

Szanowni uczniowie,

kontynuuję dla Was cykl poświęcony pamięci, zapamiętywaniu, uczeniu się. Dzisiejsza wiedza na temat funkcjonowania i wykorzystywania pamięci jest już dobrze rozpoznana. Przytoczę Wam kilka fundamentalnych zasad współczesnej wiedzy na temat dobrze już rozpoznanych cech naszego umysłu, których znajomość ułatwi samodzielne posługiwanie się metodami pamięciowymi, czyli:

- ✓ myślimy obrazami (pomyślimy przez chwilę o słoniu, na ekranie naszej wyobraźni, nie pojawi się słowo „słoń”, tylko obraz wielkiego zwierzęcia z charakterystyczną trąbą), śnimy obrazami, komputer „mówi” do nas ikonami, stajemy się cywilizacją piktogramów, ma to daleko idące konsekwencje w postaci zamiany nowej informacji na obraz. Staje się to kluczem do posługiwania techniką słów zastępczych [TSZ], w pewnym sensie „królową” metod pamięciowych
- ✓ pamięć wytrenowana przypomina szufladkę segregatora, w której znajdują się fiszki z informacjami, oznaczone w jakiś konkretny sposób i posegregowane
- ✓ pamięć niewyćwiczona to te same fiszki, ale porzucane chaotycznie na podłodze, znalezienie czegokolwiek jest procesem długotrwałym, nie gwarantującym sukcesu.

Problem ten rozwiązują tzw. „zakładki pamięci” i na tym opiera się zakładkowa metoda zapamiętywania [ZMZ].

Łańcuchowa metoda skojarzeń [ŁMS] wykorzystuje inną cechę naszej pamięci, a mianowicie umysł – łączy nową informację z informacją już nam znaną poprzez związki obrazowe. I prawdą jest, że niczego nie zapominamy, nic nie wylatuje nam z głowy. To, co kiedyś dostało się do naszej głowy ze świata zewnętrznego, w niej zostaje, jest na zawsze zapisane w pamięci. Jednak wielu z tych informacji nie potrafimy odtworzyć. Umożliwiają to, tzw. techniki przywołujące opracowane przez Amerykański Instytut Badania Pamięci w Nowym Jorku.

W technikach treningu pamięci mówi się najczęściej o dwóch jej rodzajach:

- ✓ pamięci krótkotrwałej – pamięć świeża, pozwala zatrzymać i zapamiętać informację od kilkunastu do kilkudziesięciu godzin [w praktyce kilkadziesiąt minut], to właśnie tę pamięć możemy trenować, dzięki niej czytamy, nie musimy powracać do początku poprzedniego zdania, bo zapamiętaliśmy przeczytane słowa.
- ✓ pamięci długotrwałej- ona decyduje o naszej wiedzy, mówimy wtedy o pamięci długotrwałej dostępnej, tego, co zostało w niej zapisane się nie zapomina, np. własne nazwisko. Istnieje jeszcze pamięć długotrwała niedostępna. Są w niej informacje, których się kiedyś uczyłeś, zapamiętywałeś, ale przy użyciu pamięci niewyćwiczonej, nie możesz ich sobie przypomnieć, np. wszystkie zapomniane wiersze, wzory, daty.

Pytanie: Czy można nową informację przenieść szybko i skutecznie z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej dostępnej? Odpowiedź brzmi tak:

- ✓ właściwie kodując przy użyciu stosownych technik pamięci
- ✓ powtarzając to, co się zakodowało kilka, kilkanaście razy w ciągu pierwszych 72 godzin, tak działa mechanizm zapamiętywania.

A więc nie odkładaj powtórzenia lekcji, wykładu, wiersza – to się opłaci!

Dalsze części tego cyklu będą ukazywały się na w zakładce BIBLIOTEKA – ZNAM, POLECAM, zapraszam do czytania.