MNEMOTECHNIKI

Jak pomóc dziecku w skutecznym zapamiętywaniu?

(na podstawie poradnika Kariny Poźniak z Fundacji Edukacji Domowej)

Z tego poradnika dowiecie się, czym są *mnemotechniki* oraz w jaki sposób wykorzystać je, by stymulować mózg do efektywnego zapamiętywania. Znajdziecie też konkretne ćwiczenia i wskazówki, które możecie wykorzystać podczas utrwalania wiedzy.

Czym są mnemotechniki ?

Mnemotechniki są metodami, sztuczkami pamięciowymi wspomagającymi zapamiętywanie dowolnych informacji za pomocą między innymi żartów, opowiadań, rymowanek czy obrazków. Techniki te bazują na funkcjonowaniu mózgu i stymulują kojarzenie w obu półkulach. Dzięki temu pozwalają wydobywać z naszej pamięci to, co w danej chwili jest nam potrzebne. Korzystanie ze wspominanych metod wymaga stosowania zasad kojarzenia i wyobraźni, aby w umyśle możliwe było powstawanie niezapomnianych obrazów.

Mnemotechniki pomagają w nauce języków obcych, zapamiętywaniu dat, faktów, numerów telefonicznych, list zakupów i wielu innych informacji związanych z codziennymi czynnościami.

Nasz mózg próbuje porównywać każdą nową informację z tą, która jest mu już znana. Często wystarczy mu niewielkie podobieństwo, aby błyskawicznie skojarzyć nowo zapamiętywaną informację z dobrze już znaną i zakorzenioną w pamięci. W momencie, gdy mózg wytwarza skojarzenie, istnieje duża szansa przypomnienia sobie nowo nauczonej informacji właśnie wtedy, gdy będzie ona potrzebna.

Zasady, które pomogą Ci łatwiej i szybciej zapamiętywać:

Zasada 1: Przywołuj obrazy pozytywne

Pamięć chętniej powraca do obrazów pozytywnych, buduj więc swoje skojarzenia w oparciu o obrazy wywołujące w Tobie przyjemne emocje.

Zasada 2: Używaj kolorów

Sprawniejszemu zapamiętywaniu sprzyja kolor. Wykorzystaj w swoich notatkach kolorowe flamastry, tęczowe karteczki i zakładki, podkreślaj ważne informacje i rysuj ramki. Kolory będą kojarzyć Ci się z konkretnymi informacjami i łatwiej przywołasz je w pamięci.

Zasada 3: Ruszaj się podczas nauki

Ruch i akcja wspomagają kodowanie nowych informacji przez tworzenie niecodziennych obrazów myślowych. Podczas nauki staraj się wykonywać aktywność fizyczną, poruszaj się – przejdź się po pokoju, idź na spacer. Zapamiętane wiadomości łatwiej sobie przypomnieć, gdy skojarzysz je z konkretnym miejscem lub aktywnością.

Czy wiesz, że...

Tym łatwej zapamiętujemy pojęcia, im więcej przymiotników kojarzymy z jego określeniem, a im większa liczba konkretnych, niezależnych od siebie cech jest przypisywana pojęciu, tym łatwiej je sobie przypominamy.

Zasada 4: Nie bój się absurdu i humoru

Im obrazy są bardziej śmieszne, absurdalne i zabawne, tym łatwiej będzie Ci przypomnieć sobie informacje z nimi związane. Konkretne fakty, które chcesz zapamiętać, połącz w myślach ze śmiesznym lub absurdalnym obrazem. Możesz też takie obrazki narysować, wykleić, wydrukować – maksymalnie wykorzystaj swoją inwencję twórczą.

Zasada 5: Łącz informacje w związki

W przyswajaniu wiedzy bardzo pomagają związki, czyli połączenie nowej informacji z czymś, co jest już znane. Spróbuj nowy fakt, który chcesz zapamiętać, zestawić ze znanym skojarzeniem. Nowe słówko w obcym języku może kojarzyć się z przedmiotem lub sytuacją, które dobrze znasz.

Puść wodze fantazji!

Zasada 6: Przesadzaj do woli

Szczególnie zapamiętujemy to, co wydaje nam się udziwnione i nienaturalne.
Do informacji przyporządkuj udziwniony obraz – może być za duży lub za mały, karykaturalny, związany z przesadną ilością lub masą, a także z udziwnionym kształtem.

Zasada 7: Stosuj liczby nie tylko do liczenia

Nasz mózg reaguje na liczby. Dzięki nim pewne informacje łatwiej zapamiętujemy. Postaraj się wpleść liczby w tworzone przez siebie obrazy mentalne.

Zasada 8: Zwróć uwagę na szczegóły

Zapamiętując informacje, postaraj się zwrócić uwagę na jak najwięcej szczegółów – duże zęby wilka albo kolor sukienki bohaterki powieści pomogą Ci w dokładniejszym przypomnieniu sobie „żywych" obrazów.

Zasada 9: Wykorzystaj każdy zmysł

Synestezja, czyli przenoszenie jednych wrażeń zmysłowych na inne jest bardzo pomocne w zapamiętywaniu. Aby kształcić swoją pamięć, podczas nauki wykorzystaj wszystkie zmysły!

Zasada 10: Nie zapomnij o amorze

Nasz mózg świetnie zapamiętuje skojarzenia związane z miłością. Wykorzystaj to i układaj miłosne historie.

Zasada 11: Uporządkuj informacje

Kolejność i porządek tworzą skuteczne „łącza pamięciowe" i zwiększają możliwość dostępu do potrzebnej informacji. Chcąc zapamiętać wiele wiadomości, uporządkuj je i ułóż chronologicznie. Możesz też ułożyć z nich opowieść.

Zasada 12: Udziwnij swoje skojarzenia

Zapamiętywaniu sprzyja niezwykłość skojarzeń – ludzki umysł nie lubi rzeczy „codziennych, szarych i nudnych", dlatego udziwnij swoje skojarzenia, dodaj im niezwykłości i magii.

Zasada 13: Umieść siebie w obrazach mentalnych

Umieszczenie siebie w obrazach mentalnych budzi emocje, a one ułatwiają zapamiętywanie. Uczyń więc samego siebie bohaterem skojarzeń.

Czy wiesz, że...

Korzystanie z obrazów sprzyja przyswajaniu i trwałemu przechowywaniu wiadomości w pamięci.

Techniki pamięciowe

Łańcuchowa metoda skojarzeń

To podstawowa technika pamięciowa, którą wykorzystujemy, by zapamiętać szereg różnych informacji. Wszystkie elementy szeregu powinny być kojarzone ze sobą z wykorzystaniem obrazów.

Przykład ćwiczenia

Chcemy zapamiętać 6 wyrazów z „ó”. Podane wyrazy:

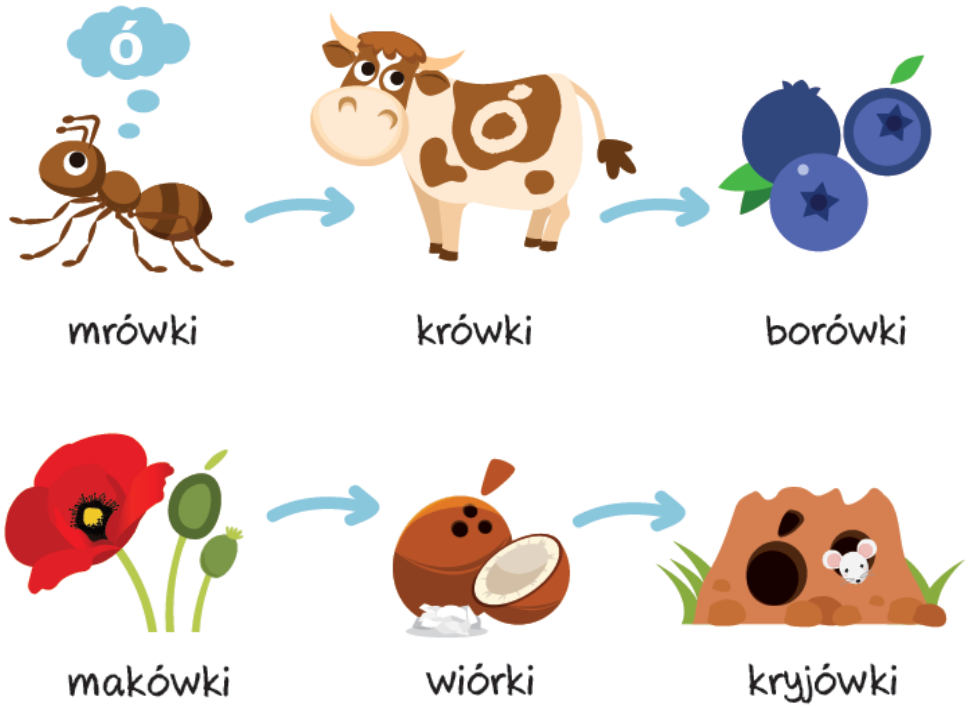
MRÓWKI, KRÓWKI, BORÓWKI, MAKÓWKI, WIÓRKI, KRYJÓWKI

Tworzymy ciąg wyrazowy za pomocą obrazu, podane wyrazy rysujemy, malujemy – upiększamy po swojemu, nadajemy obrazkom zabawny charakter – im bardziej obrazki są charakterystyczne, tym łatwiej je zapamiętamy.

Wybrane wyrazy dodatkowo się rymują. Podobny charakter słów również ułatwia zapamiętywanie.

Nad wyrazami rysujemy odpowiednie obrazki z wykorzystaniem strzałki jako „przecinka”.

Warto, by w każdym z rysunków pojawiło się gdzieś ukryte „ó” (np. mrówka, która myśli o „ó”, krówka, która na brzuchu ma łaciate „ó”, borówka jako „ó” z ogonkiem z małej gałązki, itp.).



Zakładki obrazkowe

W tej metodzie główną rolę odgrywają stałe pamięciowe obrazy-klucze, z którymi łączona jest informacja i dzięki temu łatwiej ją zapamiętać. System zakładek porównywany jest do szafy, w której wisi ograniczona liczba wieszaków – wieszaki zawsze są takie same, ale ubrania zawieszane na wieszakach są inne i ich liczba może być nieograniczona (tak jak liczba skojarzeń).

Przykład ćwiczenia

Aby stworzyć system „kształtopodobnych" zakładek obrazkowych, należy stworzyć słowa-klucze, które przypominać będą np. cyfry od 1 do 10, z uwzględnieniem podobieństwa kształtu lub symbolu, np. dla cyfry 2 – łabędź.

System ten uruchamia naturalne i podstawowe mechanizmy zapamiętywania, które polegają na dokonywaniu połączeń poprzez skojarzenia i pracę wyobraźni.

Rymowanki liczbowe

Pomagają przy zapamiętywaniu mniejszej ilości informacji. Korzystając z nich, szukamy obrazowych słów, które rymują się z brzmieniem.

Przykład ćwiczenia

Przykładem „rymowanego obrazu" liczby z innym słowem mogą być „cztery rowery". W mózgu tworzy się obraz mentalny, który pomaga w zapamiętaniu liczby.

Jest to dobry sposób zapamiętania np. daty, kodu PIN lub innego ciągu liczbowego.

Wybierając, w naszym odczuciu, najbardziej abstrakcyjne wyrazy, zwiększamy możliwość szybkiego zapamiętania ciągu.

0 – pantero!
1 – eden
2 – gra
3 – wszy

Zakładki mieszkaniowe

Jest to metoda pamięciowa wymyślona przez Rzymian. Pozwala na stymulowanie lewej i prawej półkuli mózgu, wykorzystując „tworzenie żywych obrazów” oraz pracę wyobraźni.

Przykład ćwiczenia

Wyobraź sobie wymyślony, wymarzony dom i począwszy od przedpokoju wszystkie kolejne pomieszczenia wypełniaj meblami, rzeczami, ozdobami - według upodobań i w maksymalnej ilości. Staraj się przy tym unikać myślowego bałaganu, wszystko musi być na swoim miejscu, porządnie ustawione i w określonej kolejności (logika lewej półkuli gra istotną rolę w tym systemie)

Metoda polega na wyobrażaniu sobie, że na sprzętach lub w elementach znanego miejsca umieszczamy pojęcia, które mamy zapamiętać. Co więcej – metoda ta umożliwia zapamiętanie słów, nieraz ich długich zestawów, w odpowiedniej kolejności.

Rzymski pokój pozwala na wykorzystanie przeróżnych obiektów znajdujących się w: naszym mieszkaniu, w pokoju lub pomieszczaniu, w którym aktualnie przebywamy, na drodze pokonywanej codziennie do pracy lub szkoły czy chociażby w miejscu narysowanym na kartce papieru. Na wybranych obiektach umiejscawiamy w wyobraźni wizualizację słów, które mamy zapamiętać. Niezmiernie ważne jest tworzenie skojarzeń pomiędzy słowem a obiektem, na którym je umieszczamy

Jest to forma zabawy, która przyczynia się do współpracy inteligencji i pamięci na poziomie podświadomym, który może prowadzić do urzeczywistnienia.

System zakładek rzymskich znosi wszelkie granice naszej wyobraźni oraz pozwala na zapamiętanie dowolnej liczby informacji.

Rozgrzewki pamięciowe

Rozgrzewka jest ćwiczeniem, które pobudza mózg do pracy przed podjęciem dalszej aktywności umysłowej. Świetnie sprawdza się przy pracy z dzieckiem przed rozpoczęciem zajęć lub przerabianiem materiału.

Kostki

Kostki są dobrą formą rozgrzewki dla wszystkich. Warto przygotować 5 kostek (wykorzystywanych podczas różnych gier planszowych) dla każdego uczestnika rozgrzewki.

Na początku bierzemy do ręki dwie kostki, szybkim ruchem kładziemy je na stół i staramy się „wzrokiem" w szybkim tempie wskazać ilość oczek na kostkach. Nie chodzi tu o liczenie oczek, tylko jak najszybsze ogarnięcie wzrokiem i wskazanie liczby oczek.

Stopniowo dokładamy kolejne kostki. Jest to również świetna forma nauki dodawania czy mnożenia.

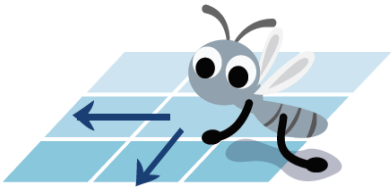
Czy wiesz, że...

Bez powtarzania możemy zapomnieć o długotrwałym zapamiętaniu czegokolwiek.

Komar

W tej zabawie wziąć udział muszą dwie osoby. Jedna osoba kieruje komarem, druga musi odgadnąć, czy komar wyszedł już poza pola kratownicy.

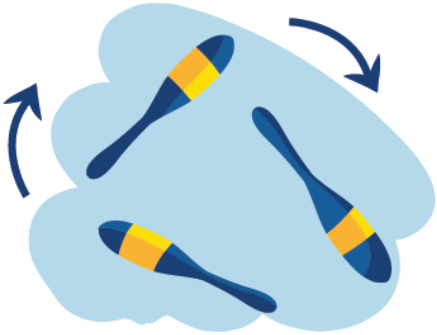
Rysujemy kratownicę – 9 pól. W samym środku kratownicy rysujemy obrazek komara. Jedna z osób, widząc obrazek i zapamiętując go, odwraca się i wyobraża go sobie. Druga natomiast wymyśla kierunek drogi komara, na przykład: komar wyszedł, idzie w prawo, do góry, w prawo… W momencie, gdy komar wychodzi poza pole kratownicy, osoba, która wyobraża sobie jego drogę, powinna zasygnalizować jego wyjście i głośno powiedzieć „KOMAR WYSZEDŁ".



Żonglowanie

Warto zacząć od rzucania na przemian kolorowymi dwiema, trzema chustkami.

Celem tego zadania jest wejście w odpowiedni rytm. Taka czynność aktywizuje obie półkule mózgu, stanowi więc świetną rozgrzewkę, a jednocześnie jest dobrą zabawą zręcznościową i przynosi wiele rozrywki nie tylko dziecku, ale też dorosłemu.

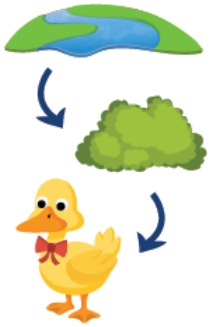


3 sposoby na szybszą naukę

1. Wiersz zapisany za pomocą obrazka

Chcąc szybciej nauczyć się wiersza, możesz przedstawić go za pomocą obrazów, co ułatwi jego przyswojenie.

1. Każdy wers narysuj dokładnie.
2. Przypatruj się narysowanym obrazkom i staraj się przypomnieć sobie słowa wiersza.
3. Zamknij oczy. Następnie postaraj się odtwarzać w głowie obrazki i przypominać słowa wiersza.
4. W międzyczasie, powtarzając, upiększaj swoje obrazki. Każda dodatkowa reakcja wzmacnia nasze kojarzenie.



2. Ortograficzna historia

Chcąc nauczyć się słówek przed dyktandem, zrób ortograficzny komiks!

1. Wypisz te słówka, które chcesz zapamiętać.
2. Wciel się w rolę twórcy komiksu, w którym słówka do zapamiętania odgrywają mniej lub bardziej kluczowe role. Warto, by Twoi bohaterowie mieli gdzieś „ukryte" swoje trudności ortograficzne w taki sposób, aby np. patrząc na króla, zapamiętać „ó".
3. Użyj wyobraźni, nie ograniczaj się! Im ciekawiej uda Ci się przemycić trudność ortograficzną w rysunku, tym lepiej.

3. Mapa myśli

Dobra mapa myśli ułatwi naukę wszystkiego. Mapkę tworzymy na zasadzie „głównego tematu" i jego gałęzi. Wykorzystując mapę myśli w nauce języków obcych, warto uczyć się tematami.

Mapa myśli na przykładzie nauki języków obcych:

1 Aby stworzyć mapę myśli, wybierz dużą kartkę, najlepiej formatu A3.

2 Każdy inny oczywiście również wchodzi w grę, biorąc jednak pod uwagę wygodę i łatwość zapisu, lepiej skorzystać z formatu A3.

3 Na środku kartki zapisz główny temat, np. „SZKOŁA" – warto szkołę zobrazować za pomocą rysunku. Najlepszym sposobem na zwiększenie efektywności zapamiętywania jest wykorzystanie jak największej liczby rysunków, dzięki czemu Twój mózg łatwiej będzie przyswajał wiadomości.

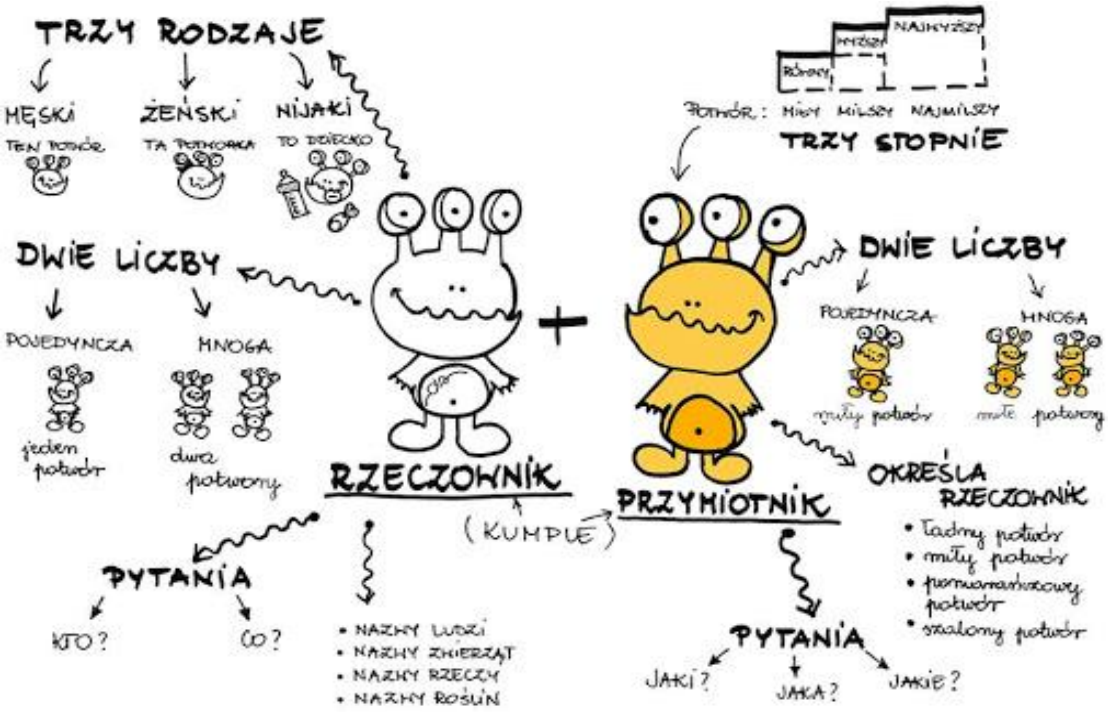
4 Od tematu głównego narysuj gałęzie, strzałki – jakiekolwiek odnośniki, wszystko według Twojego pomysłu.

5 Pod odnośnikami zapisz podkategorie, jak na przykład: pracownicy, przybory szkolne, lekcje, itp. Pod kategoriami wypisz słowa w języku polskim oraz obok w języku obcym albo słowa w języku obcym z rysunkami.

Zaletą mapy myśli jest przede wszystkim uporządkowany materiał na jednej kartce. Wszystkie najważniejsze informacje w jasny i przejrzysty sposób są umieszczone w jednym miejscu, co daje łatwość wglądu do całości materiału.

Czy wiesz, że...

Pamięć doskonała wymaga, aby Twoja wyobraźnia tworzyła „żywe” obrazy i skojarzenia.



KONIEC