

СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Что влияет на качество запоминания?

1. Большое значение имеет заинтересованность подростка тем, что он старается запомнить.
2. Необходимы настойчивость, усидчивость и сила воли: отсутствие воли к запоминанию снижает эффект восприятия материала.
3. Наличие навыков правильной и планомерной работы (перед изучением просмотреть, что было изучено раньше: концентрируется внимание и восстанавливается в памяти уже изученное, обязательна связь старого и нового).
4. Много зависит от внимания: рассеянному человеку не стоит жаловаться на плохую память, нужно учиться организованности, собранности.
5. Неправильное усвоение заданного на дом учебного материала.

Как улучшить память школьника?

1. Обратит внимание на сильные стороны памяти ребенка: зрительный тип, слуховой, двигательный, сочетание типов (зрительно-слуховой, зрительно-двигательный – наиболее часто встречающиеся типы памяти).
2. Организовывать запоминание разными способами, чередовать их, развивать ослабленный тип памяти.
3. Почаще следует вызывать в памяти (припоминать) те образы, которые слабее.
4. Чередовать восприятие прочитанного с припоминанием. Когда уже ничего не припоминается, тогда снова заглянуть в книгу. Прочитав, вновь пересказать, но уже полнее и т. д.
5. К материалу, который важно запомнить, необходимо возвращаться несколько раз (просматривать материал дома в тот же день когда он был задан и, затем, накануне того дня, на который эти уроки были заданы).
6. Выделение в запоминаемом материале опорные пункты (основные определения, ведущие формулировки, удачное сравнение, интересный образ), которые потом первыми будут приходиться на память. Опорные пункты должны логично вытекать одно из другого.
7. Ритмизация материала (звучит как стихотворение и легче удерживается в памяти).
8. Самостоятельное составление всевозможных схем, таблиц, рисунков, планов. Чтобы их придумать, необходимо дополнительно осмыслить материал, вскрыть логическую структуру запоминаемого материала.
9. Взять какое-нибудь художественное произведение и систематически заучивать отдельные небольшие его части. Это следует делать осмысленно, вдумчиво, периодически

повторяя. Через 1 – 2 месяца отмечается безусловное улучшение памяти.

10. Разгрузка памяти путем применения средств внешней памяти – записных книжек, дневников, карточек, списков...

11. Рациональная организация места: каждой вещи - свое место.

12. Метод прогнозирования: «Что произойдет, если мы не запомним такой-то материал?» Чем больше следствий, тем больше вероятность сохранения в памяти материала.

13. Метод минимизации – сокращения: редакторские правки или запись текстового материала по первым буквам высказывания, которое надо запомнить.

14. Прием «обратной развертки»: вспоминаются события прошедшего дня во всех подробностях, только в обратной последовательности.

15. Материал делить по смыслу: самое главное и не самое главное.

16. Чередовать запоминание с другими неучебными видами деятельности.

Как лучше запомнить материал наизусть?

1. Необходима установка, внутреннее намерение на прочное усвоение.

2. Материал должен быть прочувствован и осмыслен.

3. Целесообразно распределять повторение во времени, т. е. подряд повторять не более 2 – 3 раз, а через некоторое время снова вернуться к повтору.

4. Наизусть лучше заучивать вечером, перед сном или сразу после пробуждения.

5. После каждого прочтения стараться припомнить все, что возможно.