

Як розвинути пам'ять?

Поради, які допоможуть не лише дітям, але й дорослим покращити свою пам'ять і розвинути здібності, що сприятимуть вам на шляху до успіху.

Думайте

За словами німецького письменника Г.Ліхтенберга, люди мало запам'ятовують з прочитаного тому, що надто мало думають самі. Тому неодмінно потрібно прагнути в усьому знайти смисл. Вчіться не тільки відповідати на запитання, а й ставити їх. Спробуйте посперечатися з автором, висуваючи при цьому свої аргументи. Якщо відповіді на ваші запитання є в книзі, — ви проконтролюєте себе, якщо ні, — спробуйте відповісти самі, перевіривши одночасно переконливість авторської позиції.

Цікавтесь

Англійський філософ Б.Стюард повчав: «Не читай нічого, що не бажаєш запам'ятати, і не запам'ятовуй нічого, що не збираєшся застосовувати». Тому, щоб добре запам'ятати, потрібно мати зацікавленість. Потрібна установка на запам'ятовування, інтерес, які поліпшать роботу довгострокової пам'яті та загальну працездатність.

Будьте готові

Усім відомо, що не хочеться змінювати плани, коли ви вже на щось налаштувалися. Певного настрою на роботу потребує і книга. Навіть не тільки настрою, а й готовності до справи, яка багато в чому залежить від вашої ерудиції. Бо нове краще допомагають запам'ятати певні асоціативні враження, пов'язані з набутою інформацією. Поміркуйте над тим, що ви знаєте про запропоновану тему, оцініть, наскільки нові дані поповнять ваші знання.

До роботи зі складним матеріалом корисно спеціально підготуватися: почитати на цю тему ще щось, може, більш популярне.

Не топчіть сліди

Давно встановлено, що найкращий спосіб забути щойно вивчене — спробувати зразу запам'ятати щось потрібне. Знаючи це, не вчіть фізику після математики, а історію після літератури.

Озирніться довкола

Це ефективний спосіб боротьби із забуванням. Уявіть обставини, за яких відбувалося явище, і ви зможете все згадати, тому що одночасні враження мають властивість викликати одне одного. Наприклад, вузлик на пам'ять, пов'язаний із певною ситуацією, згодом допомагає пригадати і той момент, що спричинив його появу.

Учіть від А до Я

Смисл цієї закономірності в тому, що вся інформація має сприйматися як щось ціле, а не як окремі уламки чогось невідомого. Звісно, це не означає, що ви маєте терміново оволодіти відразу всім матеріалом. Цього зробити просто не вдасться. Краще над ним попрацювати упродовж кількох днів, ніж у гонитві за швидким результатом забути вже до наступного ранку.

Дійдіть до суті

Перш ніж запам'ятати основні думки, відомості, потрібно зрозуміти їхню суть, пов'язати головні думки із засвоєним раніше матеріалом. Міцно запам'ятовується те, що зрозуміле і поєднане з теперішніми знаннями. Пам'ять міцна, якщо вона ґрунтується на зв'язках, асоціаціях, розумінні, а не на механічному заучуванні. За останніми показниками досліджень, осмислене запам'ятовування у 28 разів ефективніше, аніж механічне.

Виберіть головне

Запам'ятати абсолютно все — неможливо. Наша пам'ять довго зберігає лише невелику частину (14—15%) отриманої інформації. Тому необхідно відібрати для запам'ятовування найголовніше, найпотрібніше. Хто прагне запам'ятати все, той не пам'ятає майже нічого.

Нічого не запам'ятовуйте «в лоб»

Чому? А тому, що єдине, що ми знаємо про пам'ять як процес (як стверджує Франц Лезер у своїй книжці «Тренування пам'яті»), — це те, що нічого не можна запам'ятати «в лоб». Пам'ять відмовляється працювати, коли над нею чинять насильство. Не запам'ятовуйте навмисне. Запам'ятовувати навмисне не годиться, але кожне сприйняття має бути якомога повнішим.

Не все одразу

Не робіть спроб негайно досягти повного засвоєння й удосконалення знань. Ми найчастіше намагаємося засвоїти все сповна, та, на жаль, це вдається зрідка. Щоб оволодіти знаннями, ми йдемо по спіралі. І за такого руху

кількість перетворюється на нову якість. Краще, коли, ознайомившись цілком з усім матеріалом, ми повертаємося до нього втретє чи вдесяте, постійно наближаючись до розуміння істини.

Засвоєння попереднього не є умовою для переходу до наступного

Кожен із нас погодиться з думкою: «Я краще зрозумів пройдений матеріал тільки тоді, коли дізнався про наступне...» Це означає, що треба мати на увазі загальний зміст матеріалу, що вивчається. Особливо, коли ми самі собі педагоги.