



Содержание

Глава 1. Несколько слов о поэзии.....	3
Глава 2. Наши навыки в запоминании стихов.....	5
Глава 3. Основы стихосложения.....	7
Глава 4. Базовые принципы.....	8
Глава 5. Естественные законы запоминания.....	11
Глава 6. Ведущие модальности.....	13
Глава 7. Тактические приемы.....	14
Глава 8. Дополнительные меры, способствующие лучшему запоминанию.....	17
Глава 9. Принцип постепенного запоминания (метод кумулятивного повторения)...	18
Глава 10. Практическое применение.....	19
Контакты.....	23

Глава 1. Несколько слов о поэзии

«Глаголом жгги сердца людей»
(А.С. Пушкин. Пророк)

Поэзия (греч. ποιησις, «творчество, сотворение») — особый способ организации речи, при котором в речь добавляются дополнительные составляющие: стихотворная строка, рифма, метр. Таким образом, происходит дистанцирование от обычного текста, выделение его как более важного и значимого.



Просто рифмовать строки – это еще не поэзия. В великой поэзии строки выражены не буднично, а поэтически. Стихотворные строки, поражают своей таинственностью и несочетаемостью для обычной речи.

*«Умывался ночью на дворе -
Твердь сияла грубыми звездами.
Лунный луч, как соль на топоре,
Стынет кадка с полными краями».*
(О. Мандельштам)

Поэтическое слово – это еще и творческое слово. Оно не просто описывает действительность, оно способно преобразить жизнь человека, побуждая его двигаться, развиваться, действовать. А иногда и утешить, придать новые силы, веру и надежду.

Хорошие поэтические строки мало кого оставляют равнодушным. Поэзия возвышает человека и в этом ее великое предназначение.

*«Не для житейского волненья,
Не для корысти, не для битв,
Мы рождены для вдохновенья,
Для звуков сладких и молитв»*
(А.С. Пушкин)



Вспомним строки у Е.Евтушенко - «Поэт в России больше, чем поэт». Действительно Русские поэты воспринимали свой труд не только как искусство, но и как великое служение.

О поэзии и цели творчестве в целом хорошо сказано в стихах Бориса Пастернака:

*«Быть знаменитым — некрасиво.
Не это поднимает ввысь,
Не надо заводить архива,
Над рукописями трястись ,
Цель творчества — самоотдача,
А не шумиха, не успех.
Позорно, ничего не знача,
Быть притчей на устах у всех».*

Но не стоит пытаться воспринять стихи
логически.

В стихах – музыка.



photographer: Anna Jankowska

Нужно почувствовать ее. А чувства, как и другие наши качества, нужно воспитывать, иначе они атрофируются.

В душе всегда есть стремление к прекрасному. Приглашаю и Вас приобщиться к прекрасному через стихи, через поэзию.

Глава 2. Наши навыки в запоминании стихов

У многих школьная программа привила стойкую неприязнь к стихам. Что это была за попытка - выучить стихотворение. зубришь - зубришь, ходишь по комнате из угла в угол, но к уроку, как правило ничего не помнишь.

И поэзия ушла на второй план, а у многих вообще выпала из сферы интересов.

Одной из причин такого положения дел является то, что мы неправильно учим стихи. Ведь кроме зубрежки, другого метода большинство и не знает.



А надо ли запоминать стихи?

Может достаточно только читать или слушать? По моему мнению, лучше запоминать. Стихи в Вашей памяти - это Ваша поэтическая собственность. Она всегда с Вами, где бы Вы не находились.

Можно привести такой пример. И.Бродский, заставляя своих студентов учить стихи, говорил им, что каждое выученное наизусть стихотворение можно считать своим, будто сами его написали. При простом чтении нет возможности задуматься над каждой строчкой. Текст убегает от Вас и Ваше внимание захватывает следующая строка. Если же учить наизусть, то буквально проникаешься каждой строчкой. Есть возможность поразмышлять о содержании, ведь стихи всегда с Вами, в Вашей памяти.

Любимые стихи всегда со мной. А это уже немало. При желании можно вспомнить любимые строки в любом месте, где бы не находился и вновь получить положительные эмоции, настроение. Запоминание стихов может иметь разные цели: от обязательного заучивания в школе - до запоминания стихов для души.

Кто-то, таким образом, тренирует свою память, кто-то хочет блеснуть в компании, а кто-то в стихах признаться в любви.

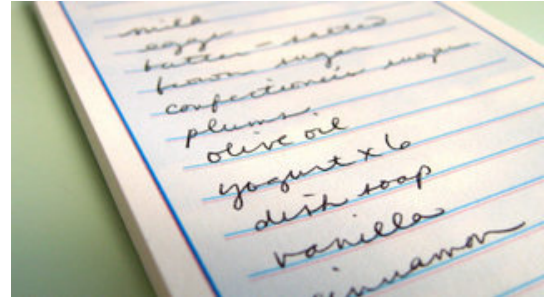
А с каким умилением и гордостью мы смотрим на нашего малыша, декламирующего с чувством стихи Деду Морозу и Снегурочке на Новый Год.

Но много ли мы помним стихотворений?

Как правило со школы - несколько, затем все меньше и меньше.

**Выполните, пожалуйста небольшое упражнение:
Напишите список стихов, которые Вы помните
наизусть.**

**Сколько таких в Вашем списке? Если больше
десяти, тогда поздравляю, как правило результат
не превышает пяти.**



Нас никогда не учили техникам запоминания стихов. И каждый набирал свой опыт методом проб и ошибок.

А не лучше ли использовать уже известные способы эффективного запоминания.
Этим мы и займемся в дальнейшем.

Глава 3. Основы стихосложения

*«Высокой страсти не имея
Для звуков жизни не щадить,
Не мог он ямба от хорея,
Как мы ни бились отличить
А.С. Пушкин «Евгений Онегин»*

Мы же попробуем сделать то, что не удавалось сделать Евгению Онегину. Для этого познакомимся с некоторыми терминами стихосложения. Кратко, для общего развития.

Стих - строка стихотворного текста, организованная по определенному ритмическому образцу. Поэтому, если Вы говорите "Я прочту стих", это означает, что Вы прочтете одну строку, а не целое стихотворение.



Несколько стихов, образуют строфу.

Строфа - это группа стихов (2-х и более), объединенных общим смыслом, ритмом и рифмой.

Четверостишие - в русском стихосложении самая распространенная из всех строф. В текстах большинства русских поэтов такая строфа численно едва ли не преобладает над всеми другими.

*Белая береза
Под моим окном
Принакрылась снегом,
Точно серебром.
С. Есенин*



Рифма - это совпадение, повтор звуков, связывающих отдельные слова или строки.

*Рифма, звучная подруга,
Вдохновенного досуга,
Вдохновенного труда,
Ты умолкла, онемела;
Ах, ужель ты улетела,
Изменила навсегда !
А.С. Пушкин.*

Подруга - досуга, труда - никогда, онемела - улетела... Это и есть **рифмы**.

Поэзию от прозы отличает упорядоченное, ритмичное звучание. А достигается оно путем многократного повтора выбранной последовательности ударных и безударных слогов. Один цикл такого повтора называется стопой.

Стихотворный размер - определенный порядок, в котором размещаются в стопе ударные и безударные слоги. Двудольный размер состоит из 2-х долей, в нем есть сильная и слабая доля.

Чем же отличается Ямб от Хорея?

Хорей - двудольный размер, с ударением на первом слоге в стопе, то есть в строке ударными являются первый, третий, пятый и т. д. слоги.

Пример четырехстопного хорея:

*Буря мглою небо кроет
Вихри снежные крутя;
А. С. Пушкин, «Зимний вечер»*



Ямб - двудольный размер, с ударением на последнем слоге в стопе, то есть в строке ударными являются второй, четвёртый, шестой и т. д. слоги.

Пример пятистопного ямба:

*Наряжены мы вместе город ведать,
Но, кажется, нам не за кем смотреть
А. С. Пушкин, «Борис Годунов»*

В качестве примера.

Роман в стихах А.С. Пушкина "Евгений Онегин" написан особой «онегинской строфой». Каждая такая строфа состоит из 14 строк четырехстопного ямба.

Первые четыре строчки рифмуются перекрёстно, строки с пятой по восьмую - попарно, строки с девятой по двенадцатую связаны кольцевой рифмой. Оставшиеся 2 строчки строфы рифмуются между собой.

*"Мой дядя самых честных правил,
Когда не в шутку занемог,
Он уважать себя заставил
И лучше выдумать не мог.
Его пример другим наука;
Но, боже мой, какая скука
С больным сидеть и день и ночь,
Не отходя ни шагу прочь!
Какое низкое коварство
Полуживого забавлять,
Ему подушки поправлять,
Печально подносить лекарство,
Вздыхать и думать про себя:
Когда же черт возьмет тебя!"*
А. С. Пушкин



Больше усложнять текст думаю, не стоит. Кто заинтересуется стихопостроением, может обратиться к специальной литературе, а мы продолжим.

Глава 4. Базовые принципы

Возможности памяти огромные, но просто мы не умеем ей пользоваться. Хотя здесь существуют технологии, которые помогают сделать это эффективно. Рассмотрим базовые принципы запоминания.

1. Интерес.

Стихи лучше выбирать те, которые Вам нравятся, которые интересны для Вас. На мой взгляд – это приоритетный принцип успешного запоминания.



Всегда нужно делать то, что нравится Вам, к чему лежит душа. Чтобы впоследствии «не было мучительно больно» за потраченное напрасно время.

Но бывают разные ситуации, и иногда необходимо выучить стихи, которые для Вас неинтересны. Что делать в этом случае?

Необходимо связать их с чем-нибудь интересными и приятным. Например, представьте себе, как будут приятно удивлены Ваши знакомые, после того как Вы процитируете несколько строк из выученного.

2. Установка.

Должна быть четкая команда, некий внутренний самоприказ - запомнить («Я сумею»). При этом осознавая цель запоминания - зачем мне это нужно. Цель важна, это усиливающий стимул. Стихи, выученные с целью, запомнятся быстрее и надолго. Цель должна быть значимая. Пример: стихи, как подарок любимой.

Как правило, мы не запоминаем то, на что не было установки на запоминание. Чтение во время поездки с целью просто убить время, вряд ли оставит в памяти содержание прочитанного. Прочность запоминания также зависит от того, ставится ли задача запомнить на один день, или надолго.

Полезным упражнением может служить сеанс самовнушения. Например, проговаривая аффирмацию «Я хорошо запоминаю стихи».

Или используя метод Ноа Сент-Джона. Кратко: Аффирмации - это заявления, о том, что бы что - то случилось в Вашей жизни (в которые мы как правило не верим, пусть даже подсознательно). Но более эффективный способ (на мой взгляд) - использовать аффирмации – позитивные вопросы, при которых мозг начинает искать ответы на эти вопросы, меняя ход Ваших мыслей. Более подробно этот метод описан в книге «7 тайных шагов к здоровью и счастью». Пример аффирмации «**Почему я хорошо запоминаю стихи**».

3. Создание благоприятных внешних условий.

Задача N 1 - обеспечить достаточное насыщение крови кислородом. Для этого помещение должно быть проветренным.

А прямая осанка будет способствовать максимальному поступлению кислорода и крови в мозг. Учить лежа и в душном помещении можно, но это неэффективно. Поэтому создайте нормальные условия для запоминания.

Задача N 2 - отсутствие шумов. Убрать раздражающие шумы. Но и полная тишина отрицательно сказывается на сосредоточенности.

Идеальная тишина действует угнетающе, мешает сосредоточиться, вызывает чувство беспокойства. Поэтому тиканье часов или тихая музыка, как правило не замечаются и не мешают сосредоточению.

Важное условие успешного запоминания - наше внимание. Можно раз десять прочитать текст невнимательно, и ничего не запомнить. Поэтому попытки запоминать в состоянии сильного утомления, когда внимание рассредоточено, только напрасная трата времени. Также бесполезно запоминать в состоянии сильного волнения или стресса.

4. Определите время максимальной работоспособности.

Какое время наиболее продуктивное для заучивания? Это время, когда у Вас максимальная работоспособность. Как его определить?

Если Вы «жаворонок», то пик активности: 8-10 ч утра.

Если Вы «сова», то первая фаза активности: 11-16ч.



Определить - кто Вы, можно с помощью тестов, таких в Интернете множество.

Сова - это тот кто поздно встает и поздно ложится. С утра вставать очень тяжело. Продолжает спать на ходу еще час-два после пробуждения.

Жаворонок - тот, кто рано ложится спать, рано просыпается, причем очень легко. Утром он в «ударе», но к вечеру энергия заканчивается.

В целом на Земле - 15-20 % - совы, 10-15 - жаворонки. Остальные в равной степени обладают чертами обеих групп.



5. Предварительная подготовка.

- Необходимо оценить сложность текста, его объем. Это позволит настроиться на продолжительность заучивания. Евгения Онегина вряд ли удастся выучить даже за месяц. Так что стоит настроиться на длительность изучения.
- Полезно бегло пробежать по всему содержанию, не пытаясь глубоко вникнуть, а лишь оценить сложность стихотворного построения.
- Определите время на которое требуется запомнить стихотворение. Если только на один день, то технология одна, если надолго - то будет другая.

Глава 5. Естественные законы запоминания

«Средний человек использует не более 10 % врожденных возможностей памяти. Остальные 90 % пропадают, потому-что он нарушает естественные законы запоминания».
профессор Карл Сишор.

Необходимо усвоить то, что существуют естественные законы запоминания, в основе которых лежат: впечатление, повторение и ассоциации.

Впечатление

Необходимо получить яркое и глубокое впечатление о том, что Вы хотите запомнить. Что Вы обычно запоминаете из прошлых своих периодов - как правило это эмоциональные ярко окрашенные события.

Большее впечатление - лучшее запоминание.
Получить яркое впечатление помогут ассоциации, образы, визуальная картинка в Вашем воображении.



Запоминание может быть **преднамеренным и непреднамеренным.**

При непреднамеренном мы не ставим специальной цели - запомнить. Запоминание происходит независимо от нашего намерения - само собой. Это происходит в том случае, если событие имеет важное значение для нас. Например воспоминания детства сохраняются в течении всей жизни. Но эти запоминания - носят случайный характер. Наша же задача - запоминать, то что нам необходимо. Но мы учтем, что впечатление - важно для запоминания. Все яркое и необычное запоминается лучше.

Существуют различные типы запоминания:
механическое и осмысленное.
Основное условие механического запоминания - **повторение**, при смысловом - **понимание**.



Очевидно, что при запоминании наизусть стихотворения, одним пониманием - не обойтись. По смыслу мы можем передать содержание и основные мысли стихотворения, но важно - именно точное воспроизведение порядка слов.

С другой стороны, использовать только механическое запоминание в заучивание стихотворения неэффективно. Механическое обычно используется в том случае, когда нет логической связи между запоминаемыми объектами - статистические данные, исторические даты. При включении смыслового запоминания - легче выучить и прочнее удержать в памяти.

При механическом запоминании через час в памяти остается только 40 % материала, а через несколько дней - 20 %, при осмысленном запоминании - 40 % сохраняется и через 30 дней.

Ассоциации

Стихи состоят из образов и метафор. При чтении в воображении возникают различные ассоциации, затрагиваются чувства, эмоции.

Чем более эмоциональный отклик они найдут в Вашей душе, тем дольше останутся в памяти. Переведите текст в образы по каждой строфе. Прочитайте строфу, концентрируясь на образах, содержащихся в ней. Закройте глаза и представьте смысл прочитанной строфы. В уме - «образно». Для проверки. При чтении этой строфы должны возникать созданные образы, если они не возникают, то скорректируйте их на новые, которые будут появляться обязательно.



Инертность речевого анализатора

Важным условием эффективного запоминания является, то что в стихотворении предложения, как правило, короткие и между ними паузы.

Инертность речевого анализатора составляет около 4 секунд. Это означает, что фразу звучащую менее 4 сек легко запомнить. К тому же ее легко повторять при заучивании.

Но это совсем не означает, что все фразы звучащие менее 4 сек. легко запомнить. Как правило, запоминаются фразы, состоящие из знакомых слов, в обыденном сочетании (как пример, в магазине была распродажа).

А вот фраза из стихотворения В. Маяковского - *я сразу смазал карту будня, плеснувши краску из стакана* (стихотворение - «А Вы смогли бы»). Эту фразу запомнить сложнее.

Или из стихотворения «Зеленый шум» Н. Некрасова - *как молоком облитые, стоят сады вишневые*. Здесь уже нужно использовать образную память.

Глава 6. Ведущие модальности

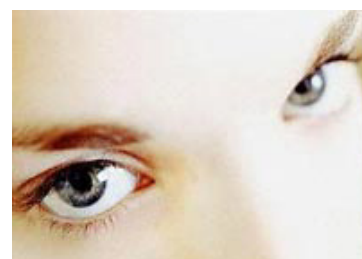
У разных людей могут быть разные способы запоминания:

1. Кто-то лучше запоминает, если переписывает стихи на бумагу и задумывается над каждым словом.
2. Кто-то представляет себе реальную картину событий, происходящих в стихотворении. При этом сам проявляет активное участие в виде жестов и мимики.
3. Кому-то легче запоминается при напевании стихотворения.

Во многом это связано с наличием ведущих модальностей и соответственно типов памяти.

Методы запоминания зависят от типов памяти.

- **Визуальная память.** Если развито наглядно-образное мышление, для тех у кого ведущей является зрительная память - рисуйте стихотворение, визуализируйте образы. Старайтесь вызвать в воображении картину того, о чем говорится. Рисуйте карты памяти, связи между словами в виде рисунка.



- **Слуховая память** - читайте вслух, чувствуйте интонации, вслушайтесь в звучание слов, в ритм стихотворения. Напевайте, пение часто помогает. Послушайте Пушкина в исполнении И.Смоктуновского, это впечатляет.

- **Двигательная память** - декларируйте, соответственно с активными жестами. Здесь важна жестикуляция и движение. Переписывайте, задумываясь над каждым словом.

Определить кто Вы, аудиал, визуал или кинестетик также можно с помощью тестов в Интернете.

Кратко можно с помощью предикатов: глаголов, прилагательных, наречий, используемых в речи.

Визуал: глядеть, картина, воображение, прояснять, видеть, яркий и т.д.

Аудиал: говорить, рассказывать, глухой, спрашивать, звучать и т.д.

Кинестетик: хватать, чувствовать, удерживать, сжать, напрячься, коснуться темы и т.д..

Глава 7. Тактические приемы

«Провалы в памяти»

Заучивая строфа за строфой, все равно остается риск, что при вспоминании забудется последовательность строф. Возникает пауза, Вы не можете вспомнить - что дальше? Вспомните школу, обычно переход от одной части стихотворения к другой требовал подсказки. Причина в том, что часто отсутствует какая-либо логическая связь между строфами. Вам необходимо самому придумать связку между двумя словами, последним в строфе и первым в следующей строфе.

Связка должна быть яркая, четкая даже абсурдная, не обязательно логическая, но чтобы создавала четкую связь при вспоминании.

Если не делать этой связки, то стихотворение может распасться на четверостишия и связь между ними утратится, особенно со временем.

«Опыт музыкантов»

Опыт музыкантов говорит о следующем. Для того чтобы быстро выучить музыкальное произведение или текст песни, нужно сразу же «оторваться от нот».

Что это значит. Если продолжать играть, заглядывая постоянно в ноты, то результат будет крайне низкий. Стоит убрать ноты и все забудется. Глядя на лист - не выучить музыкальное произведение.

Аналогично, Вы наверняка слышали какую либо песню 10 - 20 раз, но вряд ли Вы запомнили ее содержание, если не повторяли его, а только слушали.



Очень важное замечание:

Многократное считывание текста бесполезно для запоминания. Запоминание происходит только тогда, когда мы повторяем материал исключительно по памяти.

Вы даже можете 100 раз подряд читать стихотворение, но вряд ли запомните его. Заучивая строчки стихотворения необходимо оторвать глаза от текста и повторить их по памяти, **вспоминая**.

Минимальное количество повторов - 4. Но больше тоже хуже не будет, экспериментируйте. При этом допустимо подглядывать в текст.

«Подсматривание»

При повторении, если не удастся вспомнить, сразу же заглядывайте в текст, чтобы вспомнить забытое слово. При каждом последующем повторении, таких подсматриваний будет все меньше и меньше. Усилие вспомнить здесь может не помочь, а наоборот помешать. Подглядывайте в текст.



«Смысловые опоры»

Не стоит механически прочитывать текст в надежде, что он запомнится. Важнее найти в нем как можно больше «смысловых опор», которые выражают суть изучаемого отрывка. Используйте логическое мышление, представляя четкую структуру стихотворения. У каждого стиха есть эпизоды, заучивая эпизод, соединяйте его с другим, это лучше чем только запоминание четверостиший. Расскажите стихотворение своими словами, то, что запомнили. Осмысленный материал запоминается в несколько раз быстрее.

После такого анализа текста необходимо перейти к этапу воспроизведения. Пытаемся припомнить прочитанное. После каждой попытки воспроизвести текст, вновь обращаемся к нему и находим, где были допущены ошибки, что было воспроизведено неправильно. Это действие гораздо эффективнее простого повторного чтения.

«Реминисценция»

Запоминание происходит более быстро и прочнее, если между повторениями существуют паузы.

Есть такое явление - «**реминисценция**». Это более полное и точное воспроизведение сохраненного в памяти материала по сравнению с первоначально заученным. Воспроизведение - спустя некое время после запоминания.

Важный для нас вывод из этого - **заученному материалу нужно отстояться.**



После запоминания - текст как правило воспроизводится слабо, но после того как информация отстоялась - воспроизведение улучшается.

Пауза необходима, во время паузы происходят неосознанное повторение изученной информации.

Важное правило: не следует в это время загружать мозг чем-либо.

Сохранение в памяти зависит от того, чем мы занимаемся непосредственно после процесса запоминания. Поскольку другая информация может вытеснить уже заученное.

Поэтому следует делать небольшой перерыв и дать себе отдых от новой информации.

Длительность паузы 20-30 минут, затем материал повторяется.

Например 10 повторений сразу, менее эффективно, чем повторение по 2 раза, но с большей паузой. Распределение повторений по времени повышает эффективность запоминания.

«Интервал повторения»

Как навсегда сохранить, то, что мы запомнили?

Забывание - длительный процесс, но забывается больше информации именно в первый период после запоминания. При этом темп забывания в этот период - самый высокий.



Поэтому повторять следует спустя небольшое время после запоминания.

Исследования показывают следующие результаты: если не повторять материал в день запоминания, то через день сохраняется 74 % материала, через 3 дня - 66 %, через месяц - 58 %, через шесть месяцев - 38 %.

А если повторить материал в первый день – то через день сохраняется 88 %, через 3 дня - 84 %, через месяц - 60 %, через 6 месяцев - 60 %.

Интервал повторения.

Повторяйте через 30 мин, через несколько часов, в свободное время - в очереди, в пробке. Особенно полезно возобновить заученный стих перед сном, т.е. сон дает благоприятные условия для закрепления результатов запоминания. Затем закрепляем путем повторения.

Глава 8.

Дополнительные меры, способствующие лучшему запоминанию



1. Поделитесь впечатлениями о стихотворении с друзьями.

Опишите и расскажите содержание стихотворения, какие ассоциации оно вызывает. Искренность всегда способствует расположению к человеку, если это сделано ненавязчиво. Часто мы просто боимся (или стесняемся) в выражении своих чувств в стихотворной форме, но если это к месту, то это только плюс в Вашу пользу.

2. Сравните стихи с другими стихами этой же темы. Сравните метафоры разных поэтов, попытайтесь уловить оттенки в тоне, настроении, ритме.

3. Узнайте больше об авторе, о периоде, когда он написал стихотворение, о событиях в этот период времени.

Одно из моих любимых стихотворений И. Бродского «Пиллигримы» было написано им в 1958 г, когда поэту было всего 18 лет.

*Мимо ристалищ, капищ,
мимо храмов и баров,
мимо шикарных кладбищ,
мимо больших базаров,
мира и горя мимо,
мимо Мекки и Рима,
синим солнцем палимы,
идут по земле пилигримы...*



4. Логические ударения.

В стихах восприятие выражается только через интонации, логические ударения, т.е. задача несколько другая, чем при чтении текста. Возможно ускорение или акцент на первом слове помогут Вам в запоминании. Попробуйте.

5. Как сохранить в памяти несколько десятков выученных стихотворений.

Используйте мнемотехнику для последующего запоминания названий. Регулярно просматривая в памяти список названий, Вы можете обеспечить их регулярное повторение и будете помнить все и долго. Методы мнемотехники описаны во множестве книг, поэтому при желании освоить их будет несложно.

Глава 9. Принцип постепенного запоминания (метод кумулятивного повторения)

После рассмотрения принципов и тактических приемов, помогающих запоминанию, обратимся к основному методу запоминания, который я предлагаю использовать как базовый метод. Это метод **кумулятивного повторения**.



Метод распространен у индусов и других народов при передаче священных и философских учений. Секрет в том, что начиная с малого, постепенно прибавляются новые строфы и часто повторяются.

Пример:

Первый день - первая строка.
Второй день - заучивается вторая строка и повторение первой,
Третий день - заучивается третья строка и повторение первых двух и т.д.

(Период может быть любой, по Вашему усмотрению, день - это как пример).

Будет ли заучиваться одна строка или четверостишие, зависит от Ваших способностей и желаний.

Я, как правило, заучиваю четверостишиями.

Кстати, при заучивании на один день, информация быстро забывается, поскольку отсутствует эффект кумулятивного запоминания.

Если стихотворение длинное.

Заучив 100 строк, повторяем предыдущие 50 строк один раз в два-три дня.
Заучив 150 строк - повторяем по 50 строк один раз в три дня.
Чтобы определить свой ритм повторения можно выучив 2 стиха, чередовать повторения одного через 3 дня, другого через 5 дней.
Затем сделать паузу 1 месяц и проверить знание первого и второго стихотворения.
Если хорошо помните оба, то ритм первого был избыточный, если плохо помните второе, то первый ритм более подходит для Вас.

Не пытайтесь запомнить много за короткое время. Ударные темпы пользы не принесут. Систематическое, без перегрузок запоминание небольшими порциями более эффективно.

Глава 10. Практическое применение

Итак, с теорией мы познакомились, приступим к практическому применению.



Подготовительный этап

- ✓ 1. Подберите заинтересовавшее Вас стихотворение для запоминания
- ✓ 2. Определите цель заучивания.
- ✓ 3. Определите время на которое необходимо запомнить это стихотворение.
- ✓ 4. Определите время наибольшей работоспособности, согласно Вашему биологическому типу (сова или жаворонок)
- ✓ 5. Знакомство с произведением.
 - изучите информацию об авторе.
 - познакомьтесь с периодом написания стихотворения.
 - по какому поводу оно было написано.
 - кому посвящено.
 - проявите интерес к автору, периоду, поводу.
- ✓ 6. Если есть возможность, прослушайте стихотворение в исполнении профессионального чтеца.
- ✓ 7. Создайте внешние благоприятные условия:
 - проветрите помещение
 - создайте рабочую тишину (не идеальную).
 - займите удобное положение тела (прямая осанка).
- ✓ 8. Задайте внутреннюю установку на запоминание.

В качестве примера предлагаю - стихотворение А.С. Пушкина «Признание».

Я вас люблю, - хоть я бешусь,
Хоть это труд и стыд напрасный,
И в этой глупости несчастной
У ваших ног я признаюсь!

Мне не к лицу и не по летам...
Пора, пора мне быть умней!
Но узнаю по всем приметам
Болезнь любви в душе моей:

Без вас мне скучно, - я зеваю;
При вас мне грустно, - я терплю;
И, мочи нет, сказать желаю,
Мой ангел, как я вас люблю!

Когда я слышу из гостиной
Ваш легкий шаг, иль платья шум,
Иль голос девственный, невинный,
Я вдруг теряю весь свой ум.

Вы улыбнетесь, - мне отрада;
Вы отвернетесь, - мне тоска;
За день мучения, - награда
Мне ваша бледная рука.

Когда за пальцами прилежно
Сидите вы, склонясь небрежно,
Глаза и кудри опустя, -
Я в умиление, молча, нежно
Любуюсь вами, как дитя!

Сказать ли вам мое несчастье,
Мою ревнивую печаль,
Когда гулять, порой, в ненастье,
Вы собираетесь вдаль?

И ваши слезы в одиночку,
И речи в уголку вдвоем,
И путешествия в Опочку,
И фортепьяно вечером?..

Алина! сжальтесь надо мною.
Не смею требовать любви.
Быть может, за грехи мои,
Мой ангел, я любви не стою!

Но притворитесь! Этот взгляд
Всё может выразить так чудно!
Ах, обмануть меня не трудно!..
Я сам обманываться рад!

Этап запоминания

- ✓ 1. Прочтите стихотворение один раз, чтобы в целом представлять содержание, объем и сложность.
- ✓ 2. Прочитайте первое четверостишие (2-3 раза).
- ✓ 3. Повторите на память (4 раза).
- ✓ 4. Подсмотрите в текст, если что-то забыли. Найдите трудности, на которых Вы спотыкаетесь при повторении.
- ✓ 5. Сделайте паузу 30 минут - пусть информация отстоится (эффект реминисценции). Затем повторите по памяти.
- ✓ 6. На следующий день прочитайте следующее четверостишие. Каждый может выбрать для себя наиболее удобный вариант - кому-то хватит и одного четверостишия, но больше двух не рекомендую на начальном этапе.
- ✓ 7. Прodelайте п.2 - 4.
- ✓ 8. Повторите, соединив 2 четверостишия.
- ✓ 9. Установите логическую связь между первым и вторым четверостишием. Для нашего примера вариант: «У Ваших ног я признаюсь - мне не к лицу» - связка с частями тела «ноги - лицо». Запомнить легко и в дальнейшем Вы не будете спотыкаться на этом месте. Хотя каждый может придумать свою удобную связку.
- ✓ 10. Используйте для повышения эффективности запоминания рассмотренные методы и тактические приемы.

10.1. Если Вы аудиал - читайте вслух, если кинестетик – активно жестикулируйте, пишите. Если визуал - представляйте мысленно картину действия. Развивать можно любую из этих модальностей, так что пробуйте, экспериментируйте.

10.2. Перескажите своими словами - о чем говорится в стихотворении.

10.3. На следующий день - повторяйте эти 2 четверостишия, добавьте к ним еще одно. И так каждый день прибавляйте по одному.

Таким образом за 10 дней Вы сможете выучить все стихотворение А.С. Пушкина «Признание». Затратив не более 20-30 мин в день.

(Для тех, кому 10 дней, покажется слишком большим периодом, сократите до нужного Вам времени.)

Результат - это стихотворение останется в Вашей памяти на всю жизнь. Думаю, что Ваши усилия стоят этого.

Этап повторения

Для долгосрочного закрепления выученного стихотворения в Вашей памяти необходимо периодически повторять его через определенные промежутки времени.

Как уже говорилось в методе кумулятивного запоминания, Вам необходимо определить свой ритм повторения.

Для кого-то это будет 1 месяц, для кого-то другой период.

Не забывайте использовать приведенные тактические приемы и базовые принципы. Это повысит Вашу эффективность запоминания и Вы получите удовольствие и от самого процесса запоминания. А стихи останутся с Вами и будут радовать Вас и Ваших близких!

Успехов Вам на пути в Мир Поэзии!

Контакты

Вопросы, замечания и предложения Вы можете направлять

на электронный адрес:

info@tehread.ru

О блоге Tehread.ru

Основная тема блога «Технологии чтения» — создание **Личной Системы Чтения**.

Что читать? Как читать? Зачем читать?

У каждого из нас свои ответы на эти вопросы. У всех индивидуальные вкусы и собственные цели. Но у всех нас читателей, может быть и объединяющее начало – Система Чтения.

В материалах блога Вы почерпнете полезную информацию, состоящую из принципов, технологий, способов по повышению Культуры Чтения. Надеемся, это поможет в создании Вашей Личной Системы Чтения с учетом Ваших целей и интересов. Этому посвящен основной раздел блога [«Личная Система Чтения»](#).
