**ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО…**

****

Многие студенты не представляют, как эффективно запоминать нужную информацию, и поэтому используют подход, который обычно называют зубрежкой. Чтобы лучше понять и запомнить детали, один и тот же текст читается несколько раз. Все, кто использовал такой метод в школе, или, к сожалению, продолжает использовать и во взрослом возрасте, знает его основные недостатки: быстро пропадает интерес, рассеивается внимание, плохо запоминаются детали.

Почему это происходит и как решить эту проблему? Можно ли учиться и без проблем запоминать все, что необходимо?

Для ответа на первый вопрос надо знать, какие фазы памяти задействованы в процессе обучения. Дело в том, что с проблемами в учебе, равно как и с другими жизненными проблемами, люди, нередко сталкиваются потому, что не знают детали устройства памяти. Для них память — это память, и этим все сказано. Не все знают, что запоминание — это трехфазный процесс, и каждая из этих фаз функционирует тем или иным способом.

Так что же это за фазы памяти?

Процесс запоминания делится на **три фазы**: первая называется сенсорной, вторая — кратковременной и третья — долговременной памятью.

**Сенсорная память включается, когда, например, мы что-то перечисляем**. Эта память бывает визуальная, аудиальная, а бывает кинестетическая (тактильная), олфакторная (обонятельная) и густаторная (вкусовая). Длится несколько минут и служит для того, чтобы наш мозг осознал, что он нечто видел. В этой фазе мы еще не можем говорить о «запоминании», которое необходимо, чтобы считать материал выученным.

**Кратковременная память длится несколько минут, и в этот период начинается «обработка данных».**В это время нам становится ясно, «о чем идет речь» в тексте, который мы читаем (интеграция). Именно тогда из всей информации мы выбираем «важнейшее» (происходит селекция), т.к. мозг не запоминает данные по порядку. Запоминаются только ключевые маркеры, которые включают процесс «вспоминания». Именно тогда наш ум или готовится к процессу отклонения (забывания) всех неважных фактов, или выбирает информацию, которую мы считаем важной, для долговременной памяти. Необходимо понять, что смысл этой фазы памяти — не сохранение, а выбор данных и выстраивание связей между ними.

**Долговременная память не имеет временных ограничений, и именно благодаря ей информация остается (впечатывается).**Проблемы с памятью отмечаются в начале фазы долгосрочной памяти. До этого момента наше обучение протекает более-менее нормально. Прочитали, поняли, и появляется «ощущение» знакомого материала. Однако когда мы пытаемся повторить «выученное», оказывается, что мы помним около 40%, а то и меньше. Особенно это заметно у студентов-юристов, которым очень интересно читать все «в первый раз», как они говорят, но проблема возникает, когда эту информацию надо запомнить.

Так в чем же проблема? В том, что мы в процессе запоминания останавливаемся на второй фазе, и наше учение остается на уровне «понимания». Мы не можем перейти мост долгосрочной памяти, и, как это ни странно, для запоминания не используем техники запоминания, а используем стратегии получения и обработки информации, а мозг «выбирает», запоминать что-то или нет.

Почему мы поступаем именно так? Потому что после того как мы «поняли» прочитанный текст, в течение 4–5 минут мы можем отлично его вспомнить — кратковременная память действует до 8 минут. Нас так радует это ощущение, что мы решаем, будто все запомнили и переходим к другому материалу или заканчиваем заниматься. И тут возникает проблема. Если представить себе мост между кратковременной и долговременной памятью, мост, переходя через который мы обеспечиваем себе и память, эффективное вспоминание, то проходится признать, что мы через этот мост не переходим, а поворачиваемся и возвращаемся в начало пути.

**Что происходит потом?**

Мы не перешли сознательно через «мост памяти», наш ум занят решением того, что важно запомнить. Информация, которая поступила в мозг, в основном абстрактная: символы, специальные термины, анализы и перечисления. Это не имеет отношения к реальным предметам, которые мозг предпочитает, — «игре, сну и еде», поэтому мозг решает, что все эти данные можно пока сложить в корзину. Мы забываем, но еще не совсем, сами вспомнить не можем, но стоит заглянуть в книгу, и мы самоуверенно утверждаем, что теперь все вспомнили.

**А что будет после?**

Не имея важных данных, мы переживаем момент разочарования или в своей комнате, или в классе или аудитории, где необходимо продемонстрировать свое знание. После разочарования и после того, как сами себя пожалеем, мы возвращаемся к книге и снова повторяем все перечисленное: читаем, доходим до «моста» между кратковременной и долговременной памятью и опять не переходим этот мост, словно рассчитываем, что, по велению какой-то высшей силы, память сама «решит», какая информация должна быть сохранена. Можно делать ставки.

**Что же надо делать, чтобы сохранить информацию в долговременной памяти?**

Чтобы обезопасить имеющиеся данные и сохранить к ним доступ, необходимо как можно чаще использовать следующие методы:

Разделить учебу на кусочки (chunking) — внимание в среднем удерживается от 30 до 180 секунд, поэтому читайте не больше трех минут подряд. Потом остановитесь, обдумайте, запишите, подчеркните.

Мысленно представить те понятия, которые мы пытаемся запомнить. Самое важное надо «увидеть» на воображаемом «ментальном экране». Если это абстрактные понятия, придумайте для них образы, например, память — это слон, слово «понятие» — мозг и т.д.

Связывать различные понятия с помощью ассоциаций (очень хорошо в такой ситуации помогают когнитивные карты, визуализация и «нарезание» (chunking), которые активно используются сейчас во всем мире и везде: от школ до крупных корпораций.

Повторять, сообразуясь с циклами памяти. Обязательно повторять небольшими блоками, не глядя в источник (книгу или конспект). Самый важный цикл повторения — это повторение спустя 24 часа. Если в это время вы не повторите выученное, то забудете 70–80% информации, т.е. не сможете повторить без «подглядывания».