

**Методические рекомендации  
для педагогов дополнительного образования  
и родителей (законных представителей)  
«Как научиться запоминать все что угодно? 7 супергеройских советов»**

*Какие процессы протекают в нашем мозге? Почему «тут помню», а «здесь не помню», если событие происходило не так давно? Что нужно сделать, чтоб стать обладателем суперпамяти и развить эту способность у своих детей и учащихся?*

Запоминать информацию надолго необходимо всем: педагогам и учащимся, детям и родителям. Конечно, с самыми большими ее объемами мы сталкиваемся в периоды аттестаций и экзаменов. Что же делать, если прочитанный вечером 10 раз текст на утро воспроизводится уже с горем пополам? Возможно, дело в самом процессе запоминания и фиксации. Психологи и специалисты уверены: обычное зазубривание тут не поможет.

**1. Рассказывайте о том, что вы прочитали**

Большая часть той информации, которую мы поглощаем в школе или на работе, достаточно тяжеловесна. Вряд ли отчеты за вторую четверть, научные статьи о смешанном обучении или культурологических дискурсах, можно назвать легкими. Специалисты советуют: просто перескажите друзьям, родителям или коллегам материал. Во-первых, вряд ли вам удастся слово в слово, путаясь в терминах и причастных конструкциях, повторить прочитанную информацию. Во-вторых, пересказ задействует другие участки головного мозга. В-третьих, воспроизводя информацию, вы запомните ее в своем, «переваренном», но верном виде.

Все как в анекдоте про молодого учителя: объяснил им тему в 10-й раз, уже и сам запомнил, и сам понял, а они все никак.

**2. Не надо проговаривать вслух и «возвращаться» глазами**

Запоминать стихотворение проще, если проговаривать его вслух. В случае с крупными статьями этот метод не работает, тормозит и отвлекает. При чтении совсем не нужно шептать слова или пытаться мысленно проговорить то, что вы в данный момент читаете. При таком раскладе ваше внимание рассеивается, нервная система и глаза утомляются, а вот текст не запоминается.

И еще одно НЕ. Старайтесь не возвращаться глазами к уже прочитанным отрывкам, это сбивает процесс и концентрацию, т.к. во время чтения и запоминания вы входите в определенный ритм.

**3. Обсуждайте и спорьте**

Если есть собственное мнение насчет прочитанного, то уже точно не забудешь суть. Необходимость поиска аргументов для дискуссии в группе приводит к эмоциональной связи с материалом. Когда помнишь, что вовремя выдвинутый факт может «поразить противника», запоминание его становится почти приятным действием. Выкладывайте свое мнение в социальные сети, комментируйте материал, устраивайте дискуссии с друзьями — метод проверен многими практиками на гуманитарных дисциплинах, а уж там запомнить огромный объем информации просто необходимо.

**4. Фиксируйте прочитанное: записывайте**

Если в данный момент ваша цель — запомнить научную статью, отчеты или сложный материал, то без заметок не обойтись никак. Метод конспектов связан с решением этой трудности: фиксируя услышанное или прочитанное в удобной наглядной форме, куда проще понять «мысль автора». Используйте яркие цвета (не более 2-х, кроме синего) или обозначения, выделяйте формулы маркером, составляйте списки. Цветные ручки, маркер и стикеры — ваши помощники.

## **5. Фиксируйте прочитанное: рисуйте**

Как вы думаете, почему инфографика и наглядные пособия столь популярны в образовательной среде? Да потому что визуализированную информацию куда проще принять, понять и запомнить. Читая трудный и перегруженный терминами материал, держите рядом лист бумаги, фиксируя на нем основные связи в тексте. Стрелочки, подчеркивания, зачеркивания и даже обычный человек обязательно помогут: вы можете не вспомнить точную фразу, но вспомните расположение термина на листе и окружающие его связи, а после методом ассоциаций «вытяните» нужную информацию из памяти.

## **6. Когда лучше всего запоминать информацию?**

Несмотря на то, что среди нас живут как совы, так и жаворонки, ученые пришли к мнению: самый важный текст лучше читать рано утром или в первой половине дня. Перед сном, когда у нас больше всего времени, читать с целью что-либо запомнить почти бесполезно, запоминание только ухудшается. Существуют и исключения из правил: если вам лучше всего мыслится (именно мыслится, так как запоминание — не механический процесс, а творческий, если речь о понимании прочитанного) вечером или ночью, запланируйте это время суток.

## **7. Где лучше всего запоминать информацию?**

Тут мнения могут опять разойтись. Кто-то настоятельно советует учить в тишине, а кто-то так привыкает к стороннему шуму, что совершенно спокойно готовится на переменах, в перерывах и в грохочущем метро. Специалисты советуют всем людям готовиться в спокойной обстановке. Найдите место, где ничто не будет вас отвлекать, бросаться в глаза и перетягивать внимание на себя. Чем дольше мы сосредотачиваемся на необходимости запоминать и понимать, тем меньше нам этого хочется. Пусть вам и вашей памяти будет удобно.

Если процесс заучивания или даже просто чтения будет ассоциироваться у вас с негативом и раздражением, то его результаты вряд ли будут удачными.