

Wykorzystanie praw pamięci w nauczaniu języków obcych

Czy istnieje taka technika czy strategia uczenia się, która umożliwia szybkie skonstruowanie notatki, zapamiętanie i odtworzenie nowego materiału?

Kluczem do efektywnego nauczania i uczenia się języków obcych jest przede wszystkim zrozumienie procesu przyswajania informacji, czyli mechanizmów działania pamięci.

Memoryzacja- proces, który pozwala zapamiętać, przechować i przywołać przyswojone treści nazywa się memoryzacją. Najczęściej wyróżnia się trzy jego etapy:

- **Rejestrowanie** – świadomy proces kodowania danych,
- **Przechowywanie** – proces wybiórczy: nie zapamiętujemy wszystkiego, czego się nauczyliśmy
- **Przypominanie** - świadome odzyskiwanie informacji.

Prawa pamięci

Najważniejsze prawa pamięci, które usprawniają proces zapamiętywania, to:

1. Efekt pierwszeństwa i świeżości – kiedy uczymy się listy słów, najbardziej zapada nam w pamięć jej początek (efekt pierwszeństwa) oraz wyrazy końcowe (efekt świeżości/nowości) i to bez większego wysiłku.

2.Regularne powtarzanie – łatwiej zapamiętać informację, z którą często mamy kontakt. Coś, co jest często powtarzane, zapamiętuje się o wiele lepiej i na dłużej. Małe, ale częste powtórki są czynnikiem skutecznego zapamiętywania.

3.Rozumienie – bardzo silnie wspomaga zapamiętywanie: łatwiej jest odtworzyć tok myślenia niż informację zakodowaną tylko pamięciowo.

4. Przerwy w nauce – długie, ciągłe uczenie się jest bardzo nieskuteczne, ponieważ już po kilkunastu minutach zmniejsza się poziom koncentracji. Robiąc przerwy w trakcie nauki mamy więcej cząstek zawierających początek i koniec.

5. Kolejność, porządek – jest to bardzo silne prawo pamięci. Uporządkowane, chronologicznie ułożone, kompletne i pokategoryzowane informacje są łatwiejsze do zapamiętania.

6. Ważność – lepiej pamiętamy informacje, które są dla nas ważne, najtrudniej zapamiętać informacje, które są nam całkowicie obojętne.

7. Związek – łatwiej zapadają w pamięć treści, które mają pewien związek z tym, co już wiemy.

8. Rytm, muzyka – czyli elementy piosenek, wyliczanek sprawiają, że informacja „łatwo wpada w ucho”. Piosenki zawierają melodię, która stymuluje uczucia i emocje (prawa półkula). Po drugie, słowa piosenek zwykle się rymują, dzięki czemu są łatwiejsze do zapamiętania i mają własny rytm. Wszystkie te elementy sprawiają, że piosenki głęboko zapadają w pamięć.

9. Rym – wzmacnia pamięć. Dowodem na to może być przechowywanie w pamięci wierszyków i rymowanek z dzieciństwa.

10. Ruch – pomaga w utrwalaniu przede wszystkim kinestetykom, zgodnie z ideą nauczania polisensorycznego.

11. Wizualizacja, skojarzenia – znacznie lepiej pamięta się informacje przedstawione w formie graficznej, najlepiej jeszcze w formie skojarzeń. Aby skojarzenia były skuteczne, powinny być śmieszne, absurdalne. Automatycznie lepiej pamięta się wszystko to, co odbiega od normy, co wyróżnia się, nie pasuje do kontekstu, jest dziwne, wyolbrzymione, niesamowite, niezwykle, uderzające. Wszystko to, co wybija się ponad przeciętność i normalność.