



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Сергій Борисович Рибак,
директор Центру
навчальних технологій «РОЗВИТОК»,
практичний психолог вищої категорії,
інструктор-методист з ейдетики,
м. Київ, Україна

МЕТОДИ ЗАПАМ'ЯТОВУВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ. ЗНАЙОМТЕСЯ: МЕТОД ЦИЦЕРОНА

*Дело учителя только предлагать выбор
всех известных и неизвестных способов,
которые могут облегчить ученика в деле учения.
(из педагогического наследия Л. Н. Толстого).*

*Теорія місцевості, якою займалися ще в давнину,
доводить, що особливо легко зберігаються
в пам'яті уявлення, пов'язані у нашій свідомості
з певним місцем.
Семен Файнштейн,
теоретик і викладач мнемотехніки*

Запитайте у своєї дитини, в якій школі вона вчилася б із задоволенням. І вона відразу відповідь: «У тій, де не треба забувати, запам'ятовувати, а на уроках можна було б розважатися та малювати». «Це неможливо!» – скажете ви. І ... помилитеся. Це можливо. Так вчиться дозволяє методика Школи ейдетики. Якби її сьогодні було втілено в систему освіти, то в школах не було б взагалі невстигаючих і важких предметів, а шкільну програму учні засвоювали б за 5–6 років, запам'ятовуючи учбовий матеріал мінімум втричі краще, ніж досі.

Цей урок, який є продовженням теми минулого майстер-класу, ми присвячуємо одному з методів Школи ейдетики – методу Цицерона.

Серед методів запам'ятовування інформації, що пропонує своїм слухачам Центр навчальних технологій «Розвиток», є декілька універсальних, які дозволяють ефективно вирішувати одразу дві задачі: запам'ятовувати інформацію повністю та при цьому одночасно зберігати її порядок. І не має значення, скільки треба запам'ятати. Метод Цицерона працює завжди. І це доведено багаторічним досвідом його використання. Можемо впевнено сказати, що наші предки залишили нам чудові знання та вміння.

Екскурс в історію. За легендою, давньогрецького поета Сімоніда із Кранона (558 – 469 рр. до н.е.; автора такого відомого жанру поезії, як диферамби) якось запросили до Скопія (багатої та відомої в місті людини) на великий банкет з нагоди ювілею господаря. Коли гості вже сиділи за столом, слуга викликав Сімоніда із зали, де за мить упала стеля. Сімонід залишився єдиним неушкодженим із присутніх на банкеті. Тіла загиблих були настільки понівечені, що впізнати їх було неможливо. Сімонід почав пригадувати, тобто уявляти, як і в якому порядку гості сиділи за столом, і завдяки цьому встановили всіх загиблих.

Трагічний випадок допоміг Сімонідові винайти новий метод запам'ятовування – «Метод локуса» («локус» із давньогр. – місце). Він запропонував бажаним вигадати особливе місце, в якому було б кілька районів – для хронології, географічних назв, імен тощо. У кожному районі було 10 будинків по 100 кімнат. У цих вигаданих кімнатах можна було розмішувати інформацію, яку треба було запам'ятати, а потім користуватися.

Відтоді майже всі давні оратори та філософи застосовували цей метод і постійно вдосконалювали його: Піфагор, Плутарх, Цицерон... Жоден із них не промовляв із конспектом у руках. Пізніше метод



дістав назву «Метод Цицерона». Може тому, що до наших часів дійшов рукопис відомого сенатора Давнього Риму про техніку використання методу локуса в ораторському мистецтві («Про ораторське мистецтво»).

До речі, Цицерон для запам'ятовування використовував власну оселю. Він розміщував тези своїх промов у кімнатах. Мабуть, із тих часів і говорять: «Удома й стіни допомагають».

В одному з американських університетів провели експеримент: студентам влаштували незапланований іспит. Половина групи складала його в тій аудиторії, де читали лекції, решта – в сусідній. Виявилось, що перші впоралися значно краще, ніж ті, хто сидів у «чужій» аудиторії.

Отже, інформація пов'язується з місцем її появи незалежно від нашого бажання.

Автор і засновник «Школи ейдетики» Ігор Матюгін (професор РАЕ, доктор педагогічних наук; директор Центру «Ейдос», Москва) пропонує користуватися методом Цицерона, дещо раціоналізованим і пристосованим до вимог часу. Він рекомендує навмисне залишати сліди інформації на стінах класу, аудиторії, власної квартири, добре відомої місцевості тощо. «Сліди» мають поєднувати уявну дію з елементами фантазії, притаманної Школі ейдетики. «Розміщення» інформації повинно бути незвичайним, фантастичним, казковим.

Використовуючи метод Цицерона, необхідно дотримуватися чотирьох простих правил:

1. Першу одиницю інформації (слово, термін, число, правило або речення з оповідання) у вигляді образу (образів) ми завжди уявляємо на вхідних дверях.

2. Необхідно обрати порядок, за яким ми розмішуватимемо інформацію. Тут можливий один із двох варіантів: за годинниковою стрілкою або навпаки.

3. Предмети нашої кімнати (класу, аудиторії, кабінету), до яких ми будемо приєднувати інформацію, повинні мати своє постійне місце.

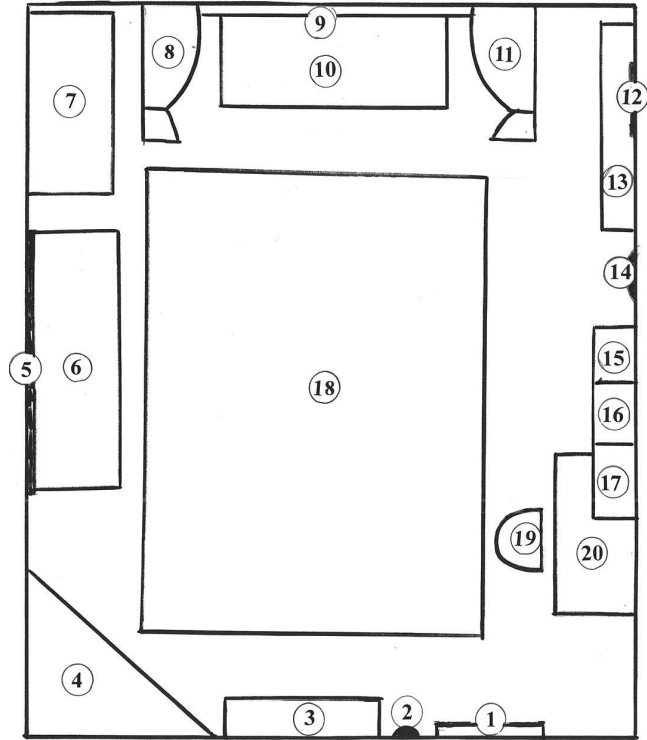
4. Останню одиницю інформації ми завжди уявляємо на парті (учні) або робочому столі (дорослі).

Для використання методу треба в своїй кімнаті (класі, аудиторії тощо) призначити необхідну кількість предметів, до яких будемо чіпляти інформацію, яку необхідно запам'ятати (або, як кажуть викладачі, вивчити). Ця кількість може бути різною, залежно від обсягу основних блоків інформації, з якими доводиться працювати. Для школярів різного віку зазвичай вистачає 20-ти. Навіть для старшокласників, бо після проходження навчання в нашому Центрі вони вміють на одному предметі розташовувати декілька одиниць інформації.

А зараз ми спробуємо, як працює метод кімнати (так іноді називають метод Цицерона). Для цього візьмемо абстрактну кімнату (мал. 1), у якій позначимо цифрами наступні місця:

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. Вхідні двері | 11. Права штора. |
| 2. Вимикач. | 12. Картина. |
| 3. Шафа. | 13. Піаніно. |
| 4. Спортивний куточок. | 14. Годинник. |

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 5. Килим. | 15. Акваріум. |
| 6. Ліжко. | 16. Тумба. |
| 7. Шафа-пенал для іграшок. | 17. Комп'ютер. |
| 8. Ліва штора. | 18. Палас. |
| 9. Карниз | 19. Стілець. |
| 10. Вікно | 20. Стіл |



Мал. 1. Макет кімнати

Хтось може зауважити, що ми відійшли від одного з правил: обрали для розміщення інформації стілець, який не має постійного місця, бо його можна пересувати по кімнаті. Це дійсно так.

Але у нашому випадку це правило не діє, оскільки стілець має своє постійне місце, бо прив'язаний до столу, утворюючи таким чином ціле робоче місце.

Йдемо далі. Наприклад, нам необхідно запам'ятати число «Пі» до 20-го знака після коми. Це число немає кінця і в ньому всі цифри розташовані в певному порядку без будь-якої системи. Початок його наступний: 3,141592653589793238462643... Отож, спробуємо уявити цифри цього числа на предметах кімнати.

Перша цифра – трійка (3). А починаємо з першого предмету, тобто, дверей (дивись список предметів і малюнок). Уявляємо, що ми беремо відро з червоною фарбою та занурюємо туди великий пензлик, після чого малюємо на дверях велику червону трійку. Двері залишаться чистими, бо ми робимо це тільки у своїй уяві.

Далі рухатимемося за годинниковою стрілкою. Наступний предмет – вимикач. Корпус у нього білого кольору, а кнопка – чорна та витягнута зверху вниз, нагадує одиницю (1). Ми її бачимо чітко. Далі вздовж стіни стоїть шафа. Вона має чотири сторони з будь-якого боку, чотири ніжки. Це – наша наступна цифра 4. Далі у нас знову йде цифра один (1). Ми бачимо її у



канаті нашого спортивного куточка. Потім вирізаємо з білого паперу велику п'ятірку та за допомогою голки приколємо її до нашого килима.

Так само, фантазуючи, розміщуємо решту цифр на предметах кімнати, дотримуючись при цьому порядку цифр і місць. Останньою дряпаємо лезом четвірку на столі. Справу зроблено.

Залишається тільки прочитати все число. До речі, це можна робити не тільки в кімнаті, де ми розташовували цифри, але й у будь-якому іншому місці (школі чи університеті, або у гостях чи зовсім в іншому місті, країні тощо). Уява працює всюди. Готуємось до іспитів вдома, а бачимо те, що уявляли вдома, де завгодно.

На кожному з позначених предметів можна уявляти цілі речення. Кожне речення – це в більшості випадків три смислових блоки:

- 1) про кого або про що йдеться мова;
- 2) що він робив або яка відбувалася дія;
- 3) як це було.

Тому метод Цицерона дуже корисний при написанні учнями переказів під час навчального заняття. Іноді дітям, які пройшли навчання у нашому Центрі, вдавалося написати переказ дослівно.

Наприклад, уривок з оповідання Сетона-Томпсона «Бінго» про мисливця та його собаку. Зазвичай, ми беремо 20 речень. Але зараз для прикладу візьмемо декілька з них:

1. Я вистрелив двічі, але не влучив.
2. Погоня тривала далі.
3. Сміливий пес наздогнав вовка та схопив його за стегно.
4. Але одразу відпустив його, вивертаючись від пащі хижака.
5. Вовк прийняв позу для захисту.

Перше речення ми маємо побачити на дверях кімнати (класу). Літеру «Я» можна уявно намалювати яскравою (наприклад, червоною) фарбою в правому верхньому куті дверей. Вона нагадає нам, що речення починалося саме з цього слова. Далі можна уявити на дверях дві дірки, немов від пострілів (отже, дія була пов'язана зі стріляниною). А щоб запам'ятати, що герої оповідання не влучив, уявимо, як двері нашої кімнати відчинилися, а кулі вилетіли у коридор.

Друге речення ми розташуємо на вимикачі. Уявляючи погоню, бачимо, як наш вимикач роздвоюється. Перший з них починає бігти вгору по шпалерах, а інший – його наздоганяти. До речі, вовк та собака (тварини одного сімейства) схожі, як і наші вимикачі-близнюки.

Третє речення ми бачимо на шафі. Вона має пару однакових дверцят, схожих між собою, як наші

тварини-герої оповідання. Ліві дверцята – це наш собака, праві – це вовк. Уявляємо, що на краю лівих дверцят повно зубів, – це паща собаки. Вона хапає цими зубами сусідні дверцята знизу, де знаходиться ніжка шафи – уявне стегно вовка.

Четверте речення уявляємо на предметах спортивного куточка. Бачимо, як спортивний канат (наш пес) від'єднується від спортивної дробини, кожна сходинка якої – це зуби вовка, і починає відхилятися в протилежний бік.

П'яте речення ми маємо розташувати на килимі. Уявляємо на ньому не-звичайний малюнок: вовк, на лапах якого надягнуто боксерські перчатки, закриває ними свою пику. Так само, як це роблять на змаганнях брати Клички.

І таким чином ми робимо весь уривок. Останнє речення – «Настав кінець жорстокої боротьби» – розташуємо на столі. Уявляємо, що стіл – це кіноекран. Коли закінчується фільм, то всі бачать слово «кінець». Ми уявно пишемо (або шкрябаємо) його на поверхні. Але перед ним ліворуч бачимо чийсь слід (хтось став чоботом, забрудненим крейдою). А після слова «кінець» праворуч уявляємо клубок тварин, який символізує собою жорстоку боротьбу. Ось у нас і вийшло останнє речення.

Закінчуючи наше навчальне заняття необхідно зауважити, що одразу у когось дещо може не вийти. Але навички приходять до тих, хто працює та прагне чогось досягти у навчанні, роботі, житті.

Таким чином, Ви отримали ще один інструмент для запам'ятовування інформації, який допоможе Вам робити це легко, цікаво та граючись.

ТВОРЧИХ УСПІХІВ ВАМ І ВАШИМ ДІТЯМ! ДО НОВИХ ЗУСТРІЧЕЙ НА СТОРІНКАХ ЖУРНАЛУ!

Використані літературні джерела

1. *Лёзер Франц*. Тренировка памяти. Пер. с нем. К. М. Шоломия / Под ред. Н. К. Корсаковой. – М.: Мир, 1979. – 167 с. с ил. (В мире науки и техники).
2. *Матюгин И. Ю.* и др. Как развить хорошую память. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2004. – 416 с.
3. *Васильева Е. Е.* Суперпамять или Как запомнить, чтобы вспомнить? / Е. Е. Васильева. – Краснодар: «Сов. Кубань», 2003. – 336 с.
4. *Антошук Є. В.* Знайомтеся, ваша пам'ять. / Є. В. Антошук. – К: «Шкільний світ», 2010. – 192 с. (Психологічна Скарбничка).