



MNEMOTECHNIKI,

CZYLI SKUTECZNE SPOSOBY NA ZAPAMIĘTYWANIE

Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
w Katowicach

ZAPAMIĘTYWANIE

Powtarzanie

Zrozumienie

Przeżywanie

Mnemotechniki

Tutaj masz podstawowe sposoby ułatwiające **zapamiętywanie**

czyli to, w jaki sposób informacje z pamięci krótkotrwałej przenosimy do pamięci długotrwałej!

PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA



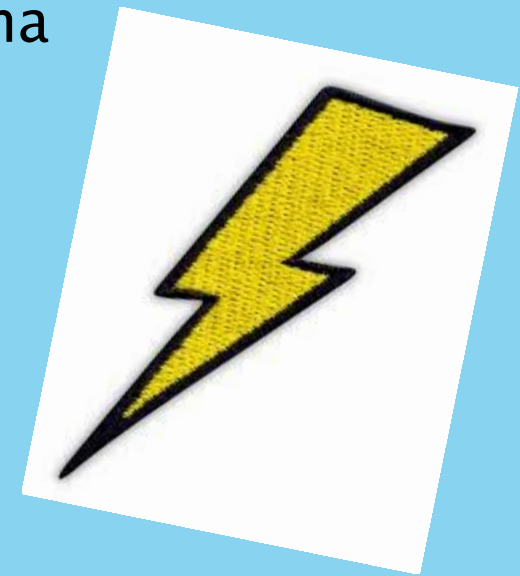
PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

CO JEŚLI TEGO CZASU NA NAUKĘ NIE MA ZA DUŻO?

Powyższy schemat jest idealnym przykładem systematycznej nauki. Jeśli uczysz się od września w miarę regularnie to nie będziesz miał zaległości, które później trzeba w krótkim czasie nadrobić.

Jeśli jednak dopiero teraz zrozumiałeś, że masz mało czasu na powtórki- musisz włączyć najszybszy bieg - czyli naukę błyskawiczną.

NAUKA BŁYSKAWICZNA




Ale zanim zaczniemy to przyda się omówić kilka ważnych kwestii...

PO PIERWSZE: SELEKCJA

Im mniej masz czasu, tym sprawniej musisz przeprowadzać selekcję. Odsianie nieistotnych danych, odrzucenie zagadnień już znanych, uczenie się na pamięć, gromadzenie w głowie pełnych sformułowań, wielokrotne czytanie tekstu – to wszystko bardzo spowalnia pracę. Dlatego pamiętaj: **ucz się „na czas”, koncentruj się jedynie na:**

 słowach–kluczach, nowych sformułowaniach, które będą świadczyć o tym, że spotkałeś się z tym tematem;

 konkretach (daty, nazwiska, nazwy, liczby, miejsca);

 zagadnienia, które już znasz pomiń od razu. To pułapka! Mamy w zwyczaju zwracania uwagi na to, co już znamy, bo daje nam to naukowe poczucie bezpieczeństwa, ale Ty tego nie rób. Oszczędzisz siły. Unikaj uczenia się tego samego po raz kolejny.

WSKAZÓWKA!!



Aby coś zapamiętać, trzeba zmusić do tego swój mózg – wykształcić tzw. „**Ścieżkę neuronową**”.

Można to zrobić na dwa sposoby:

- 1) **Sto razy powtórzyć nową daną**. Obracać słowem tak długo, aż zatraci swój sens językowy, ale za to na trwałe wejdzie nam do głowy.
- 2) **Zastosować** – wykorzystać natychmiast w otoczeniu zagadnień, które są nam dobrze znane i oswajone. W ten sposób znacząco zwiększamy siłę bodźca.

PO DRUGIE: METODY, KTÓRE UŁATWIAJĄ BŁYSKAWICZNE PRZYŚWAJANIE WIEDZY

„ATAK SKOMASOWANY”

Poproś o pomoc rodzinę!

- zapisz im szereg pytań i każ się pytać o każdej porze dnia i nocy, żeby już się odczepili od ciebie –

wysil się i odpowiedz;

- możesz też usiąść na kanapie, a każdy członek rodziny kolejno wyskakuje z jakimś pytaniem – wstyd, że wyjdiesz na małego bystrego, to dobra motywacja, żeby łyknąć bezboleśnie małą dawkę wiedzy 😊

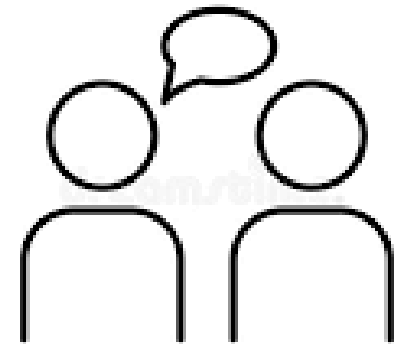


PO DRUGIE: METODY, KTÓRE UŁATWIAJĄ BŁYSKAWICZNE PRZYŚWAJANIE WIEDZY

„**POGADANKA DLA KAKTUSÓW**” czyli monolog
pod adresem wymyślonych słuchaczy



Jeśli zaangażujesz emocje (a tak jest, gdy w coś się bawisz) lub zastosujesz wiedzę (a tak jest, gdy np. wygłaszasz referat) – to szybko zapamiętasz; dlatego opowiadanie roślinom w Twoim pokoju, czego się aktualnie uczysz, zadawanie im podchwytliwych pytań i wyśmiewanie się, że nie wiedzą takich prostych rzeczy – pomaga; ucząc kaktusy, sam uczysz się błyskawicznie;



PO DRUGIE: METODY, KTÓRE UŁATWIAJĄ BŁYSKAWICZNE PRZYŚWAJANIE WIEDZY

„WZROK – SŁUCH – RUCH”



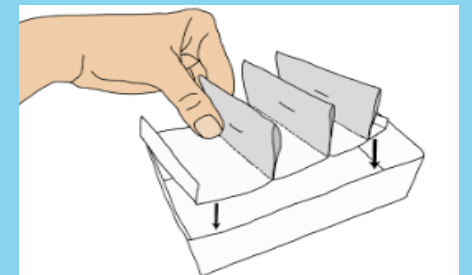
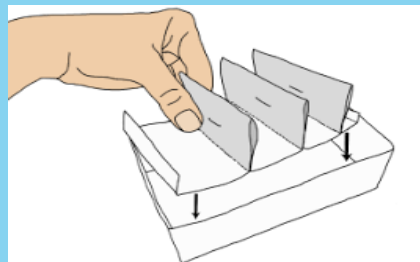
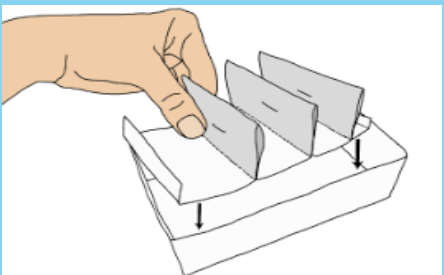
„W ostatniej chwili” często oznacza: „w zdenerwowaniu”; a człowiek zdenerwowany musi się ruszać, chodzić, mówić, machać rękami;

z tego mechanizmu skorzystaj – mów, słuchaj tego – co mówisz (to wcale nie takie łatwe) i przy okazji poruszaj ciałem; im mniej mamy czasu, tym zaczynamy chodzić szybciej; i dobrze; nie przejmuj się tym, tylko rytm słów dopasuj do rytmu marszu;

PO DRUGIE: METODY, KTÓRE UŁATWIAJĄ BŁYSKAWICZNE PRZYŚWAJANIE WIEDZY

„W KOŁO MACIEJU”

najlepsze są do tego **FISZKI** – czyli małe karteczki, na których zapisujesz wiedzę konieczną do opanowania; przerzucasz kolejno strony w takim samym tempie i błyskawicznie odpowiadasz na pytania; kończysz zdania, podajesz wymagane fakty; pierwszych kilka karteczek „połkniesz” błyskawicznie, ale wcale ich nie odrzucasz – niech się wiedza utrwała; ty uczysz się dalej; robisz to tak długo, aż wszystkie fiszki będą dla ciebie równie łatwe;



OSTATNIE I CHYBA NAJWAŻNIEJSZE...

NATURALNA MOTYWACJA

O sile motywacji chyba nie trzeba mówić zbyt wiele...

To właśnie ona sprawia, że coś robimy z sercem i zapałem, rezygnując z innych, nawet obiektywnie przyjemniejszych zajęć, na rzecz pracy; jej brak powoduje rozprężenie, brak zdolności koncentracji i udawanie uczenia się; wielka siła nauki w ostatniej chwili jest naturalna;

to – do *czego zabierałeś się tygodniami i nie wiedziałeś, „jak ugryźć”*, nagle po prostu Cię wchłania. Teraz wszyscy ZŁODZIEJE MOTYWACJI ZNIKAJĄ; dlatego nauka błyskawiczna, w ostatniej chwili, w stresie, ma wiele dobrych stron 😊



CZYM SĄ MNEMOTECHNIKI?

Mnemotechniki to „sztuczne” sposoby ułatwiające zarówno kodowanie, jak i odtwarzanie nowych informacji.

Jest to zbiór działań umysłowych, dzięki którym możemy trwale przyswoić wiedzę i sprawnie nią operować. Techniki te ułatwiają nam szybko i skutecznie zapamiętywać. Używanie techniki pamięciowych zarówno podczas treningu, jak i stosowanie ich w życiu codziennym, korzystnie wpływa na poprawę funkcjonowania naszej pamięci!



Używając mnemotechnik, podwyższamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu takie jak:



wyobraźnia



koncentracja uwagi



kojarzenie

WYOBRAŹNIA



Jest ona niesłychanie istotna w budowaniu skojarzeń, tworzeniu obrazów, które widzimy „oczami wyobraźni”.

W procesie zapamiętywania ważne są:

- wyobrażenie ruchu,
- tworzenie kolorowych, powiększonych, zwielokrotnionych obrazów,
- stosowanie symboli, porządku (numerowania)

Dzięki wyobraźni, zapamiętywanie może stać się ciekawe, zabawne i przyjemne!

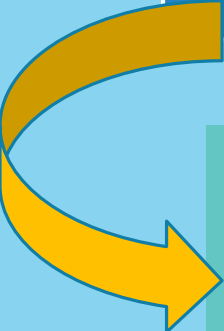
KONCENTRACJA UWAGI

Jest to **podstawowa umiejętność**, konieczna do m.in.:

zapamiętywania, czytania, słuchania, rozwiązywania zadań

Zapamiętywanie przy wykorzystaniu mnemotechnik jest skuteczniejsze, bo pobudzają naszą ciekawość, a tym samym zwiększa poziom koncentracji uwagi. W skupieniu się na działaniu, bardzo pomaga też umiejętne postawienie sobie celu (więcej informacji o tym znajdziesz w broszurze „Jak zwiększyć motywację do nauki?”)

KOJARZENIE



W **kojarzeniu** chodzi o to, by coś co mamy do zapamiętania – połączyć na zasadzie podobieństwa z czymś co już mamy w pamięci.

Trudno jest zapamiętać dużo pojedynczych elementów. Jeśli odpowiednio je połączysz (lub pogrupujesz), jeden zacznie pociągać za sobą drugi. Im silniejsze będą połączenia, tym łatwiej będzie przypomnieć sobie kolejne elementy. Żeby wzmocnić połączenie, skojarzenie powinno przykuwać uwagę. Stanie się tak, jeśli będzie one: śmieszne, przejaskrawione, niesamowite, dziwne, zaskakujące, oryginalne.

Towarzyszące takim połączeniom emocje również sprzyjają większej skuteczności zapamiętywania.

DROGJ UCZNIU! NIE TRACĆ CZASU NA:



usprawiedliwianie się, że masz przecież tyle innej pracy;



użalanie się nad sobą, jaki ciężki masz ten rok;



długotrwałe „przestawianie się” z pracy, czy rozrywki na naukę i z jednego przedmiotu na drugi;



zbieranie materiałów, przygotowania i wyszukiwanie sposobów, jakimi będziesz się uczyć, kiedy już zaczniesz;

UWAGA !!! JESZCZE JEDNO...



Gdy udajesz, że się uczysz, możesz pozwolić sobie na udawanie, że odpoczywasz. Ale, gdy pracujesz na pełnych obrotach, musisz adekwatnie do wysiłku odpoczywać. Sprawa nabierania sił to słaba strona wielu osób. Niektórzy z Was umieją bardzo ciężko pracować, ale i tak są mało efektywni, bo źle odpoczywają.



ODPOCZYNEK NAPRAWDĘ RACJONALNY



Nie mieszaj pracy z nauką – albo jedno albo drugie.



Wyjdź z domu – miejsce, gdzie pracujesz, ma służyć i kojarzyć ci się tylko z tym.



Jeśli skończyłeś pracę – odejdz od biurka, stołu, wyjdź z biblioteki. Zmień otoczenie, będzie to dla Twojego mózgu jednoznaczny sygnał, że czas przestawić się inny rodzaj aktywności.



Wyłącz wszystkie bodźce – cisza, naturalne światło, spokój, a czasem nawet sen, są konieczne, by Twoje ciało i układ nerwowy regenerowały się. Dlatego zawsze lepiej zdrzemnąć się pół godziny, niż przesiedzieć godzinę przed telewizorem.



Zużyj energię – pozycja siedząca, nieruchoma – męczy, a także doprowadza do tego, że nie zużyłeś nagromadzonej przez czas nauki energii i musisz się jej pozbyć. Spacer, wizyta na pływalni, ostre porządki, słowem – zmęczenie czysto fizyczne, to balsam dla udręczonej nauką duszy.



Wycisz się – czyli zanim zaczniesz odpoczywać, skończ zaplanowaną pracę. Wypoczynek „z obowiązkami na karku” jest tylko pseudowypoczynkiem. To strata czasu, bo emocjonalnie nie zamknąłeś jeszcze problemu.

BIBLIOGRAFIA

Prezentacja opracowana na podstawie artykułu „Nauka błyskawiczna” z czasopisma „Cogito”.

Dziękujemy za uwagę!

