

## Как запомнить большой объем информации (рекомендации психолога)

Подготовка к сдаче экзаменов предполагает запоминание большого количества материала. Такого большого, что это может вызывать растерянность и ощущение хаоса – «Не знаю, за что схватиться». Чтобы избежать неприятностей, стоит помнить «Принцип слона»

*«...- Можно ли съесть слона?»*

*- Можно, если каждый день отрезать от него по маленькому кусочку. Тогда и слон будет съеден, и пищеварение не пострадает».*

Итак, Ваш слон подан, давайте его приправим...

1. Есть произвольная и непроизвольная память. Непроизвольная – информация запоминается сама, непроизвольно (обычно это эмоционально насыщенная информация), произвольная память предполагает волевое усилие. Но крайне сложно запоминать информацию, которая вызывает неприятные эмоции, раздражает (да, кому все это надо?!). Поэтому начинайте с собственной мотивации. *МНЕ надо это запомнить, мне НАДО это запомнить...*
2. Очень сложно запоминать бессмысленную информацию. Постарайтесь, чтобы информация, которую необходимо заучить была, в первую очередь, понята. Тогда к механической памяти присоединится логическая память, да и интерес осмысленная информация вызывает больше.
3. Обычно любой материал подается в системе, поэтому начинайте учить с самого начала, чтобы понимать и сохранять эту самую систему. В этом случае, даже если Вы что-то забудете, сможете

восстановить или даже самостоятельно сформулировать какие-то выводы.

4. У каждого человека свое лучшее время для запоминания, стоит его использовать. Однако следует учитывать, что усталость (позднее время, долго сидел за компьютером и т.д.) усложняют усвоение информации.
5. Отличайте запоминание от припоминания. Это ловушка для многих школьников и студентов: взглянул на параграф, УЗНАЛ его, возникла уверенность «Я это знаю». А на экзамене вспомнил не материал, а то, что это было просто... ☺
6. Информация редко запоминается надолго с первого раза. Если Вы не относитесь к гениям-мнемоникам, повторяйте материал, как минимум дважды. Идеальный вариант организации такой работы: первый раз повторял вечером, второй раз – утром.
7. У человека есть не только кратковременная и долговременная память, но еще и среднесрочная память. Она отвечает не только за сохранение, но и за категоризацию информации (помните «Утро вечера мудренее..») Эта память работает, когда человек спит. Поэтому, если человеку необходимо запоминать большие объемы информации, у него увеличивается потребность во сне, это физиологическая необходимость. Только учитывайте, что категоризируется уже поступившая информация, поэтому если днем ничего не учил, то и категоризироваться ночью будет нечему ☺.

Педагог-психолог  
Педагог-психолог

Л.Н. Назарова  
Г.В. Одринская