

Zapamiętywanie – co każdy rodzic wiedzieć powinien?

Mechanizm działania pamięci

Pamięć to umiejętność rejestrowania i ponownego przywoływania informacji, skojarzeń, doświadczeń czy wrażeń zmysłowych. Pamiętamy smak ciasteczek, które piekła babcia i zapach malinowych konfitur, którymi częstowała ciocia Emilka. Puszysty miś z reklamy przywołuje zapamiętane przyjemne doświadczenia otulania się miękkim kocykiem, a pani Krysi spod czwórki nie lubimy, bo przypomina nam inną sąsiadkę, z którą łączą się nieprzyjemne wspomnienia.

Mózg chłonie ogromne ilości informacji, każda z nich zostawia ślad pamięciowy. Ten ślad może zostać wzmocniony (przez smak, zapach, emocje, dotyk, kolor, kształt...) i wtedy – już utrwalony – zostanie wpisany w pamięć długotrwałą lub też osłabiony przez inne, mocniej oddziałujące bodźce i zostanie wypchnięty jako niepotrzebny, mało znaczący drobiazg. Ta praca nad wzmocnieniem, segregowaniem i zapisywaniem informacji dokonuje się w pamięci roboczej – kluczowym zasobie zasobu dla sprawności umysłowej. Im sprawniej działa, tym łatwiej przebiegają procesy myślowe. Im więcej będzie tworzonych związków pomiędzy tym, co nowe w pamięci roboczej, a tym, co utrwalone w pamięci długotrwałej, tym większa wydajność pamięci i sprawniejszy umysł. Najskuteczniejszym sposobem trwałego „przenoszenia” informacji do pamięci długotrwałej są emocje i zmysły. Im przyjemniej i bardziej kolorowo, czynnie, z udziałem wzroku, smaku, zapachu i dotyku, będzie opracowywana nowa informacja, tym skuteczniejsze jej zapamiętanie.

Czynniki wspierające zapamiętywanie

Ponieważ umysł gromadzi nieskończenie wiele informacji, musi istnieć klucz, aby z tego nawału wybierać te, które w danym momencie są przydatne. Tym kluczem są skojarzenia i emocje. Jeśli np. ktoś czyta fragment książki o historii średniowiecznej Francji, jedząc dojrzałe i pachnące brzoskwinie, prawdopodobnym jest, że kiedy wróci pamięcią do przeczytanych treści, przypomni sobie także smak i zapach owoców albo jedząc brzoskwinie na plaży, jego pamięć przywoła francuską historię.

W przypadku wiedzy szkolnej zapamiętywanie dotyczy całkiem sporej ilości faktów, działań, mechanizmów, schematów i wzorów. Wprowadzanie ich do

pamięci długotrwałej będzie skuteczne, jeśli uczniowie na lekcjach będą pracować aktywnie, działać z zaangażowaniem, będzie przyjemna atmosfera, a notatki będą przejrzyste, sporządzane w formie map mentalnych, z wykorzystaniem kolorów, symboli, skojarzeń, słów kluczy.

Klimat sprzyjający zapamiętywaniu

Umysł nie lubi stresu. Pod jego wpływem zwiększa się produkcja substancji chemicznych, które niejako „zamykają” mózg. W następstwie tego „zamknięcia” zamiast zdolności do rozwiązywania problemów, kreatywności, elastyczności i świadomości, dominują reakcje instynktowne: niepokój, podwyższone ciśnienie krwi, szybsze bicie serca. W takim stanie umysł nie przyswaja nowych informacji, jest skupiony tylko na jednym wyzwaniu: przetrwać! Aby tego uniknąć, dobrze jest zadbać o dobry klimat uczenia się. Spokój w domu, przyjazną atmosferę w szkole i wśród rówieśników. Im lepsze samopoczucie, tym skuteczniejsze zapamiętywanie, ponieważ do przyjemnych zdarzeń nasz umysł z łatwością wraca. Ważne jest odpowiednie zaplanowanie przyswajania wiedzy. Najpierw ogólny obraz tego, czego się trzeba nauczyć, postawienie pytań o cel (Po co ta wiedza? Do czego ją można wykorzystać?), potem szczegółowy plan, dopiero wtedy dokładne czytanie, słuchanie, oglądanie zagadnienia, następnie powrót do planu, aby streścić i powtórzyć wiedzę. Taki schemat uczenia się powoduje, że umysł, który nieustannie szuka podobieństw między tym, co zna, a tym co nowe, może efektywniej zmierzać do już znanych obszarów. W tym wspomaga go szczegółowy plan. Wykorzystywane są wtedy także obie półkule mózgowe (lewa: logiczna, matematyczna, uporządkowana, prawa: twórcza, kreatywna, kolorowa), co wzmacnia proces zapamiętywania.

Żeby nauka w domu była skuteczna, ważne jest kilka zasad:

1. **Dobrze zorganizowane miejsce do pracy** (na biurku tylko potrzebne przedmioty, cicha muzyka instrumentalna lub cisza, kolorowe pisaki, kredki, karteczki, duże kartki do rysowania map pamięci, dyktafon, dobre oświetlenie).
2. **Plan pracy** (najpierw to, co trudne, potem łatwiejsze, na koniec to, co najprzyjemniejsze).
3. **Przerwy** (po kilku – u młodszych, a w przypadku starszych dzieci po kilkunastu minutach trzeba wstać od biurka, przejść się, napić się wody, wyglądnać przez okno, ziewnąć, umyć twarz i ręce).
4. **Powtórki** (po każdej sekwencji podsumowanie, a na zakończenie – szybkie powtórzenie kolejnych punktów).
5. **Wsparcie** (im dziecko młodsze, tym wsparcie bardziej pożądane; może mieć formę rozmowy, gry, dyskusji, a najlepiej, kiedy nastąpi zamiana ról i dziecko „uczy” dorosłego).

Techniki wspierające zapamiętywanie

Mnemotechniki czy techniki pamięciowe to ogólna nazwa sposobów ułatwiających zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji. Dzięki technikom pamięciowym można w niezwykle szybki i łatwy sposób zwiększyć zakres i trwałość pamięci. Główne rodzaje technik pamięciowych to:

- **Skojarzenia:** łączenie nowych informacji z już zapamiętanymi.
- **Porządkowanie i grupowanie:** według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego.
- **Stosowanie praw zapamiętywania:** wykorzystanie obu półkul mózgowych i ich potencjału (kolory, kształty, symbole, obrazy, dźwięki, rytm, wyróżnianie się).
- **Skróty językowe:** np. połączenie pierwszych liter nazw w jedno słowo lub zdanie.

Przykłady mnemotechnik dla dzieci:

1. **Wierszyki** i rymowanki (dowcipne, krótkie rymowane teksty wspierające zapamiętywanie: np. Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody.).
2. **Piktogramy** (schematyczne rysunki dotyczące zapamiętywanej treści).
3. **Łańcuch skojarzeń** (słowa do zapamiętania łączy wymyślona historyjka – niezwykła, kolorowa, dynamiczna, pełna zapachów i dźwięków).
4. **Metoda akronimów** (z pierwszych liter wyrazów do zapamiętania należy utworzyć historyjkę).
5. **Technika akrostychów** (tworzenie zdań z wyrazów zaczynających się na kolejne litery słowa do zapamiętania).
6. **Pantomimy.** Uczenie się przez ruch i zabawę (np. odtwarzanie wydarzeń z opowiadania, wcielanie się w role).
7. **Mapy mentalne** (graficzne notatki z wykorzystaniem kolorów, symboli, schematycznych obrazków, słów kluczowych).
8. **Metoda „haków”** (polegająca na stałym przyporządkowaniu obrazów do cyfr i tworzeniu z nich w wyobraźni barwnych, dynamicznych historii).
9. **Zagadki, rebusy, łamigłówki.**

Powtarzanie matką zapamiętywania

Już starożytni mawiali: Repetitio est mater studiorum, co można przetłumaczyć: Powtarzanie jest matką wiedzy. Współcześnie potwierdziła to nauka. Wprawdzie naukowcy różnią się w szczegółach (jedni uważają, że trzeba siedmiu powtórek, aby utrwalić wiedzę w pamięci długotrwałej, inni, że wystarczy pięć), jednak zgodni są co do tego, że powtarzać trzeba. Ale nie

chodzi o czytanie do znudzenia tych samych notatek czy oglądanie tych samych obrazów. Raczej o włączanie tej wiedzy w różne konteksty, wydarzenia, pozytywne emocje, łączenie z jak największą liczbą dodatkowych „wyzwalaczy”.

Jak może wyglądać praca w domu nad zapamiętaniem treści:

1. Pobieżne przejrzanie, skupienie uwagi na śródtytułach, podkreśleniach, spisie treści.
2. Uświadomienie sobie, po co to czytam: czy chcę się dowiedzieć czegoś nowego, powtórzyć to, co wiem czy nauczyć na pamięć).
3. Uważne przeczytanie.
4. Zrozumienie – analiza słów, wyobrażanie sobie tego, co tekst opisuje.
5. Graficzna notatka tekstu (np. słowa kluczowe, symbole, kolory, skojarzenia).
6. Streszczenie tekstu (można zapisać) lub zapisanie pierwszych liter tekstu do zapamiętania.
7. Przypominanie treści lub próba odtworzenia całości zapamiętanego tekstu.
8. Przerwa (kilka łyków wody, spojrzenie przez okno na drzewa lub trawnik, przechadzka po pokoju).
9. Kolejna powtórka (najlepiej powiązana z uczeniem kogoś).

Wyszukała: Monika Balcerzak

Źródło: <https://portal.librus.pl/szkola>