



Jak się uczyć, żeby się nauczyć - ćwiczenia pamięci

2017-09-08

Anna Krasuska | Konsultacja: Marek Misiewicz, psycholog społeczny

Jak się uczyć, żeby się nauczyć? To pytanie zadają sobie zwłaszcza osoby chcące dobrze zdać maturę czy jak burza przejść przez sesję egzaminacyjną. Pamięć jest jak mięśnie: aby była dobra, trzeba ją po prostu codziennie, systematycznie ćwiczyć. Jak się uczyć? Przedstawiamy bardzo skuteczne techniki ćwiczenia pamięci: łańcuchową metodę skojarzeń, mapę umysłu i metodę zakładkową.

Jak się uczyć, by nasze podejście do matury czy egzaminów okazało się skuteczne? Warto wiedzieć, że podobno już po godzinie zapominamy ok. połowy dopiero co przyswojonych informacji. Po

kilku dniach w głowie pozostaje jakieś 25 proc. wyuczonej wiedzy. Jak się uczyć, aby to, co przyswoimy, pozostawało w pamięci na dłużej? Cudów nie ma. Mózg wymaga takiej samej dbałości jak mięśnie, a ćwiczenie pamięci to codzienna, systematyczna praca. Istnieją oczywiście techniki szybkiego i trwałego zapamiętywania, ale trening na 5 minut przed egzaminem nie zda się na wiele. Dlatego jeśli czeka cię sesja egzaminacyjna, zacznij się do niej przygotowywać jak najwcześniej. **Oto bardzo skuteczne techniki ćwiczenia pamięci i odpowiedź na pytanie, jak się uczyć.**

Poczytaj o 3 metodach uczenia się i zapamiętywania oraz o sposobach ćwiczenia pamięci.

Jak się uczyć: różne techniki ćwiczenia pamięci

Ucząc się systematycznie, nie tylko oszczędzasz czas, ale także utrzymujesz mózg w dobrej kondycji. Nasz [mózg](#) jest jak magazyn przechowujący niezliczoną ilość informacji. Z czasem jest ich coraz więcej, a mózg musi sobie poradzić z selekcją materiału. Ważniejsze informacje pozostawia "na wierzchu", te mniej istotne "chowa" głębiej. Stopniowo zacierają się jednak ścieżki dostępu do tych ukrytych zasobów. I tu właśnie pomocne są ćwiczenia pamięci, które ułatwiają ich odnalezienie. Technik jest wiele. Jedne odwołują się bardziej do wyobraźni, inne do zmysłów, np. wzroku czy słuchu. Ważne, żeby rozpoznać predyspozycje swojego umysłu i na tej podstawie opracować własne, najskuteczniejsze sposoby uczenia się. Techniki pamięciowe bazują na wyobraźni, skojarzeniach i emocjach. Ogólna zasada jest więc taka, że im większe obszary mózgu zaangażujemy i im lepsza będzie współpraca pomiędzy półkulami, tym lepiej zapamiętamy to, czego się uczymy.

Jak się uczyć? Wykonuj codzienny trening pamięci

Ćwiczenia pamięci możesz wykonywać na wiele sposobów: grając w scrabble lub w szachy, układając listy zadań do wykonania czy zapamiętując dla zabawy różne przedmioty (np. rzeczy rozłożone na biurku, zawartość lodówki, ubiór pasażerów metra itd.). Ucząc się języka obcego, warto stosować prostą metodę żółtych karteczek naklejanych w różnych punktach mieszkania. Kiedy musisz przyswoić cały podręcznik, możesz zacząć od nauczenia się na pamięć spisu treści. Im częściej powtarzasz materiał, tym trwalej go zapamiętujesz.

1. Jak się uczyć: metoda skojarzeń

Pierwszą jest łańcuchowa metoda skojarzeń. Bazuje ona na udowodnionym twierdzeniu, że lepiej zapamiętujemy informacje zaskakujące od typowych i polega na wymyślaniu historyjek łączących w sobie obrazy, akcje i emocje. Kojarzone obrazy na pierwszy rzut oka nie powinny mieć ze sobą nic wspólnego, a im bardziej absurdalna będzie historia, którą za ich pomocą stworzymy, tym lepiej. Obrazy muszą być żywe, kolorowe, zabawne, angażujące zmysły i wywołujące jakieś uczucia. Tworząc je, stosujemy wyolbrzymienie, przesadę, minimalizację – wszystko to, co wzmaga niecodziennosc i nadzwyczajność naszej historyjki.

Ćwiczenia pamięci - przykład: Mamy 10 niezwiązanych ze sobą rzeczowników: zeszyt, słoń, okno, szampon, filiżanka, traktor, księżyc, noga, hydrant, dywan. Układamy historyjkę zawierającą te rzeczowniki: "Bujam się na księżycu, wymachując lewą nogą. Nagle od strony Ziemi nadciąga, terkocąc, różowy traktor. Za sobą ciągnie z hałasem wrywający się hydrant. Hydrant zaczepia o róg mojego księżycy. Spadam... prosto do butelki z szamponem. Z pomocą przychodzi mi zeszyt w kratkę. Po jego kartce, niczym po drabinie,

wspinam się i wychodzę na powierzchnię. Pod nogami mam dywan z herbatników. Wiruje na nim filiżanka ze śpiewającym słoniem w środku". Wymyślając takie historie, bez problemu zapamiętasz listę zakupów, plan dnia, wyliczankę czy elementy składowe większej całości. Możesz wykorzystywać łańcuchową metodę skojarzeń w praktyce (np. zapamiętując listę zakupów) lub po prostu dla ćwiczenia pamięci "na sucho".



10-15 minut rób przerwy podczas nauki.

2. Jak się uczyć: mapa umysłu

Do przyswajania większej partii materiału łańcuchowa metoda skojarzeń nie wystarczy. Lepiej sprawdza się tu słowno-graficzna notatka w postaci mapy umysłu. Wzorem dla niej jest budowa komórek mózgu – dendrytów, które mają formę rozgałęzionego drzewa. Zasada jest pozornie prosta: w środku umieszczamy temat, od niego odchodzą poszczególne gałęzie (punkty) i gałązki (podpunkty). Podobnie jak w notatce punktowej, używamy tylko haseł,

rysunków, kolorowej grafiki. W rzeczywistości sporządzenie dobrej mapy umysłu wymaga sporego wysiłku, dyscypliny i bardzo dobrego zrozumienia tematu.

W trakcie opracowywania tego typu notatki mózg musi dokonać selekcji i uporządkować materiał zgodnie ze schematem. Ale efekt bywa zdumiewający! Wystarczy później zerknąć na swoją mapę, a natychmiast włącza się pamięć – otwierają się w umyśle poszczególne kanały jak ścieżki dostępu w komputerze. Słowa zawarte w notatce są po prostu kluczami do tego, co już masz w głowie.

3. Jak się uczyć: metoda zakładkowa

Dobłą metodą zapamiętywania dat, numerów telefonów jest metoda zakładkowa. Punktem wyjścia jest stworzenie obrazów-zakładek, z których będziesz później stale korzystać.

Ćwiczenie pamięci - przykład: Każdą cyfrę wyobraź sobie jako obrazową zakładkę (np. 1 – kij do golfa, 2 – łabędź, 3 – okulary, 4 – krzesło, 5 – hulajnoga itd.) i zapamiętaj je. Masz utrwalić datę powstania pierwszej książki – czyli rok 1452? Ułóż zabawną historyjkę z zakładek składających się na tę datę, np. „Położyłem kij na krzesło, wsiadłem na hulajnogę i pojechałem odwiedzić łabędzia”.



Ważne !

Odpoczynek ważny w trakcie nauki

Zgodnie z efektem pierwszeństwa najlepiej zapamiętujemy te informacje, które dotarły do mózgu na początku i pod koniec jednej sesji nauki. Dlatego im częściej odpoczywasz, tym więcej materiału trwale zapamiętujesz. Podczas dłuższej przerwy zajmij się czymś, co lubisz – idź na spacer, na rower. W tym czasie, choć nie myślisz o nauce, twój mózg nadal pracuje nad przyswajaniem materiałem, tyle że na zupełnie innym poziomie. Wtedy aktywniejsza jest prawa półkula odpowiedzialna za kreatywność i kojarzenie faktów, a nie lewa – analityczna i logiczna. To czas, kiedy nowe wiadomości są wchłaniane i integrowane z tym, co już masz w głowie.