**Советы психолога выпускникам во время подготовки и сдачи ЕГЭ, ОГЭ. Приёмы запоминания. Методы работы с текстом.**

***Приемы работыс запоминаемым материалом***

• *Группировка* — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

• *Выделение опорных пунктов —* фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широ­кого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

• *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, по времени, упорядочивание в пространстве.

• *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Золотое правило хорошего запоминания — интеллек­туальная работа с материалом. Методы активного за­поминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом

***Метод ключевых слов***

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с на­шим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) сло­ва и запомнить их, после чего стоит только их вспом­нить — как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании боль­ших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минималь­ное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формирует­ся некоторый каркас текста, содержание и форму кото­рого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

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

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, теле­фоны, даты), так как 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 семь дней, а материал тре­бует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 повторения;

2-й день - 1 повторение;

3-й день - без повторений;

4-й день - 1 повторение;

5-й день - без повторений;

6-й день - без повторений;

7-й 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.

***Комплексный учебный метод***

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотвор­ная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что за­трудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учеб­ном методе вся информация, например текст, запо­минается целиком, а затем как одно целое повторя­ется. Взаимосвязи между отдельными частями вос­принимаются быстрее и основательнее, а обязатель­ное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный ме­тод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком слу­чае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизве­дении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и за­учивается следующая и т.д.

***Зубрежка***

Бываеттак, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот спо­соб можно применять в крайнем случае. У этого спо­соба запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

— Повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

— Повторить через 1 секунду, через 2 секунды, че­рез 4 секунды.

— Повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

— Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2—3 часа.

— Повторить через 2 дня, через 5 дней (для закреп­ления в долговременной памяти).

***Приемы зрительной памяти***

1. Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении не­обычным цветом или представим его огромного разме­ра, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

2. Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зритель­ный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми циф­рами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись ми­гать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повто­ряя число вслух, вы еще больше облегчите его запо­минание, призвав еще один канал чувственного вос­приятия.

***Коды***

Некоторым из нас при запоминании числовой инфор­мации помогают опоры, или коды. К ним можно отне­сти:

***1. Вербальный код***

Люди с преобладанием вербальной (словесной,слу­ховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, ка­ламбуры и т.п. Им может оказаться полезным запоми­нание перечня примерно такого типа:

ноль — моль,

один — блондин,

два — дрова,

три — осетрина,

четыре — черт в тире,

пять — пятка,

шесть — шерсть,

семь — семья,

восемь — осень,

девять — дева,

десять — деспот.

***2. Визуальный (зрительный) код***

Он может быть таким:

ноль — круг или овал,

один — столб (свеча, кол),

два — близнецы (пара ботинок),

три — треугольник (трехколесный велосипед),

четыре — квадрат (4 лапы животного),

пять — пальцы руки,

шесть — шестигранная игральная кость,

семь — подсвечник на семь свечей,

восемь — песочные часы,

девять — улитка (ушная раковина),

десять *—* пальцы обеих рук,

одиннадцать — футбольная команда,

двенадцать — часовая стрелка в полдень.

***3. Кодирование информации по зрительному сходству***

В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.

0 = 0

1 = Т или Г

(главный элемент — вертикальная палочка)

2 = П (буква на двух ножках)

3 = 3

4 = 4

5 = Б

6 = С

7 = У

8 = В

9 = Р

Чтобы запомнить число, нужно превратить цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающуюся фразу.

Педагог-психолог МБОУ «Обливская СОШ № 2» Полупанова Л.А.