

Эффективные приемы запоминания. Малая мнемотехника.

Учащемуся обычно кажется, что количество материала для повторения (а то и изучения) так велико, что справиться невозможно. Инстинктивно он отодвигает день расплаты и оказывается накануне экзамена перед горой неусвоенной информации. И эту гору на самом деле уже не сдвинуть. Как же правильно построить работу?

Практика показывает, что следует просмотреть весь нужный материал и распределить его следующим образом. Если требуется выучить 120 билетов за 4 дня, то в первые 2 дня выучивается 70% всего объема, в 3-ий день – остальное, 4-й день – на повторение. При этом трудные темы нужно перемешивать с более легкими. Бывает, что трудными для школьника билетами оказываются те, где есть не усвоенные в 7-8 классах простые вопросы. Они-то и не дают ему покоя, и приходится копаться в учебнике трехлетней давности.

Важно составить план повторения – что повторять в какую неделю. Можно чередовать различные предметы: учить не подряд только гуманитарные или математические предметы, а вперемешку – физику и литературу, историю и алгебру. Это хорошо организует мозг и способствует меньшему уставанию, т. к. задействованы ресурсы и правого, и левого полушария, следовательно, утомляемость меньше.

Каждое утро надо определить, когда подросток начнет готовиться, и что будет учить – «дневной» план. Если подросток не в «настроении» сегодня, лучше начинать повторение с наиболее интересной темы. Забытый, давно пройденный материал учится лучше в первые три дня недели (понедельник, вторник, среду), в оставшиеся дни лучше повторять известный, знакомый материал.

Вопросы, которые предстоит выучить, в начале подготовки надо проработать с карандашом. Например, вопросы легкие и знакомые отметить красным цветом, относительно знакомые – синим, а неизвестные и трудные – зеленым. Таким образом, станет понятно, каков предварительный уровень знаний, насколько серьезно надо относиться к предмету, сколько времени потребуется для того, чтобы выучить все вопросы. При подготовке можно чередовать легкие и сложные вопросы.

Важно делать перерывы, не дожидаясь усталости. Кто работает быстро, должен делать перерывы чаще (например, через каждые 45 минут учения 10 минут отдыхать). Кто медленнее – реже (через час-полтора).

Когда времени на подготовку мало, можно поступить следующим образом. В течение первого дня поставить себе задачу выучить весь материал (учебник, к примеру) на «3», на следующий день прочитать весь материал на «4», а в третий день повторить на «5». В течение четвертого дня повторить наиболее сложные вопросы. Таким образом, происходит деление материала и избирательное запоминание. Ставя себе задачу выучить материал на «3», человек читает и запоминает наиболее значимый и важный материал, на «4» – основной материал дополняется важными деталями, на «5» – акцент запоминания делается на подробности. Таким образом, работает принцип избирательности. Этот метод работы хорош для тех, кто обладает лабильностью, мобильностью и подвижностью нервной системы.

Существуют некоторые **психологические закономерности**, которые должны учитывать экзаменующиеся и их родители, если они помогают ему организовать подготовку к экзаменам.

1. Так называемый **«Фактор края»**. Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.

2. **Повторять следует** не механически, а **«с умом»**, вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле. После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %. Чтобы этого не случилось, нужно: прочитать текст, повторить его 2 раза, через 8-10 часов – 4 раза, через сутки – 1 раз. Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.

3. **Особенность «узнавания»**. Глядя в текст, человек нередко чувствует, что где-то когда-то он все это видел, читал, стало быть, терять время на этот вопрос незачем, можно переходить к следующему. На самом деле, можно жестоко ошибиться. И если не изучить внимательно то, что кажется таким знакомым, можно вполне получить двойку. Так что лучше еще раз заучить «знакомый» материал.

4. Каким образом мы лучше запоминаем? Что нам ближе – **текст, рисунок, логическая схема, речевое воспроизведение?** Важно понять, в какой системе легче работать, определить, какая репрезентативная система у нас преобладает (визуальная, аудиальная, кинестетическая). Знание своих индивидуальных

особенностей помогает лучше использовать их возможности при подготовке к экзаменам.

Преобладание *визуальной* (зрительной) репрезентативной системы говорит о восприятии информации при помощи органов зрения. Для лучшей подготовки надо использовать карты, схемы, таблицы, рисунки, составлять план рассказа. Хорошо запоминается прочитанный текст. Написание шпаргалок тоже полезно (через написание происходит запоминание).

Аудиальная (слуховая) репрезентативная система характеризуется развитым слухом. Людям с преобладанием такой системы важно больше слушать лекции преподавателя, воспроизводить тексты вслух, задавать вопросы, готовиться к экзаменам в паре (диалоговое обучение способствует лучшему запоминанию).

Кинестетики («телесноориентированные») люди с преобладающей системой развития ощущения эффективно сдают экзамены в том случае, если во время подготовки они находились в состоянии внутренней гармонии. Важно, чтобы во время подготовки им было психологически комфортно. Текст лучше запоминается тогда, когда известна практическая полезность изучаемого материала. Лучшему запоминанию способствует использование потенциала правого, интуитивного полушария – запоминание через образы и ассоциации, обращение к творческому потенциалу.

Полезно **найти интересное** в самом скучном, сером материале. Интересное и легче запомнить.

В ситуациях, когда не понятен изучаемый материал, важно разобраться и внимательно изучить его. Если времени для повторения достаточно, можно действовать по следующему плану:

1. Несколько раз прочитать текст. На работу выделить примерно 15 -20 минут.
2. В течение последующих двух часов выполнять другую работу (переключить внимание).
3. Вернуться к трудному материалу и собственными словами выполнить все решения или пересказать текст без оценивания правильности передачи материала.
4. Вечером просмотреть все снова и обдумать результаты знаний.
5. Утром решить задачу или пересказать текст.

Если времени на подготовку недостаточно, необходимо понять смысл материала, может быть, посоветоваться с кем-то и записать путь решения задачи.

Малая мнемотехника.

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

2) «не в один присест» здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня);

3) чередовать восприятие и воспроизведение;

4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:

узелки на память,

подчеркивание,

ассоциировать с предметами,

выделять цветным маркером,

ставить условные обозначения

5) обусловливание может быть:

ситуативное (учите в одной и той же обстановке),

ритмическое (учите в одном и том же темпе),

эмоциональное (музыка).

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает);

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение);

8) визуализация (развешивание на стенах записей формул, схем, слов, формулировок)