स्मृति प्रशिक्षण
(MEMORY TRAINING)

स्मृति को उन्नत बनाने के लिए अध्यापक को निम्नलिखित नियमों और उपायों पर ध्यान देना चाहिए—

1. याद किए जाने वाले पाठ को अध्यापक द्वारा पहले से ही स्पष्ट कर दिया जाना चाहिए तथा अर्थ भी बता देना चाहिए।
2. बालकों को पाठ्यवस्तु याद करने के लिए विभिन्न विधियों के प्रयोग के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
3. गेट्स महोदय ने बताया है स्व-पाठ की प्रभावात्मकता के प्रति सकारात्मकता रखते हुए अध्यापकों द्वारा बालकों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
4. अध्यापक को सम्बन्धित विषय-वस्तु का अन्य सामग्री से भी सम्बन्ध स्थापित करना चाहिए।
5. सीखे हुए विषय की समय-समय पर पुनरावृत्ति के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित किया जाना चाहिए।
6. विद्यार्थियों को मानसिक पर्यवेक्षण की विधि सिखानी चाहिए, वे मन ही मन सीखे हुए विषय को दोहराएँ। इस क्रिया के द्वारा यह पता चलता है कि वे विषय को कहाँ भूल रहे हैं और कहाँ अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है।
7. अध्यापन के समय अध्यापक को ध्यान देना चाहिए कि विद्यार्थी विषय के सम्बन्ध में अधिक-से-अधिक प्रतिमाओं का निर्माण अपने मन में कर सके, जिनके सहारे उपर्युक्त अवसर पर उसका पुनर्स्मरण कर सके।
8. अध्यापकों को साहचर्य के नियम का उपयोग करके नए सीखे हुए विषय-वस्तु को पुराने विषय-वस्तु से सम्बद्ध करना चाहिए।
9. सीखने के उपरान्त विद्यार्थियों को पर्याप्त विश्राम दिया जाना चाहिए।
10. स्मृति उचित विधियों के चयन पर भी निर्भर करती है। यदि छोटा तथा सरल विषय हो तो हमें 'संकलित विधि' तथा 'पूर्ण विधि' का प्रयोग करना चाहिए। यदि विषय-वस्तु लम्बी हो या कठिन हो 'सान्तराल' तथा 'अंश विधि' का प्रयोग करना चाहिए।
11. विषय-वस्तु याद करते समय किसी प्रकार का मानसिक तनाव नहीं रखना चाहिए। संवेगों के प्रवाह पर भी नियंत्रण होना चाहिए, अर्थात् पाठ याद करते समय भय, क्रोध या तिरस्कार की भावना नहीं होनी चाहिए।
12. रायबर्न का मानना है कि धारणा और याद करने हेतु एकाग्रचित्तता का होना आवश्यक है। अध्यापक द्वारा एकाग्रता बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।
13. अध्यापकों को चाहिए स्पष्ट प्रत्ययों का निर्माण करने के लिए विविध प्रकार के श्रव्य-दृश्य उपकरणों का प्रयोग करे।