**Как улучшить память перед экзаменами**

|  |  |
| --- | --- |
| Софофобия: что это, симптомы и способы коррекции состояния | "К сожалению, натренировать память нельзя ни учением стихов, ни какими другими упражнениями, но можно научиться ею эффективно пользоваться", — заявляет преподаватель факультета психологии МГУ имени Ломоносова, кандидат психологических наук Мария Фаликман. |

По ее словам, главная причина, почему мы не можем что-либо вспомнить, в том, что теряется путь к нужной информации. Чтобы на экзамене было проще вспомнить необходимую тему, еще во время подготовки ее нужно правильно запоминать, и тут есть несколько простых правил. "В принципе, любой материал, который человек проработал, а не просто вызубрил, воспроизводится лучше. В этом смысле, читая книжку, хорошо что-то выписывать, рисовать схемы — даже если эти схемы вам никогда не понадобятся", — отмечает собеседница агентства.

Информация, усвоенная системно, проще ищется и лучше хранится в памяти. Кроме того, лучше запоминается то, что училось частями, а не в один присест, говорит психолог. "Еще в XIX веке были проведены эксперименты, которые позволили открыть закон распределения упражнений. Этот закон гласит, что, если вы хотите что-то выучить, имеет смысл эту информацию повторить несколько раз, но не сразу, а через значительные промежутки времени", — отметила она.

**Метод места и контекста**

Если ученик начинает готовиться за два дня до экзамена и за это время собирается освоить основной массив знаний, вспоминать такую информацию будет непросто. "Никто не отменял такого понятия, как интерференция — то есть взаимная путаница следов информации в памяти. И чем массирование подготовка, тем больше путаницы будет возникать", — предупреждает психолог.

Впрочем, даже в сжатые сроки процессу запоминания можно придать максимальную эффективность. Для этого существуют многочисленные мнемотехники, то есть способы запоминания, как правило, построенные по принципу ассоциаций. Первый прием основан на контексте, с которым процессы запоминания и припоминания сильно завязаны.

"В свое время были проведены очень известные опыты с водолазами, которые учили слова на суше и под водой. Оказалось, что те слова, которые учили под водой, лучше вспоминаются под водой, а те, что учили на земле, лучше вспоминаются на земле. Так что если вы писали конспекты на голубых листах в клеточку, то эту информацию будет проще вспомнить, если вы и на экзамене будете писать ваш ответ на таком же голубом листочке", — советует Фаликман.

Другой способ — это **"метод места"**, известный еще древним грекам. Человек во время запоминания должен представить себе шкаф и на каждую полку мысленно "складывать" термины, которые собирается запомнить. "Чтобы вспомнить забытое слово, ему на экзамене достаточно представить себе этот шкаф и заглянуть на нужную полку, где лежит слово", — рекомендует эксперт.

Для запоминания терминов, например названий исторических периодов, психолог советует использовать и другой метод — так называемый**метод "слов-вешалок"**. Для этого нужно единожды запомнить некий произвольный список слов, чтобы потом, при запоминании любого другого списка, к уже готовым "ячейкам" подвешивать "кусочки" нужной информации "Если изначальный список был: "мартышка, пальто, лестница", то чтобы запомнить геологические эпохи, вы будете их запоминать как: "мартышка — палеозой, пальто — мезозой, лестница — кайнозой" и так далее. А если вам придется запоминать список римских императоров получится: "мартышка — Тиберий, пальто — Калигула, лестница — Клавдий", — объясняет Фаликман.

Другой хороший способ запоминать списки — **придумать предложение по первым буквам слов**, в него входящих, самый известный пример такого метода — это мнемоническая фраза для запоминания цветов радуги: "Каждый охотник желает знать, где сидит фазан". Другой пример — студенческая мнемофраза для запоминания геологических периодов палеозойской эры: "Каждый отличный студент должен курить папиросы" (Кембрий, Ордовик, Силур, Девон, Каменно-угольный период, Пермский). Может есть лекарство? Врач-невролог и диетолог НИИ питания РАМН Олег Ленев признает, что, если время упущено, мобилизоваться быстро поможет только "допинг", но делать этого он категорически не советует.

"Есть такие лекарственные средства, которые дают солдату, если он смертельно ранен, но у него осталась важная задача, которую он должен выполнить любой ценой. Солдат принимает таблетку, что-то делает на пределе своих сил, а потом падает замертво. Так можно поступить и с собственным мозгом, дать ему допинг, обычно это ноотропно-стимулирующие препараты, сдать экзамены, но потом случится нервный срыв", — предостерегает доктор.

Вместо лекарственных препаратов, чтобы помочь мозгу в предэкзаменационные дни, он советует обратить внимание на натуральные средства. Особенно на грейпфрут и грецкий орех. Первый улучшает микроциркуляцию крови и положительно влияет на работу клеток мозга, а второй содержит кислоты, отвечающие за питание нервной системы.

"Неспроста грецкий орех и внешне напоминает вещество головного мозга с его левым и правым полушарием, извилинами. Слегка обжаренные в закипающем масле грецкие орехи нужно порубить и положить в мед, настоять и употреблять к завтраку три раза в день по столовой ложке в течение месяца перед экзаменами", — советует доктор Ленев.

Оба эксперты сходятся во мнении, что готовиться к экзаменам нужно заранее, не доводить ситуацию до критической, вести здоровый образ жизни и не паниковать при виде экзаменационного билета.