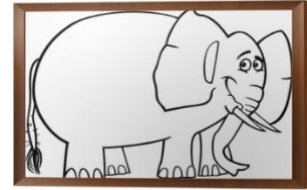


## Klucz do pamięci.

Zastanawialiście się kiedyś, skąd się wzięło pojęcie „dobra pamięć” albo „ktoś ma pamięć jak słoń”? No jasne, przecież to znaczy, że ktoś potrafi zapamiętać wiele informacji i to jeszcze na bardzo długo (nawet na całe życie). Tylko... dlaczego tak się dzieje, że jednym przychodzi to łatwiej, a innym nieco trudniej? Czym w ogóle jest pamięć? I co zrobić, żeby pamiętać, a nie zapominać?



### Na początek garść teorii.

**Pamięć** → jedna z funkcji ludzkiego umysłu odpowiedzialna za przechowywanie i odtwarzanie informacji o bodźcach, zdarzeniach, obrazach, dźwiękach itp., kiedy już dane bodźce nie są bezpośrednio dostępne.

Brzmi skomplikowanie? Może trochę, bo to w końcu poważna definicja z encyklopedii. Jednak można ją łatwo zobrazować. Otóż ludzka pamięć jest porównywana do magazynu podzielonego na różne szuflady. W każdej znajdują się informacje pochodzące z danego zmysłu i przechowywane przez określony czas. Do tych szuflad prowadzą ścieżki. Jeśli nie będą systematycznie uczęszczane to dane informacje zostaną zapomniane. Ale o tym później.

Mamy różne rodzaje pamięci. Jednak najważniejszy podział to ten na **pamięć długotrwałą** → gdzie znajdują się informacje dokładnie zinterpretowane i przetworzone przez nasze zmysły. Zasób tej szuflady jest nieograniczony, co oznacza, że może tam znaleźć się nieskończona ilość informacji, teoretycznie zapisana na stałe. Pod warunkiem, że informacje te zostaną porządnie zapamiętane i poukładane. Następnie **pamięć krótkotrwała** → czyli system magazynowy, w którym informacje zapisywane są na bardzo krótki czas, i które bez powtarzania przechowywane są tylko kilkanaście sekund, potem zaś bezpowrotnie giną. Przy udziale tej pamięci możemy zapamiętać około 7 jednostek, czyli jeśli ktoś poprosi Was o zapamiętanie np.: 10 cyfr, prawdopodobnie uda się Wam zapamiętać przy pierwszej próbie maksymalnie 7 lub mniej danych cyfr.



Jak więc widzicie, tym **kluczem do pamięci** jest po prostu systematyczne powtarzanie. Bez niego ślad z pamięci krótkotrwałej nie zapisze się na stałe w pamięci długotrwałej i za jakiś czas wszystko zostanie zapomniane. Przypomina Wam to coś? Mi tak ☺ Taką znaną zasadę przed sprawdzianem – zakuć -> zdać -> zapomnieć. Tylko niestety, dzięki tej zasadzie traci się czas, bo zapamiętywanie jest nieefektywne, na krótko i właściwie niewiele informacji udaje się tą metodą przyswoić. Istnieje kilka metod, dzięki którym można to zapamiętywanie przyspieszyć i sprawić, że nauka stanie się przyjemniejsza.

Podczas uczenia się i prób zapamiętywania kolejnych wersów wiersza czy nowej regułki na biologię, należy zwrócić uwagę, czy jesteśmy wzrokowcami, słuchowcami czy kinestetykami. To zasadniczo ułatwi sprawę.

Otóż **wzrokowcy** zapamiętują przede wszystkim obrazki, rysunki, kolory, kształty. Generalnie tekst pisany. Dlatego jeśli spojrzycie raz na kolorowy nagłówek gazety i pamiętacie go bardzo długo, to znaczy, że to właśnie tędy droga. Należy więc robić własne notatki (lub podkreślać na kolorowe te od kolegi ☺), rysować strzałki, czytać w ciszy. **Słuchowcy** zaś lepiej zapamiętują mowę, intonację głosu, lubią uczyć się przy akompaniamencie cichej muzyki, powtarzać na głos tekst pisany. **Kinestetycy** zaś to osoby lubiące uczyć się w ruchu, a więc spacerując po pokoju z książką, robiąc przerwy na ćwiczenia fizyczne między tonami materiału na sprawdzian.

Oczywiście, podział ten nie jest tak sztywny, ponieważ ludzki mózg zapamiętuje wszystkimi zmysłami, a poza tym w procesie zapamiętywania ważne są też emocje, które nam towarzyszą. Niemniej jednak poznanie swojego dominującego zmysłu na pewno uprzyjemni proces uczenia się i sprawi, że przyniesie on dobre efekty.

Istnieje jeszcze kilka ogólnych zasad, dzięki którym można lepiej zapamiętać materiał:

1. Pierwsza, najważniejsza, o której już wspomniałam to po prostu **systematyczne powtarzanie**. Mam tu na myśli to przecieranie ścieżek do szuflad z informacjami. Podzielenie materiału na partie i powtarzanie (powtarzanie i powtarzanie....), nauka nie na ostatnią chwilę (bo wtedy już na powtarzanie za późno ☺).
2. Zwykle szybciej zapamiętujemy to, **co jest na końcu i to, co jest na początku**. Tak po prostu jest skonstruowana nasza uwaga, że środek jest pomijany i potrzebuje nieco więcej koncentracji. Stąd dobrym pomysłem są przerwy w nauce.
3. Łączenie informacji z tym, co już znamy, czyli tworzenie **skojarzeń**, np.: nowe regułki odnosimy do znanych już wcześniej bądź do praktyki, nowe słowo kojarzymy ze znanym podobnie brzmiącym.
4. Wyobrażanie sobie wszystkimi zmysłami, a więc np.: ucząc się wiersza tworzymy przestrzeń dla bohaterów, gdzie czuć zapachy, gdzie rzeczy można dotknąć, zobaczyć, poczuć.
5. Informacje można wprawić w ruch, czyli najprościej rzecz ujmując stworzyć historyjkę.
6. Szybciej zapamiętamy też to, co jest śmieszne lub niedorzeczne. Podobnie jak skojarzenia z wiedzą już posiadaną, zapamiętywany materiał musimy skojarzyć z czymś dla nas zabawnym, niedorzecznym,
7. Innym sposobem wykorzystania skojarzeń jest odniesienie materiału do siebie, do swoich pasji, przeżyć, rzeczy osobistych. Ucząc się teorii, próbuj ją powiązać ze swoim życiem, np.: słowa z obcego języka kojarz ze swoimi rzeczami itp.

Na koniec zaproponuję jeszcze kilka prostych ćwiczeń, wspomagających pamięć.

1. Odwzorowanie figury z obrazka, następnie narysowanie jej samodzielnie bez spoglądania na obrazek.
2. Zapamiętywanie ciągu cyfr w kolejności od początku, a następnie powtarzanie od końca.
3. Tak zwany głuchy telefon – powtórzenie historii opowiedzianej przez kogoś innego.
4. Z rozsypanych liter należy ułożyć wyrazy, a potem zapisać je z pamięci ponownie.
5. Rozwiązywanie popularnych krzyżówek.

Po więcej inspiracji zapraszam do gabinetu psychologa we wtorki od 9 do 11 ☺