

MNEMOTECHNIKI

Mnemotechniki to wszelkie sposoby pozwalające na lepsze zapamiętywanie informacji. Korzystając z mnemotechnik pozwalamy mózgowi zapisywać informacje w sposób bardziej dostosowany do jego sposobu działania. Wiele mnemotechnik opiera się na budowaniu plastycznych obrazów, pełnych kolorów, gwałtownych zdarzeń. Dzieje się tak dlatego, że ludzki mózg potrafi znacznie dokładniej i trwalej zapamiętać nawet bardzo skomplikowane widoki niż abstrakcyjne cyfry czy nazwy. Umiejętność zapamiętywania miejsc, twarzy i zdarzeń w toku rozwoju ludzkiego gatunku miała szansę długo się rozwijać. Pismo i cyfry są nowym wynalazkiem w porównaniu z długością trwania ludzkiego gatunku. Mnemotechniki były stosowane już w starożytności (wiele współcześnie stosowanych technik wywodzi się z tego okresu) czy średniowieczu (uczono ich w wielu szkołach a propagował je np. św. Tomasz z Akwinu). Wiele prostych mnemotechnik jest przekazywanych nadal z pokolenia na pokolenie.



✚ Po co?

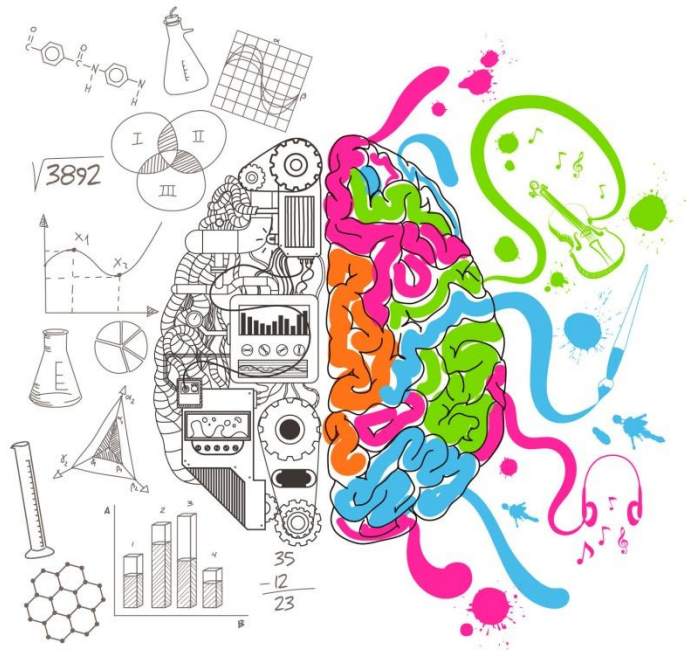
Obecnie uczniowie mają wiele możliwości zapisywania i odnajdywania informacji; mają zeszyty, podręczniki, książki i – przede wszystkim – nieskończone zasoby Internetu. Po co więc mnemotechniki? Bo to narzędzia, które można stosować wszędzie, bez dostępu do sieci internetowej i prądu, bo ćwiczymy mózg, który nieużywany, degeneruje się (im częściej korzystamy z mózgu, tym więcej powstaje połączeń między komórkami i tym więcej wytwarza się nowych powiązań), bo korzystanie z mnemotechnik wymaga kreatywności i wyobraźni a zatem używając ich, ćwiczymy te, powszechnie uznawane za pożyteczne, umiejętności.

✚ Kiedy się przydają?

Techniki pamięciowe można wykorzystywać już od pierwszych klas szkoły podstawowej. Można za ich pomocą uczyć się dat, kolejności faktów czy faz procesów biologicznych, mogą pomóc w zapamiętaniu wzorów czy słówek z języka obcego.

✚ Jak stosować?

Każdy mózg zapamiętuje inaczej. Każdy z nas ma inne wspomnienia, inne doświadczenia i co za tym idzie, inne skojarzenia. Dlatego też najtrwalsze połączenia i najsilniejsze ślady pamięciowe są wytwarzane, gdy uczący się sam tworzy własne unikatowe skojarzenia. Korzystanie z mnemotechnik nie powinno być wiązane z mozolnym wkuwaniem reguł a więc pozytywne emocjonalne nastawienie, traktowanie jako zabawy, spowoduje, że efekty będą zdecydowanie lepsze niż w przypadku klasycznego uczenia się. używając mnemotechnik, trzeba w sposób zorganizowany skorzystać z wyobraźni, by informacje łatwo i szybko zapadły w pamięć. Warto podporządkować się zasadom, które sprawią, że używanie ich będzie przyjemne i bardzo skuteczne.



Podstawowe zasady:

- ❖ Ruch i akcja ułatwiają zapamiętywanie – jeżeli chcemy, by coś pozostało na długo w pamięci, powinno ono żyć. Ucząc się o bitwie, zamiast czytać kilka razy to samo, lepiej wyobrazić sobie strzelające działa i biegnących ku sobie żołnierzy.
- ❖ Odniesienie do emocji – im silniejsze wzbudzi w nas wyobrażenie, tym skuteczniej zostanie zapamiętane. Mogą to być zarówno emocje pozytywne: radość, śmiech, jak i negatywne. Obraz straszny, obrzydliwy, przerażający też bez trudu utkwii w pamięci, nasz mózg nastawiony jest bowiem na zapamiętywanie wydarzeń wzbudzających silne emocje, czyli tych, które są dla nas ważne.

- ❖ Odniesienie do samego siebie – lepiej zapamiętamy wyobrażenie, w które jesteśmy osobiście zaangażowani. Odnosząc się do przykładu z bitwą – najlepiej wśród poruszającej się tyralierą piechoty umieścić siebie samego.
- ❖ Łatwiejsze jest zapamiętanie tego, co nietypowe – wyobrażenia, pod którymi ukrywają się fakty mające zostać utrwalone, powinny być niecodzienne. Lepiej zatem zadziała drzewo fioletowe niż zielone, czy też pasiasto żółto-granatowy pies niż zwykły bury lub łaciaty kundelek. Również wprawiane w ruch przedmioty powinny wykonywać czynności niespodziewane.
- ❖ Unikanie pojęć abstrakcyjnych – to niezwykle ważne, by ukryć pojęcie abstrakcyjne pod zrozumiałymi i jak najbardziej konkretnymi symbolami. Tak jak Temida może być symbolem sprawiedliwości, a czerwone serce miłości, można znaleźć jasne i łatwe do zapamiętania skojarzenie symbolizujące chemiczny proces utleniania: np. bąbelki tlenu w wodzie.



PIERWSZE LITERY

Jedna z najprostszych mnemotechnik. Jeżeli ważna jest kolejność zapamiętywanych nazw, bierzemy z każdej z nich pierwszą literę i układamy inne łatwe do zobrazowania zdanie.

- Niebieska eklerka smacznie wygląda – to zdanie może pomóc w zapamiętaniu angielskich nazw kierunków świata (North, East, South, West) czytanych zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dla zapamiętania polskich nazw kierunków świata (Północ, Wschód, Południe, Zachód) pomocne może być np. zdanie: Półkę Wojtek połamał zębami. Tą samą metodę można zapamiętać przy zapamiętaniu elementów układu oddechowego (jama nosowa, gardło, krtań, oskrzela, płuca): Jamnik nizinny głośno kaszłał, oszczekując płot. Im dokładniej wyobrazimy sobie tę scenę, tym większa jest szansa, że na długo zapamiętamy. Również zapamiętanie kolejnych planet w układzie słonecznym (Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun) nie jest trudne: Moja wiecznie zapracowana mama jutro sama upiecze napoleonkę. Inny przykład: Lecą Cegły, Dom Murują - pierwsze litery wyrazów w tym zdaniu reprezentują cyfry rzymskie: L - 50, C - 100, D - 500, M - 1000.

Ręka	1	Rosja
Lewa	2	Litwa
Bardzo	3	Białoruś
Ubrudziła	4	Ukraina
Się,	5	Słowacja
Co	6	Czechy
Nie?	7	Niemcy

WIERSZYKI

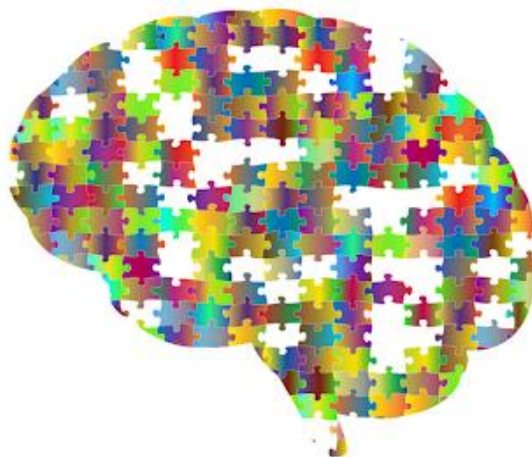
Metoda trudniejsza, wymagająca lepszego posługiwania się słowami. Rymy posiadają własny rytm oraz swoista melodię, która szybciej zapada nam w pamięć.

- Chcąc zapamiętać np. nazwy ośmiu kości nadgarstka (łódeczkowata, księżycowa, trójgraniasta, grochowata, czworoboczna większa, czworoboczna mniejsza, główkowata, haczykowata) wymyślamy i zapamiętujemy wierszyk:

„Łódka płynie, księżyc świeci,
Trójgraniasty groszek leci, na trapezie, trapeziku,
Wisi główka na haczyku”

- Wierszyk ułatwiający zapamiętanie reguł pisowni "u":

„Zapamiętaj zawsze tu
Pisz otwarte zwykle "u"
W słowach: skuwka i zasuwka
Gdyż wyjątkiem są te słówka:
W częściach: -unka, -un i -unek
Opiekunka, zdun, pakunek
Pisz je także w części -ulec
Więc budulec i hamulec
W ulu, dwu, gdzie u litera
Wyraz kończy lub otwiera
Wreszcie - niech nikt nie kreskuje
W czasowniku części -uje”



OBRAZKI LICZBOWE (HAKI)

Metoda polega na zastąpieniu liczb obrazami, które można znacznie łatwiej zapamiętać. Stosujemy ją, kiedy trzeba zapamiętać informacje w danej kolejności oraz wtedy, gdy chcemy mieć dostęp do informacji na wrywki. Najpierw należy przypisać liczbom od 1 do 10 (w oparciu o ich kształt) obrazki, które będą je reprezentować w naszym umyśle:

- Np.: 1-świeca, 2-łabędź, 3-serce, 4-krzesło, 5-hak, 6-bomba, 7-kosa, 8-bałwan, 9-balonik na sznurku, 10-miecz i tarcza. Jak zapamiętać w odpowiedniej kolejności nazwiska prezydentów III RP? (Jaruzelski, Wałęsa, Kwaśniewski, Kaczyński, Komorowski, Duda) – najpierw trzeba sobie wyobrazić Wojciech Jaruzelskiego, który za pomocą zapalanej świecy przyciemnia swoje okulary. Następnie przywołujemy obraz Lecha Wałęsy, który na olbrzymim łabędziu przelatuje nad płotem Stoczni Gdańskiej. Dalej widzimy uśmiechniętego Aleksandra Kwaśniewskiego machającego do nas z ramki w kształcie serduszka. Potem na ogromnym krześle widzimy Lecha Kaczyńskiego machającego nogami. Następnie patrzymy na huśtającego się na haku Bronisława Komorowskiego. Ostatnim obrazkiem jest wybuchający śmiechem Andrzej Duda.
- Np.: 1-świeca, 2-łabędź, 3-mewa, 4-krzesło, 5-hak, 6-ślimak, 7-żagiel, 8-bałwan, 9-gwizdek, 10-nóż i łyżka. Jak zapamiętać w odpowiedniej kolejności (od najbliższej Słońcu) nazwy planet? (Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun) – najpierw zapalmy świeczkę na grobie Freddiego Mercury’ego. Potem wyobraźmy sobie piękną jak Wenus kobietę płynącą na grzbiecie łabędzia. Następnie zmęczoną lotem mewę, która usiadła na ziemi. Potem krzesło, na którym poukładaliśmy mnóstwo batoników mars dla naszego najlepszego przyjaciela. Następnie górala, który wisi na haku i krzyczy: jo wisze. Zobaczmy ślimaka pełzającego powoli po licznych pierścieniach wokół saturna. Potem żaglówkę przewożącą niebezpieczny ładunek – uran. A następnie króla morskich bałwanów- saturna. Wymyślając historie, należy pamiętać, by obrazy były jak najbardziej plastyczne i zabawne. Skojarzeń nie należy traktować zbyt poważnie, trzeba starać się nimi bawić.

ŁAŃCUSZEK

Metoda opiera się na łączeniu występujących po sobie informacji tak, by tworzyły poszczególne ogniwa łańcucha. Metoda nie zawiera ograniczeń, jeśli chodzi o liczbę informacji, jaką chcemy zawrzeć. Trzeba jedynie wyraźnie unaoocnić zależności między zapamiętywanymi elementami. Ogromną zaletą tej metody jest możliwość zapamiętywania informacji bardzo trudnych, np. dopływów Wisły (Przemsza, Nida, Kamienna, Pilica, Bzura) – znajomy Przemo (Przemsza) płynie Wisłą, gdy nagle natyka się na płytę gipsowo-kartonową z wielkim napisem Nida Gips (Nida). Płyta zaczyna płynąć bardzo, bardzo szybko ale nagle zmienia się w wielki kamień (Kamienna) i zaczyna tonąć. Nabiera wody w usta i pije ją (Pilica) w ogromnych ilościach. Gdy woda zostaje wypita, na suchym dnie ukazują się dwie ścierające się armie (symbolizować mają bitwę nad Bzurą). Skojarzenia tego typu

można kontynuować niemalże w nieskończoność i mimo, że nie są one idealnie dopasowane, o wiele łatwiej je zapamiętać w takiej formie, niż uczyć się ich na pamięć.

CYFRY REPREZENTOWANE PRZEZ SŁOWA

Technika ta pomaga zapamiętywać ciągi liczb. Polega na utworzeniu zdania, w którym ilość liter w wyrazach odpowiada określonej cyfrze, np. Kto(3) z(1) woli(4) i(1) myśli(5) zapragnie(9) Pi(2) spisać(6) cyfry(5), ten(3) zdoła(5). W zdaniu tym zaszyfrowane są kolejne cyfry liczby pi (3,1415926535).



Szybka nauka jest możliwa dzięki specjalnym właściwościom pamięci, z których przeciętny człowiek nie zdaje sobie sprawy. Przede wszystkim zapamiętuje się obraz i ruch, dlatego kiedy chce się coś przechować na dłużej w swoim umyśle, najlepiej wyobrazić sobie widoki, które będą jak najbardziej barwne, radosne i przesadzone. „Żywy obraz” powinien zawierać jak najwięcej elementów, takich jak: kolor, barwa, akcja, ruch, humor, absurd, związki, przesada (wielkie – małe), numeracja, liczby, szczegóły, wrażenia zmysłowe, porządek, kolejność, codzienność – niecodzienność, „Ja” w obrazie. Człowiek XXI wieku często nie docenia roli wyobraźni i skojarzeń w procesie wydobywania wiadomości z magazynu pamięci. Powszechnie wyobraźnię łączy się z fantazjowaniem, dziwnym oraz wysublimowanym gustem artystycznym i deprecjonuje się na rzecz zdrowego rozsądku i realistycznego podejścia. Tymczasem połączenie wiedzy (która pozwala systematyzować, kategoryzować i powtarzać informacje) z wyobraźnią (która nadaje smak i kolor życiu w postaci marzeń) przynosi zadziwiające efekty w przyswajaniu wiadomości. Mnemotechniki, oprócz walorów edukacyjnych, mają także walory wychowawcze, gdyż pozwalają pewniej poczuć się w szkole, odnosić sukcesy i zredukować stres, zachęcając do większej aktywności.

