

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

## Память и приемы запоминания

**Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации.

### Приемы работы с запоминаемым материалом:

**Группировка** – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т.п.).

**Выделение опорных пунктов** – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т.п.)

**План** – совокупность опорных пунктов.

**Классификация** – распределение каких-либо предметов. Явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Структурирование** – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Схематизация (построение графических схем)** – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

**Серийная организация материала** – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т.п.

**Ассоциации** – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Психологами давно раскрыт секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ, семеро одного не ждут, семь раз отмерь – один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков средний объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и потом воспроизвести в среднем лишь семь объектов (семь букв, семь слов, семь фраз). Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. При этом, очень важно в каждом смысловом куске выразить главную мысль одной фразой. Американский психолог Миллер, открывший это явление, писал: «Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в одном кошельке, который может вместить только семь монет. Кошелек совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами».

### Некоторые закономерности запоминания:

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
  - 1-ый день – 2 повторения;
  - 2-ой день – 1 повторение;
  - 3-ий день – без повторения;
  - 4-ый день – 1 повторение;
  - 5-ый день – без повторения;
  - 6-ой день – без повторения;
  - 7-ой день – 1 повторение.
3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

#### **Мы запоминаем лучше**

- Ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- То, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам предстоит еще вернуться);
- То, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- Прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

#### **Запоминание с использованием своих каналов восприятия**

Упражнение «Тип памяти»

Определите преобладающий тип вашей памяти на словесную информацию.

Небольшие равные по объему отрывки текста:

- ✓ Прочитайте про себя (зрительная память);
- ✓ Запишите на бумаге (двигательная память);
- ✓ Прослушайте (слуховая память).

Какой отрывок запомнился лучше?

***Чем больше каналов восприятия вы задействуете при запоминании материала, тем эффективнее будет результат.***

1. Приемы зрительной памяти:
  - Мысленно представить предмет (явление, действие), который мы хотим запомнить. «Раскрасим» его в необычный цвет или представим его огромного размера, «повернем» этот предмет и посмотрим с разных сторон на него. Трудно забыть этот предмет после таких действий, не правда ли?
  - Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представь себе это число (слово, формулу), которое необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми огнями на черном небе. Заставьте эту надпись «мигать» 15 секунд в вашем воображении. Повторяя это число вслух, вы подключаете еще один канал восприятия – слуховой.
2. Вербальный (словесный, слуховой) код. Люди с преобладанием вербальной памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходит на память при воспроизведении изученного материала рифмы, каламбуры. Им может показаться полезным запоминания перечня примерно такого типа: ноль-моль, один – блондин, два – дрова, три – осетрина, четыре – черт в тире, пять – пятка, шесть – шерсть и т.д.

#### **Уровни усвоения**

5. Знание – убеждение
4. Знание-творчество
3. Знание - применение
2. Знание - понимание
1. Знание – воспроизведение.

*Условия эффективного повторения:*

- ❖ Материал гуманитарного цикла хорошо повторять вечером как последнюю умственную работу.
- ❖ Вопросы физико-математического цикла повторяйте в часы лучшей вашей работоспособности.
- ❖ Чтобы легче втянуться в работу, начинайте повторять с легких и интересных вопросов.