

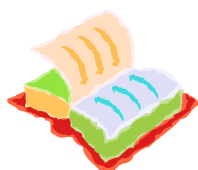
# MNEMOTECHNIKI

## METODY UŁATWIAJĄCE ZAPAMIĘTYWANIE



W poprzednich artykułach poruszyliśmy tematy dotyczące funkcji, rodzajów i metod zapamiętywania oraz sposobów uczenia się.

W tym miesiącu zajmiemy się mnemotechnikami, a dokładnie omówimy pierwszą z nich – **Łańcuchową Metodę Skojarzeń**.



**W bieżącym artykule będą poruszane następujące tematy:**

1. Sposoby zapamiętywania.
2. Techniki pamięciowe.
3. Umiejętności wspomagające skuteczne zapamiętywanie:
  - koncentracja uwagi
  - kojarzenie
  - wyobraźnia
4. Łańcuchowa Metoda Skojarzeń.
5. Korzyści płynące ze stosowania mnemotechnik.



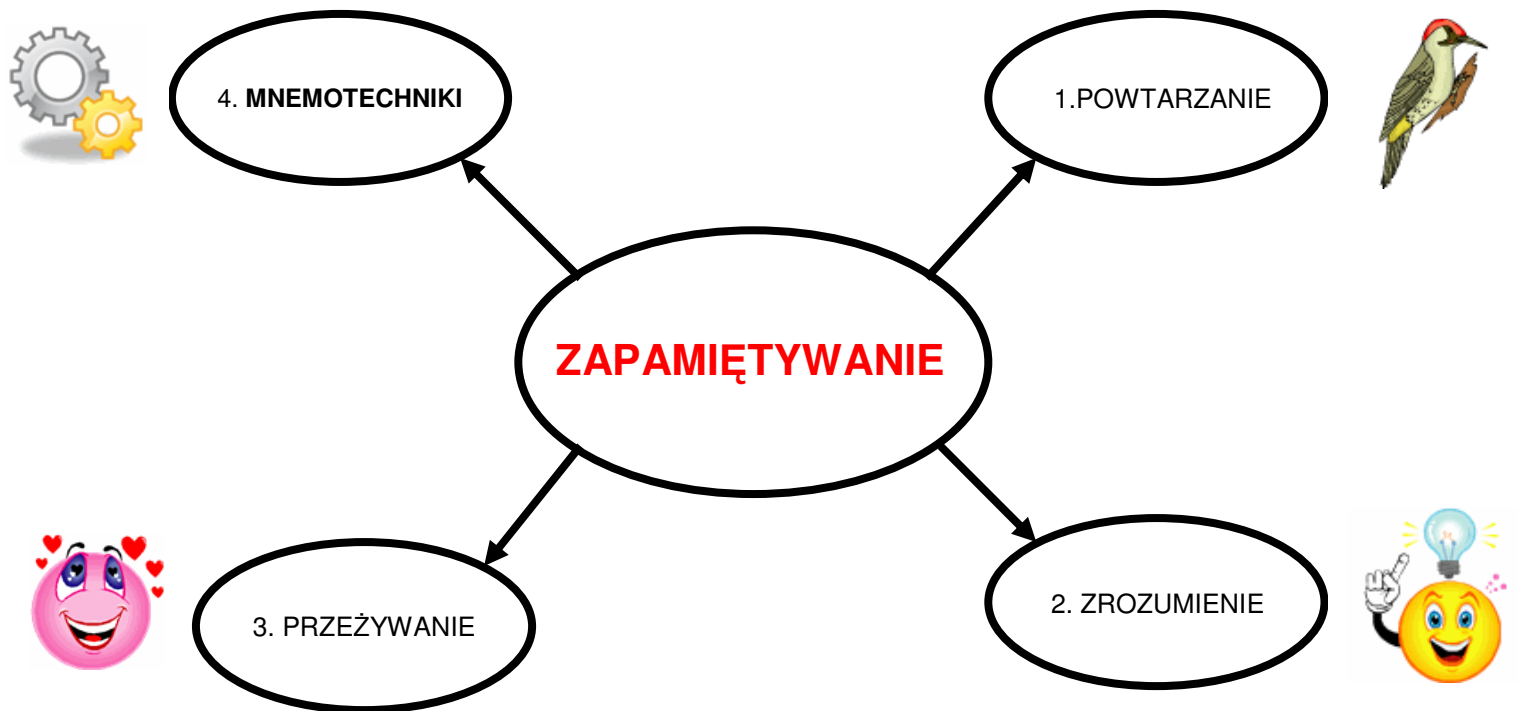
**Zapraszamy do działu „Mini – kursy”  
i do rozpoczęcia systematycznego treningu pamięci.**

Amerykański uczyony Gordon Bower wykazał na podstawie badań, że uczniowie i studenci posługujący się mnemotechnicznymi systemami, potrafili zapamiętać **siedem** razy więcej niż ich koledzy nie stosujący tych technik.

7 razy

### 1. SPOSOBY ZAPAMIĘTYWANIA

Przypomnijmy sobie, jakie znamy podstawowe sposoby ułatwiające zapamiętywanie, czyli w jaki sposób informacje z pamięci krótkotrwałej przenosimy do pamięci długotrwałej.



## 2. TECHNIKI PAMIĘCIOWE



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 umiejętnie programują nasz umysł, ułatwiając nam szybko i skutecznie zapamiętywać.

Stosując mnemotechniki opieramy się na podstawowej wiedzy dotyczącej procesu zapamiętywania, wykorzystujemy naturalne mechanizmy zdobywania nowych wiadomości. Używanie techniki pamięciowych zarówno podczas treningu, jak i stosowanie ich w życiu codziennym, korzystnie wpływa na poprawę funkcjonowania pamięci naturalnej.

Przełamaniu schematów myślowych i zastąpienie starych sposoby zapamiętywania nowymi, pozwoli nam sprawnie operować tymi technikami. Do osiągnięcia pełnego sukcesu potrzebny jest jeszcze systematyczny trening.

Trening czyni mistrza!

**Główne korzyści płynące ze stosowania mnemotechnik to:**



- podniesienie poziomu **umiejętności** potrzebnych w zapamiętywaniu
- **praktyczne** wykorzystanie mnemotechnik

Używając mnemotechnik, podwyższamy swoje umiejętności potrzebne w zapamiętywaniu takie jak **wyobraźnia**, **koncentracja uwagi**, **umiejętność kojarzenia** czy **wizualizacja**.

Dzięki temu nasza pamięć naturalna zaczyna lepiej funkcjonować. Te łatwe metody pozwalające skutecznie zapamiętywać i odtwarzać duże ilości informacji. Dzięki temu są bardzo przydatnym narzędziem w życiu codziennym. Wykorzystujemy je również podczas nauki i w pracy. Stosując mnemotechniki, trenujemy pamięć.

### 3. UMIEJĘTNOŚCI WSPOMAGAJĄCE SKUTECZNE ZAPAMIĘTYWANIE



Zdolność zapamiętywania stanowi jedną z najwspanialszych umiejętności człowieka. Czy możemy zapamiętywać więcej i łatwiej wydobywać informacje z naszego mózgu?

Oczywiście, że **TAK** 😊

Jednym z największych skarbów człowieka jest możliwość zmiany. Zdolność skutecznego zapamiętywania możemy podwyższyć dzięki treningowi podstawowych umiejętności wpływających na ten proces.

Posiadanie umiejętności dobrej koncentracji uwagi i kojarzenia, to podstawowe warunki efektywnego zapamiętywania. Niezwykle istotna w tym procesie jest zdolność wizualizacji obrazów oraz rozbudzona wyobraźnia.



## Koncentracja uwagi



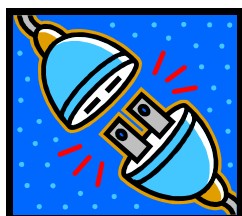
Jest to podstawowa umiejętność, konieczna do zapamiętywania, czytania, słuchania, rozwiązywania zadań i wielu innych czynności.

Obecnie większość ludzi skarży się na problemy z koncentracją. Wynikają one często ze zbyt wysokiego poziomu stresu, z przemęczenia, nadmiaru bodźców. Dlatego bardzo ważna jest umiejętność odpoczywania i relaksu. Może wydaje się to dziwne, ale coraz więcej ludzi mówi, że nie potrafi wypoczywać i nie wie jak może zmniejszyć swój codzienny stres. Dodatkowo, żeby znaleźć czas na relaks i odpoczynek, potrzebna jest umiejętność dobrej organizacji i planowania czasu.

O wiele lepiej koncentrujemy się na rzeczach, które nas ciekawią. Dlatego wydaje nam się łatwiejsze zapamiętanie informacji z dziedziny, która jest dla nas interesująca. 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 umiejętnie postawienie sobie celu (patrz: dział „Od marzenia do sukcesu”).

## Kojarzenie



W procesie zapamiętywania, kojarzenie odgrywa ogromną rolę. Obiekt lub informację, którą mamy zapamiętać, łączymy na zasadzie podobieństwa z istniejącymi zasobami pamięci (informacji, które już wcześniej przyswoiliśmy, rozumiemy je i pamiętamy).

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, przejaśkrawione, niesamowite, dziwne, zaskakujące, oryginalne. Towarzyszące takim połączeniom emocje również sprzyjają większej skuteczności zapamiętywania.

## Wyobraźnia



Pomaga ona budować oryginalne skojarzenia, wizualizować (czyli tworzyć obrazy w naszej wyobraźni – „widzieć” obrazy / scenki) i uruchamiać wszystkie zmysły, co bardzo ułatwiają zapamiętywanie.

W procesie zapamiętywania ważne są: wyobrażenie ruchu, tworzenie kolorowych, powiększonych, zwielokrotnionych obrazów, stosowanie symboli, porządku (numerowania), a we wszystkich wyobrażeniach nie należy bać się przesady i wykorzystywać twórczy potencjał mózgu.

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

## 4. ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ



Podstawową mnemotechniką jest Łańcuchowa Metoda Skojarzeń. Metoda ta daje możliwości zapamiętywania długich list przedmiotów wraz z ich cechami.

Istotą tej techniki jest kojarzenie w pary kolejnych elementów do zapamiętania, w wyniku czego powstaje specyficzny łańcuch skojarzeń. Ma tu miejsce kojarzenie tzw. „wymuszone”, dlatego korzystając z tej metody, musimy opanować umiejętność swobodnego łączenia dowolnych – w tym również odległych – elementów, które niejednokrotnie nigdy dotychczas nie występowały razem. Umiejętność ta jest gwarantem skuteczności mnemotechniki, jaką jest Łańcuchowa Metoda Skojarzeń i pozostałe techniki zapamiętywania.

## **A oto podstawowe zasady tworzenia łańcuchów skojarzeń.**

### **I ZASADA – ŁĄCZYMY WYRAZY W PARY**



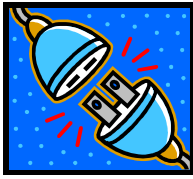
Polega ona na łączeniu w pary dwóch wyrazów na zasadzie skojarzeń. Tworzymy opowiadania, w które wplatamy te słowa, które chcemy zapamiętać. Taki sposób zapamiętywania daje możliwość odtworzenia poszczególnych elementów we właściwej kolejności.

### **II ZASADA – WIZUALIZUJEMY**



Zapamiętując, musimy tworzyć obrazy w swojej wyobraźni. Wizualizacja stanowi fundament sprawnego zapamiętywania. „Obrazy myślowe” to budulec pamięci pomagający utrzymać informacje w naszym umyśle. Stosując wizualizację, aktywizujemy pracę mózgu. Tworzenie mentalnych obrazów zwiększa skuteczność zapamiętywania, gdyż uaktywnia prawą półkulę mózgu.

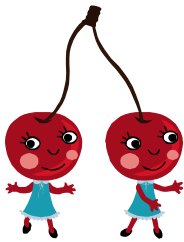
### III ZASADA – KOJARZYMYS



Elementy, które chcemy zapamiętać musimy ze sobą połączyć. Skojarzenie już znanej informacji z nową wiadomością jest najprostszą drogą do zapamiętania. Jest ona jakby „dobudowywana” do posiadanej już wiedzy.

Ta „wymuszona” metoda kojarzenia przyczynia się do zdobycia i wykorzystania tej umiejętności w życiu codziennym. Osoby, które potrafią szybko i trafnie kojarzyć uważane są za inteligentne i bystre jednostki.

#### Jakie powinny być skojarzenia:



Połączenia powinny być oryginalne, przejawskrawione, absurdalne, dziwne, przesadne, kontrastowe... czyli takie, które zwrócą naszą uwagę. Poruszając swoją fantazję, budujemy takie asocjacje między poszczególnymi wyrazami, które nie występują w życiu realnym np. powiększamy, zmniejszamy, przekształcamy, wyolbrzymiamy liczbę przedmiotów, zastępujemy jedne przedmioty drugimi, nadajemy cechy ludzkie zwierzętom czy przedmiotom martwym. Wyobraźnia jest podstawą dobrej pamięci. Powstałe związki powinny przykuwać naszą uwagę, aby dały zadawalające rezultaty.

#### Najskuteczniejsze skojarzenia





**Jakie cechy powinny posiadać skojarzenia, jakie powinniśmy wykonywać czynności w swojej wyobraźni, aby skutecznie zapamiętywać napływające informacje:**

- pozytywne
- pobudzające wyobraźnię
- pełne fantazji
- wykorzystujące czary
- dynamiczne
- oryginalne
- interesujące
- dziwne
- niesamowite
- przejawskrawione
- kolorowe
- głupie
- absurdalne
- śmieszne
- emocjonalne
- szukające podobieństw
- szczegółowe
- zmieniające wielkości
- nadające cechy ludzkie przedmiotom
- wykonywane w wyobraźni

### Dynamiczne skojarzenia



Lepiej zapamiętujemy, gdy wyobrażamy sobie osoby czy przedmioty będące w ruchu. Dynamizujmy obrazy, a tworzone „historyjki” niech będą pełne akcji. Ruch przyciąga naszą uwagę, a tym samym zwiększa koncentrację uwagi.

Należy pamiętać, iż większość mnemotechnik opiera się na następującej podstawowej formule pamięci:

**pamięć = obraz + akcja**

## Emocjonalne skojarzenia



Ważne jest, aby powstałe opowiadania były interesujące i miały zabarwienie emocjonalne. Włączamy siebie, czyli swoje odczucia, które wywołują emocje. Takie skojarzenia łatwiej zapamiętujemy, gdyż emocje rodzą się w układzie limbicznym, położonym w mózgu blisko ośrodka odpowiadającego za zapamiętywanie. Staramy się wywoływać jak najwięcej emocji pozytywnych.

## Wielozmysłowe



Zaangażowanie wszystkich naszych zmysłów: wzroku, słuchu, dotyku, zapachu, smaku czy kinestetyczności, ułatwia zapamiętywanie. Rejestrowanie materiału różnymi kanałami wzmacnia naszą pamięć. Gdy mózg wystawiony jest na działanie bodźców, między komórkami nerwowymi powstają nowe połączenia. Zdolność ta zwana jest plastycznością mózgu. Im więcej bodźców do nas dociera, tym większa liczba połączeń i wzorców uczenia się tworzy się w naszym mózgu.

Każdy z nas jest obdarzony charakterystycznym stylem przetwarzania informacji, dzięki któremu zapamiętywanie staje się łatwiejsze, szybsze i przyjemniejsze. Kodując multisensorycznie informacje, nie przeciążamy jednego kanału i pozwalamy współdziałać wszystkim zmysłom. Wykorzystując różne szlaki neuronalne, przyswajamy wiadomości z otoczenia w bardziej trwały sposób. Gdy uczymy się, wykorzystując nasz najefektywniejszy szlak edukacyjny wzmacniany innymi drogami, przychodzi nam to łatwo, bez wysiłku i dzieje się niejako automatycznie. Tymczasem, gdy uczymy się korzystając z jednego łącza, które nie jest dla nas odpowiednie, uczenie się staje się bardzo trudne.

## Pozytywne



Pozytywne i przyjemne obrazy lepiej zapamiętujemy i mózg nasz chętniej je przywołujemy. Złe wspomnienia staramy się „wyrzucić” z naszej pamięci.

Tworzenie łańcuchów skojarzeń (historyjek) powinno odbywać się w atmosferze zabawy i humoru. Lepiej zapamiętujemy rzeczy śmieszne, sprawiające nam przyjemność.

### Przykład:

Mamy listę wyrazów do zapamiętania:

1. papuga
2. samochód
3. kareta
4. rogal
5. kapeć
6. jajko
7. karuzela
8. pralka
9. fasola
10. lody

Układamy opowiadanie z wyżej podanych wyrazów. Pamiętamy o tworzeniu obrazów i włączeniu naszych zmysłów i emocji.

Pierwszy wyraz, aby dobrze zapamiętać, że to od niego rozpoczyna się łańcuch, możemy połączyć ze swoją osobą np. ubrałam się kolorowo jak papuga. Teraz kojarzymy papugę z wyrazem samochód. Mała papuga prowadziła ogromny, stary, głośny samochód. Samochód przekreślił się „na lewą” stronę i powstała z niego piękna, lśniąca kareta. W karecie tej wypiekano smaczne, pachnące rogałe. W kształcie rogała mieliśmy kapeć, niewygodnie nam się w nim chodziło, ciągle przewracaliśmy się. Do kaptura ktoś nam włożył jajko (tu włączamy nasze odczucia przewidując skutek takiego wydarzenia). Jajko było bardzo niezadowolone i głośno protestowało. Jajko zakreślił tak, że kręciło się jak karuzela, tym razem piszcząc z zadowolenia. Na karuzeli można było pohuścić się tylko na pomarańczowej,

trzęsącej pralce. Z pralki wyrosła fasola (śmierdziała i miała żółty fosforyzujący kolor) i opłótła ją całą. Na fasoli zakwitły lody (np. czekoladowe i truskawkowe – czujemy ich smak).

Taka absurdalna historia z całą pewnością pomogła nam zapamiętać ciąg wyrazów.

Zapamiętując w ten sposób, włączamy do procesu nauki zarówno prawą jak i lewą półkulę mózgu np. – prawa półkula to obraz, a lewa porządek. W ten sposób wzmocniamy zapamiętywanie i w pełni wykorzystujemy możliwości, jakimi dysponuje nasz umysł. Każda informacja, trafiająca do obu półkul, jest łatwiejsza do zrozumienia, a tym samym do zapamiętania.

Stosowanie Łańcuchowej Metody Skojarzeń wymaga od nas pewnej elastyczności i zmiany podejścia do procesu nauki. Nie możemy obawiać się absurdalności, dziwności czy śmieszności naszych skojarzeń. Takie obrazy zaciekawiają nas, a tym samym zwiększają koncentrację uwagi. Nudne, codzienne i „szare” informacje nasz umysł niechętnie zapamiętuje.

Stosowanie tych technik może stanowić doskonałą zabawę, ponieważ są tym skuteczniejsze, im bardziej nasze skojarzenia są humorystyczne, niezwykle, fantastyczne, barwne. Odpowiednio stosowane mnemotechniki mogą nam oddać nieocenione korzyści.

Systemów mnemotechnicznych jest bardzo wiele, a każdy może utworzyć swój własny, który dla niego będzie odpowiedni. Od naszej pomysłowości zależeć będzie skuteczność zapamiętywania za pomocą mnemotechnik.

## **5. KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE STOSOWANIA MNEMOTECHNIK**



W dzisiejszych czasach musimy uporać się z napływającą ogromną ilością informacji, a tradycyjne metody pozyskiwania wiedzy nie są już wystarczające. Coraz więcej osób uświadamia sobie potrzebę sięgnięcia do narzędzi, które pomogą sprostać coraz to nowym wyzwaniom (w pracy, szkole, życiu).

Korzystanie z tych narzędzi podnosi poziom umiejętności zapamiętywania, pomaga w przełamaniu stereotypów myślenia, rozbudza twórcze podejście do nowych technik zdobywania wiedzy.

Mnemotechniki wyraźnie **skracają czas** procesu zapamiętywania i przyczyniają się do zwiększenia **ilości** zapamiętywanych informacji w jednostce czasu oraz sprzyjają trwałości śladów pamięciowych. Za pomocą pewnych sztucznych środków wzmacniają również i rozwijają **pamięć naturalną**.

## Pojemność pamięci



Nie stosując żadnych technik wzmacniających pamięć, możemy z jednokrotnie podanych elementów, zapamiętać  $7(+/- 2)$ . Taka jest pojemność pamięci krótkoterminowej. Stosowanie mnemotechnik jest wyjątkowo skutecznym sposobem zatrzymania informacji w pamięci operacyjnej. Informacje możemy przenieść do pamięci długotrwałej, która ma **nieograniczoną** pojemność, również przez zastosowanie mnemotechnik. Dzięki nim tworzymy asocjacje, wizualizujemy, włączamy wszystkie nasze zmysły i emocje.

Używając systemów pamięciowych, mamy możliwość kodowania dowolnej ilości informacji i przywołanie ich z pamięci. Możemy zapamiętać o wiele **więcej i efektywniej**.

## Mnemotechniki w nauce



Metody te mają szerokie zastosowanie w nauce. Dzięki nim możemy utrwalić nową wiedzę z różnych przedmiotów szkolnych. Mają one szerokie zastosowanie przy nauce języków obcych, czy zapamiętywaniu długich ciągów informacji. Zaoszczędzamy dużo czasu na kodowaniu i odtwarzaniu informacji. Tak przyswojone informacje dają nam większą pewność skutecznego utrzymania nowych wiadomości w naszym umyśle. Praca, w której posługujemy się tymi systemami jest **przyjemna, inspirująca i wesoła**. Dzięki temu chętniej do niej przystępujemy. Wzrasta nasza **motywacja** do nauki i **wiara** we własne możliwości pamięciowe.

## Mnemotechniki w życiu codziennym



Wielu osobom nasuwa się pytanie: „Po co stosować techniki pamięciowe w czasach, gdy mamy do dyspozycji tak wiele nowoczesnych nośników zapisujących informacje?”

Mnemotechniki możemy używać w każdej sytuacji życia codziennego, a nasza pamięć zawsze będzie podstawowym źródłem informacji pozwalającej nam szybko wywoływać swoją wiedzę i łączyć fakty. Sprawny przebieg zapamiętywania jest możliwy dzięki stosowaniu wizualizacji i szybkiego kojarzenia. Te właśnie umiejętności mamy możliwość doskonale wyćwiczyć dzięki stosowaniu mnemotechnik. Zapamiętując tymi systemami, wykorzystujemy **prawą i lewą półkulę** mózgu. Ta swoista gimnastyka umysłu pozwala na trwałe utrzymanie informacji w umyśle, po które z łatwością możemy sięgnąć. Jest to sztuka przyjmowania i kodowania wiedzy w pamięci długotrwałej. Tradycyjne sposoby nauki, polegające na ciągłym powtarzaniu, są monotonne i mało twórcze. Nie aktywizują pracy naszego umysłu. Funkcjonowanie mózgu możemy korzystnie zmienić, jeśli jest on właściwie pobudzany.

## Zalety mnemotechnik jako twórczego narzędzia



Mnemotechniki to niezwykle twórcze narzędzie pracy rozwijające naszą kreatywność i wzmacniające zapamiętywanie. Opanować i stosować techniki zapamiętywania może każdy, choć to **innowacyjne podejście** do zdobywania wiedzy na początku może być trudne. Potrzebny jest krótki trening, wytrwałość i **przełamanie** tradycyjnego podejścia do metod zapamiętywania.

W następnych miesiącach poznacie też inne systemy mnemotechniczne. Większość poznanych zasad będzie miało również zastosowanie w pozostałych technikach zapamiętywania.



## LITERATURA:

- Brzeškiewicz Z.; *Superpamięć*, COMES, Warszawa 1995
- Buzan T.; *Pamięć na zawołanie*, Ravi, Łódź 1997
- Dobrołowicz Witold, Jacek Gralewski (Praca zbiorowa).; *Kreatywność nowe aspekty poznawcze i praktyczne*, Wszechnica Polska Szkoła Wyższa, Warszawa 2005
- Drapeau Ch.; *Jak uczyć się szybko i skutecznie*, Klub dla Ciebie 2002
- Gozdek-Michaelis K.; *Super możliwości twojego umysłu*, COMES, Warszawa 1993
- Kalina, P. (1997). *Mnemonika czyli sztuka Kształcenia i wzmacniania pamięci*. Warszawa: TKS.
- Lorayne H.; *Sekrety superpamięci*, Ravi, Łódź 1998
- Łukasiewicz M.; *Sukces w szkole*, Ośrodek Dosk. Umiejętności, Poznań 1999
- O'Brien D.; *Sztuka zapamiętywania*. Warszawa: Muza 2001
- Opolzer U.; *Jak zachować dobrą pamięć do później starości*. Oficyna Wydawnicza „IKP” 1995
- Rose C., Nicholl M.J.; *Ucz się szybciej, na miarę XXI wieku*, Logos, Warszawa 2003