

Techniki pamięciowe dla każdego

Zgodnie z definicją: *Pamięć jest jednym z najważniejszych poznawczych procesów psychicznych, odgrywających istotną rolę w prawidłowym przebiegu innych złożonych czynności psychicznych, takich jak uczenie się, czy orientacja w otoczeniu* (Rajewska – Rager, Rybakowski, 2006). Pamięć odpowiada za takie czynności jak: kodowanie, przechowywanie oraz odtwarzanie informacji. Jedną z metod efektywnego zapamiętywania jest technika zakładek obrazkowych, zwana również metodą haków.

Od czego zależy zdolność zapamiętywania?

Czynnikiem wpływającym na procesy zapamiętywania i strategię uczenia się jest tzw. **profil inteligencji wielorakich** ukształtowany na podłożu genetycznym oraz środowiska, w którym się wychowujemy. Każdy posiada osobisty profil inteligencji, na który składają się różne jej podtypy: językowa, logiczna, muzyczna, wizualno-przestrzenna, ruchowa, przyrodnicza, interpersonalna, intrapersonalna (Gardner, 2009). Nie ma lepszego lub gorszego profilu inteligencji, każdy zostaje obdarzony wyjątkowym zestawem cech, predyspozycji, talentów, zdolności, które powstają na fundamencie preferencji sensorycznych oraz funkcji dominującej półkuli mózgowej w połączeniu z wpływem środowiska.

Zakładki Obrazkowe

Metoda jest oparta na podobieństwie kształtu przedmiotu do kształtu liczby, którą ma on symbolizować. W ten sposób możemy zapamiętać wyrazy od 1 do 10. Do liczby 1 jest podobny ołówek (1 = ołówek). Następnie: 2 = łabędź, 3 = mewa, 4 = skoczek narciarski, 5 = hak, 6 = ślimak, 7 = kosa, 8 = bałwan, 9 = klucz, 10 – łyżka i talerz. Oprócz samych nazw można umieścić obok liczb rysunek przedmiotu. Po zapamiętaniu powyższych zakładek obrazowych można przystąpić do przypisania do nich konkretnych informacji, które chcemy sobie przyswoić. Wybieramy własne skojarzenia do poszczególnych zakładek. Możemy tą metodą nauczyć się np. dziesięciu największych państw europejskich: Rosja, Ukraina, Francja, Hiszpania, Szwecja, Niemcy, Finlandia, Norwegia, Polska, Włochy. Tworzymy połączenie między pierwszym hakiem, czyli ołówkiem i Rosją, która kojarzy się nam z pierogiem ruskim, w wyniku skojarzenia powstaje nam obraz taki, że „ołówek wbija się w ruski pieróg”. Następnym hakiem jest łabędź a wyrazem do zapamiętania jest Ukraina, z którą kojarzy się np. „kraina w kształcie

U”. Wyobrażamy sobie „łabędzia, który wpływa do takiej krainy w kształcie U”. W ten sposób należy postępować z kolejnymi państwami.

Podsumowanie

Pamięć nie mogłaby istnieć bez świata zmysłów a bogactwo wyobraźni udoskonala proces zapamiętywania. Kluczową kwestią w przyswajaniu wiedzy jest powiązanie pewnych informacji z własnymi zaskakującymi, śmiesznymi oraz oryginalnymi skojarzeniami. Każda dziedzina nauki powinna być jedną z wielu „szufladek wiedzy” w naszej pamięci, które otwierają się automatycznie w wyniku żywego wyobrażenia. Najważniejszym celem każdej metody zapamiętywania jest wzbudzenie naszej ciekawości i tym samym zwiększenie wiary we własne możliwości.

Bibliografia:

- 1) Gardner H., *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*, Wydawnictwo MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2009, s. 13-79, ISBN 978-83-61732-04-4.
- 2) Rajewska – Rager A. , Rybakowski J., *Współczesne modele pamięci w aspekcie neurobiologicznym i klinicznym*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii”, nr 15(2), 2006, s. 106.