

Жизнь человека устроена так, что периоды состояния покоя динамично сменяют стрессовые состояния, независимо от нашего желания, возраста и социального положения. Насыщенность и ритм повседневной жизни создают для нашего организма такие условия, при которых он вынужден искать способы самосохранения, а значит использовать свои резервные возможности. Где их взять? Как правильно распределить эти резервы во время подготовки и сдачи ЕГЭ(ОГЭ)? И как преодолеть ситуацию стресса с минимальными потерями? Об этом предлагаю узнать далее.

Законы памяти и мнемотехнические приемы запоминания

Второе полугодие 9 и 11 класса – это период активного запоминания информации, причем информации разного характера. Основная проблема состоит в том, что учащиеся испытывают трудности при воспроизведении информации. Создается впечатление, что информация не структурирована и при волевом усилии не получается воспроизвести необходимое. Для этого предлагаю познакомиться с особенностями памяти человека, а также с приёмами эффективного запоминания.

Работа разных видов памяти подчиняется некоторым общим законом. Рассмотрим наиболее важные из них.

Закон осмысления: чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти. Самый лучший способ запомнить — научиться должным образом организовывать информацию в момент запоминания. В памяти запечатлеваются не столько сами слова и предположения, составляющие текст, сколько содержащиеся в них мысли. Они же первыми приходят в голову, когда нужно вспомнить содержание текста. Следует шире использовать опорные слова, схемы, диаграммы и таблицы. Кроме того, эффективен прием прогнозирования: начав читать абзац, попробуйте после выдвижения автором нескольких аргументов самостоятельно сделать вывод. Возникающие при этом положительные (молодец, угадал!) или отрицательные (вследствие несогласия) эмоции усиливают запоминание.

Закон интереса: интересное легко запоминается, потому что мы не тратим на это усилий. Отсюда следует, что запоминание нужно делать интересным. Основа формирования интереса — цель. Если мы знаем, что информация понадобится для будущей работы, то ее освоение будет более продуктивным.

Закон установки. Он может быть представлен в двух аспектах. Установка на запоминание по времени: запоминание лучше происходит в том случае, если человек ставит перед собой задачу запомнить «всерьез и надолго».

Если данная установка рассчитана на запоминание и хранение информации в течение определенного срока, что бывает при использовании оперативной памяти, то именно к этому сроку срабатывают механизмы памяти. Если у ученика имеется установка на запоминание материала лишь к очеред-

ной контрольной или зачету, то знания после получения оценки легко забываются.

Установка на восприятие материала по содержанию (она определяет восприятие). В тексте человек в первую очередь найдет то, на что у него есть установка. Так, если нужно ознакомиться с описанием некоторого технического устройства, то мы готовимся к тому, что в этом описании встретятся: название устройства, область его применения, принцип действия, рабочие параметры. Именно эти материалы и «выхватит» наше внимание.

Закон усиления первоначального впечатления: чем ярче первое впечатление от запоминаемого, тем прочнее само запоминание. Первоначальное впечатление можно усилить рационально и эмоционально: записать, нарисовать, проговорить, пропеть. Очень полезно с кем-нибудь обсудить информацию (особенно с лицом, придерживающимся противоположной точки зрения). При эмоциональном усилении следует постараться вызвать максимум эмоций, которые связаны с запоминаемой информацией. Нередко эмоциональные впечатления мы помним гораздо дольше, чем «впечатления ума». Однако отрицательные эмоции, не связанные с запоминаемым материалом (неуверенность, печаль, раздражение, страх), мешают запоминанию.

Закон контекста: информация легче запоминается и воспроизводится, если ее соотносить с другими одновременными впечатлениями. Контекст, в котором происходит то или иное событие, иногда оказывается более важным для запоминания, чем само это событие. Сходная информация хранится в нашей памяти где-то рядом. Ассоциации помогут вспомнить необходимое.

Закон объема знаний: чем больше знаний по определенной теме, тем лучше запоминается новое. Перед чтением следует вспомнить все, что уже известно по изучаемой проблеме, "приподнять" знания, полистать справочники.

Закон оптимальной длины запоминаемого ряда: чем больше по длине предъявляемый ряд информации превышает объем кратковременной памяти, тем хуже он запоминается. Если человеку предстоит запомнить два разных по длине ряда слов, в одном из которых 10, а в другом 30 слов, то, естественно, первый он запомнит лучше.

Для того чтобы человек мог воспроизвести как можно больше материала, необходимо, чтобы одновременно предъявленный ему ряд стимулов равнялся или ненамного превышал средний объем его кратковременной памяти: 7+2 (закон Миллера). Это значит необходимо выбрать из всей информации 7 слов, 7 чисел, семь терминов, 7 фамилий и т.д.

Закон торможения: всякое последующее запоминание тормозит предыдущее. Отсюда ясно: лучший способ забыть только что заученное — сразу вслед за этим постараться запомнить сходный материал. Именно поэтому нельзя учить физику после математики, литературу после истории. *Любая информация, чтобы быть запомненной, должна "отстояться".*

Закон края: лучше запоминается то, что сказано (написано) в начале и конце ряда информации и хуже запоминается середина ряда.

Закон повторения: повторение способствует лучшему запоминанию. Народная мудрость отразила это в следующей пословице: "Повторение — мать учения". Повторение способствует тому, чтобы информация сохранялась в оперативной памяти до того, как она будет закодирована и введена в долговременную память.

Психолог Г. Эббингауз установил, что большая часть запоминаемого «теряется» сразу после запоминания, а с течением времени забывается все меньшее количество информации. Именно поэтому мы так хорошо помним впечатления детства.

Если что-либо нужно надолго запомнить, то необходимо как минимум четыре повторения: первый раз нужно повторить сразу после запоминания, второй — через 20—30 мин, третий — через день, четвертый — через две-три недели. При этом следует помнить о том, что повторение должно быть активным. В виде воспроизведения оно в несколько раз эффективнее, чем в виде дополнительного пассивного чтения (прослушивания, просмотра).

Для лучшего запоминания широко используются мнемотехнические приемы, имеющие свою специфику при запоминании иностранных слов, чисел, большого объема информации.

Суть мнемотехнических приемов заключается в том, что запоминаемый материал определенным образом структурируется. Так, год французской революции — 1789-й — легко запомнить, выделив структуру даты (последовательность цифр 7, 8, 9. Рассмотрим некоторые приемы мнемотехники.

Метод ассоциаций. Запоминание даты, например, можно ассоциировать с событием, которое хорошо сохранено в памяти: за столько-то лет до... или спустя столько-то лет после. Это может быть номер машины, дни рождения родственников, номера телефонов

Метод связок. Он заключается в объединении опорных слов текста в единую целостную структуру, в единый рассказ.

Метод мест. Он основан на зрительных ассоциациях. Прежде всего нужно выбрать постоянный "маршрут". Это может быть дорога к дому, к школе, расположение комнат в квартире и отдельных «мест» внутри комнаты (диван, ковер, шкаф). Для начала достаточно набора из 15—20 мест, четко пронумерованных в определенной последовательности. Затем по хорошо известному вам «маршруту» вы размещаете предметы, которые нужно запомнить, и фиксируете в памяти их зрительные образы. Например, чтобы запомнить последовательность правления на престоле можно каждому объекту дать имя царя или царицы, при этом можно разделить их по половому признаку Мария — Елизавета, Томас- Павел и т.д.

Названные приемы позволяют значительно увеличить объем запоминаемого материала. Используйте их при подготовке к экзаменам!