

## Як розвинути пам'ять?

Невпинно стікає час, немов у піщаному годиннику. Шаленим галопом мчить технічна революція. Сучасна людина працює набагато менше, аніж у минулому столітті, тому що левову частку її роботи виконують машини... Інколи складається враження, що й думаємо набагато менше, особливо підростаюче покоління. Дедалі частіше можна стати свідком чи співучасником таких подій, що цілковито переконують: а деградація все-таки опановує наші душі. Зрозуміло, що насамперед говоритимемо про дітей шкільного віку, адже найбільшою проблемою для батьків є неуспішність їхньої дитини. А чи знаєте ви, що найпершою причиною неуспішності є неухважність. Дитині складно запам'ятовувати сказане вчителем на уроці, вона забуває записати домашнє завдання, не пам'ятає прочитаний твір, не може його переказати... Ці нюанси можна перераховувати і далі, але потрібно задуматися над тим, чи ми приділяємо належну увагу дітям, чи вчимо вчитися, чи допомагаємо розвивати їхні навички і здібності, увагу і пам'ять, мислення. Тож пропонуємо 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.

**Цікавтєсь**

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. Певною 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 вдесьте, 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.