

## 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:*

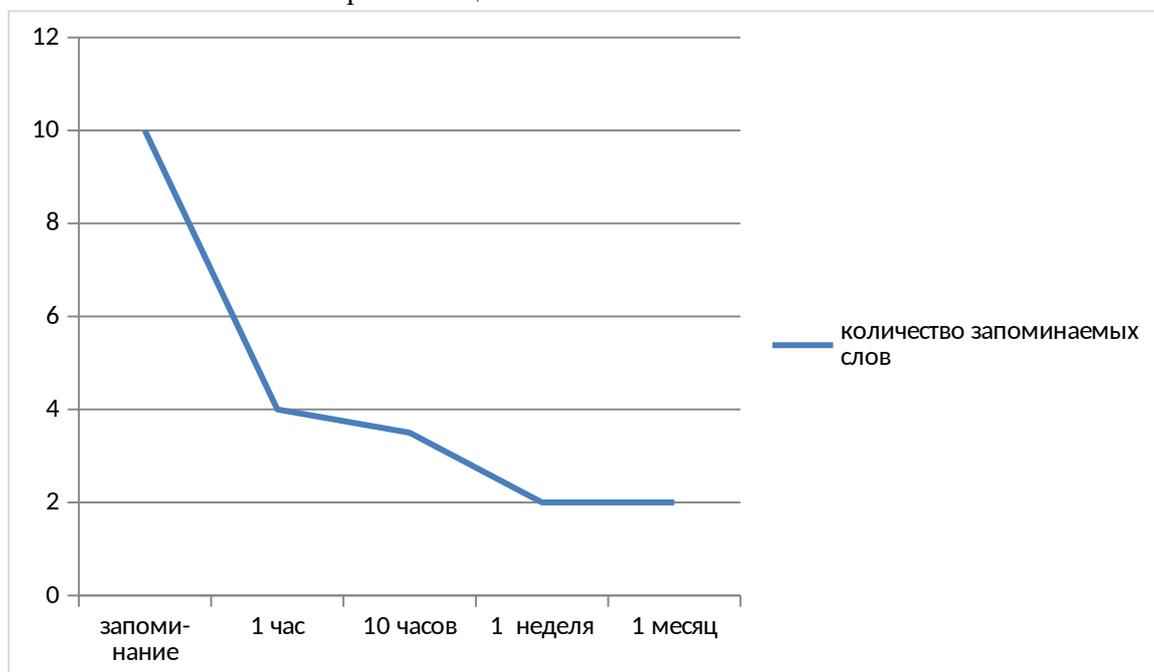
1. Подумайте, на какое время вы хотели бы сохранить в памяти то, что вы сейчас учите. Можно проговорить это вслух или про себя, дать себе установку на долгое запоминание и воспроизведение. Попросту говоря, сказать себе, на сколько я это запоминаю, и когда мне нужно будет это воспроизвести. Можно, конечно, 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.*

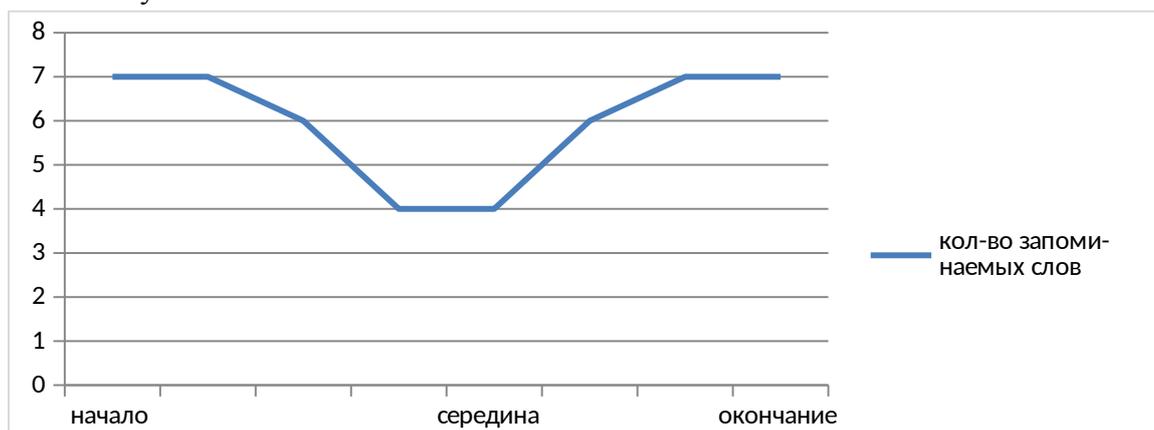
2. Подходите к процессу заучивания осознанно. Важно, чтобы вы понимали материал, который вы заучиваете, а не читали его механически, не вникая в смысл написанного.

### *Характеристики памяти:*

- 1) Объем памяти:  $7 \pm 2$  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