали материал, который вы заучиваете, а не читали его механически, не вникая в смысл написанного.

Характеристики памяти:

- 1) Объем памяти: 7 ± 2 единицы. За один раз мы можем запомнить от 5 до 9 единиц материала. Единицей запоминания может быть как одно слово, так и целый параграф, экзаменационный билет и др.
- 2) График забывания (кривая Эббингауза): через час после заучивания в памяти остается 40 % информации, через 10 часов – 35% информации. Потом процесс забывания идет медленно, и через неделю остается 20% информации, примерно, столько же остается и через месяц.



- 3) График запоминания (эффект края ряда): лучше всего запоминается то, что выучивается в начале и в конце, а то, что мы пытаемся запомнить в середине, мы помним хуже всего.



Как это использовать:

1. Помните, что за один раз вы сможете запомнить от 5 до 9 условных билетов или параграфов. Потом нужно обязательно сделать перерыв или переключиться на другую деятельность. Отдыхом и переключением на другую деятельность может быть еда, короткая прогулка, физические упражнения, уборка в комнате и др., но не просмотр нескольких серий сериала, видео в ютубе или компьютерная игра.
2. Учитывая, что через час после заучивания у нас в голове остается меньше половины информации, нам нужно перед сном и на следующее утро повторить или

хотя бы прочитать еще раз то, что учили. Тогда есть вероятность, что в голове останется не 20-35%, а 65-80% информации.

3. Важно помнить про график запоминания: лучше всего запоминается то, что выучивается в начале и в конце, а то, что мы пытаемся запомнить в середине, мы помним хуже всего. Например, мы пытаемся выучить 10 билетов к экзамену. Первые три билета (№1,2,3) и три последних билета (№10, 9,8) мы будем помнить значительно лучше, чем содержание ответов на билеты №4,5,6,7. Зная об этом эффекте, нужно более тщательно повторить билеты из середины.

Что еще может помочь при запоминании:

1. лучшему запоминанию нового может помочь установление связей/ассоциаций с уже известным. Этот прием часто используется при запоминании новых слов в иностранном языке, когда мы придумываем смешные и нелепые картинки, связывающие новое слово и знакомое понятие. Например, французское слово carotte (морковь) можно запомнить, если представить морковь в карете.
2. готовя домашние задания, надо по возможности последовательно учить менее сходные по содержанию предметы: например, после гуманитарного предмета, где нужно много запоминать (философия, история и др.) лучше делать технические предметы, а не опять гуманитарные.
3. при переходе от одного материала к другому необходимо делать небольшой перерыв, отдыхать от умственной работы.
4. важно помнить, что на качество запоминания влияет сон, еда, физическая активность, прогулки на свежем воздухе. Студенты часто пренебрегают сном в последние одну-две ночи перед экзаменом. К сожалению, это может помешать и хорошо запомнить, и вспомнить материал в нужный момент на экзамене.

Хотелось бы, чтобы у всех нас была хорошая память, которая помогала нам легко усваивать новые знания, вспоминать нужное в нужный момент. Надеюсь, перечисленные методы помогут вам облегчить процесс запоминания и воспроизведения. Но иногда человек, даже имея хорошую память, испытывает существенные трудности при запоминании, считает свою память плохой. Чаще всего причины такого явления – психологические. В психологических затруднениях можно попробовать разобраться на психологических консультациях. Если что-то не ладится с обучением, если учиться трудно, с этим можно обратиться к психологу, проанализировать причины и найти выход из создавшейся ситуации.

Светлана Васильевна Воликова,

кандидат психологических наук,

педагог-психолог