



Koniec kłopotów z pamięcią

Opis

Uczenie się na pamięć dat, liczb czy niepowiązanych ze sobą list to katorga. Metoda „na siłę” nie zawsze się sprawdza i zajmuje dużo czasu.

Dużo łatwiej i chętniej niż liczby i daty zapamiętujemy sytuacje czy opowieści, zwłaszcza gdy są ciekawe, śmieszne lub budzą emocje. To upodobanie do pamiętania historii ciekawych i zabawnych wykorzystuje mnemotechnika. Zamiast zapamiętywać bezsensowny ciąg cyfr czy długą listę zakupów, przy użyciu wyobraźni zamieniamy je w śmieszne historyjki, które same zostają w pamięci.

Przykład: chcemy zapamiętać ciąg cyfr 3383502. Możemy ułożyć je w pamięci jako opowieść o pochodzie 33 bałwanów, (ich kształt przypomina 8), maszerujących trójkami, co widzę z okna autobusu 502.

Głupia scena, fakt, ale właśnie dzięki temu łatwiej ją zapamiętać. Byłoby jeszcze lepiej, gdyby była śmieszniejsza, bardziej absurdalna, budząca wspomnienia czy zawierająca „mocniejsze” fragmenty. Każdy obraz powinien łączyć kilka elementów – wtedy historia będzie krótsza.

Najprościej podczas układania takich historyjek użyć przedmiotów, które kojarzą nam się z daną cyfrą (np. kształtem), np. bałwanek – 8, łabędź – 2, świeca – 1. Jeśli wytworzymy sobie takie trwałe skojarzenia (2 zawsze będzie się nam kojarzyć z łabędziem) – to znaczy, że wyrobiliśmy sobie tzw. haki pamięciowe. Wtedy potrzebne historyjki będziemy tworzyć w mgnieniu oka.

Na przykład: listę rozpoczynającą się od 1. kupić masło 2. kupić chleb... zapamiętujemy,

wyobrażając sobie kostkę masła topiącą się nad świecą i karmienie łabędzia chlebem. Co ciekawe, zapamiętana w ten sposób lista zostaje w pamięci, nawet gdy sama scenka się już zatrze.

Oczywiście skojarzenia można tworzyć nie tylko z rzeczami. By zapamiętać PIN 0820, wyobrażamy sobie wywieszkę na sklepie: otwarte od ósmej rano do ósmej wieczorem. Data: 966 rok – chrzest Polski; przypomina diabelską liczbę 666, jednak dzięki chrztowi pierwsza szóstka odwróciła się i zmieniła w 9.

Możemy też zapamiętywać cyfry w bardziej „matematyczny” sposób:

123789 – trzy pierwsze (nie licząc zera) i trzy ostatnie cyfry.

2468 – wszystkie cyfry parzyste.

47948 – bardziej skomplikowane; możemy zapamiętać to tak: chcemy uzyskać wielokrotność 4. 8 nie wychodzi nam od razu, wychodzi nam 7, 9, dopiero przy następnej próbie 8.

Inną metodą jest „rzymski pokój”. Chcemy zapamiętać listę zakupów – winogrona, jabłka... W tym celu wyobrażamy sobie jakieś znane pomieszczenie, np. nasz pokój. Znamy go dobrze, wiemy, co w nim jest – łóżko, biurko, na nim laptop, lampa. Następnie kolejne przedmioty z listy zakupów łączymy z różnymi miejscami w pokoju. Wyobrażamy sobie, że zamiast lampy z sufitu zwisają winogrona. Patrzymy na biurko – z zamkniętego laptopa z ikoną firmy Apple wypadają jabłka. Potem w sklepie wystarczy przypomnieć sobie, jak wyglądał „zmieniony” pokój. Metoda pochodzi od starożytnych Greków, a stosowali ją tak różni bohaterowie literaccy jak morderca Hannibal Lecter z „Milczenia owiec” i jeszcze słynniejszy detektyw Sherlock Holmes.

Prostym sposobem na zapamiętanie kolejności planet w Układzie Słonecznym jest zdanie, którego kolejne wyrazy zaczynają się na literę odpowiadającą kolejnej planecie, na przykład: Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Upiecze Nam Placki – Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Uran, Neptun, Pluton. Podobnie z kolorami tęczy:

Czemu Patrzysz Żabo Zielona Na Głupiego Fanfarona – czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski, granatowy, fioletowy.

Sposobów skutecznego uczenia się jest wiele. Każdy z nas powinien poszukać takiego, który jest dla niego najbardziej przydatny. Dlatego dobrze jest dowiedzieć się, do jakiego typu osobowości należymy. Pomoże nam to ułożyć taką historyjkę, którą będzie nam najłatwiej zapamiętać. Typy osobowości to:

Wzrokowiec – dobre metody to mapy myśli i wszelkiego rodzaju schematy i listy. Ważne są odpowiednio przygotowane notatki: nie tylko estetyczne, ale też wykonane tak, by

pobudzać wyobraźnię. Przykładowo w nauce języków prawdopodobnie lepsza od tabelki ze słówkami i ich tłumaczeniami będzie mapa myśli – pogrupowane tematycznie słówka. Znaczące są też kolory, obrazki czy symbole. Elementem nauki jest też samo tworzenie mapy.

Ma to związek z półkulami mózgu – widząc tabelkę, wykorzystujemy lewą półkulę mózgu odpowiedzialną m.in. za logiczne myślenie. Oglądając mapę myśli, używamy również prawej, odpowiedzialnej za wyobraźnię.

Słuchowiec – główną rolę odgrywa słuchanie, więc dobrze odsłuchiwać sobie wykłady, omawiać to z innymi lub po prostu mówić do siebie. Ciekawszą metodą może być też śpiewanie sobie określonych pojęć. Przy nauce języka pomaga słuchanie w nim filmów i piosenek.

Kinestetyk – ważny jest dotyk i ruch. W nauce przedmiotów przyrodniczych dobrze jest wykonywać eksperymenty lub oglądać coś na żywo. Podczas nauki pomaga chodzenie po pokoju i gestykulacja, zabawa jakimś przedmiotem. W przerwach można robić ćwiczenia gimnastyczne i dodatkowo powtarzać materiał, będąc w ruchu, np. biegając lub pływając.

Dotykowiec – w nauce pomaga im wykonywanie rysunków i szkiców, pisanie pomaga im w zapamiętywaniu. Pomocna może też być ulubiona muzyka.

Stosowanie mnemotechnik wymaga pewnego wysiłku i wyobraźni. Ważne, by dana historia była dość barwna i niezbyt skomplikowana. Z kolei rozpoznanie swojego typu osobowości może pomóc wybrać odpowiednie dla nas metody nauki.

Magdalena Badura

[Śmigło](#) (link prowadzi do Magazynu Śmigło)

Data utworzenia

2017/09/28