

Prawa rządzące naszą pamięcią. Część II.

Oprac. Wiesława Machul

Głowa bez pamięci to twierdza bez garnizonu.

Autor: Napoleon Bonaparte

Odkryjmy kolejne prawa pamięci.

1. Siódme prawo pamięci.

Zastanówmy się dlaczego zapamiętujemy po jednorazowym przeczytaniu powieść, mimo że jest naprawdę długa, a nie jesteśmy w stanie po jednorazowym przeczytaniu zapamiętać jednej lekcji np. z przyrody, historii czy geografii (mimo że to tylko kilka kartek)? Czym różni się powieść od podręcznika z przyrody czy historii? Czego brakuje w podręczniku? Co takiego odmiennego jest w powieści? Co sprawia, że informacje zawarte w powieści tak łatwo nam zapamiętać?

Odpowiedź na to pytanie jest krótka i prosta.

Powieść ma kilka ważnych elementów: w trakcie czytania na „ekranie wyobraźni” pojawia się nam OBRAZ i ten obraz jest szczegółowym wyobrażeniem. Jest jeszcze coś, co sprawia, że łatwiej nam zapamiętać powieść. Otóż w powieści toczy się jakaś akcja.

Czyli by zapamiętać potrzebne są dwa elementy:



Potrzebne są więc nie tylko „obrazy” ale i „ruch”. Teraz chyba jasna staje się różnica między powieścią, filmem a podręcznikiem. W podręcznikach są obrazy, ale brak „akcji”. I wcale nie jest rzeczą łatwą „przerobić” niektóre treści do nauczania w sposób pozwalający na spełnienie tego ostatniego warunku.

Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

Aby wykorzystać zasadę **OBRAZ + AKCJA** podczas zapamiętywania trzeba nauczyć się wykorzystywać wyobraźnię podczas nauki. Zazwyczaj nie zdobywamy takiego doświadczenia w szkole, gdzie z reguły wymaga się „odtwórczego” odtwarzania uczonych wcześniej treści.

Ale **ORAZ + AKCJA** nie wystarczą do zapamiętywania. Aby się o tym przekonać wykonajmy pewne doświadczenie.

Proszę spróbować po jednorazowym przeczytaniu zapamiętać opowiadanie:

Pewnego razu dwunogi siedział przy czteronogim i jadł jednonogiego. Wtem wszedł czteronogi, spojrzał na dwunogiego i dostrzegł w jego ręku jednonogiego. Zaczął podskakiwać wokół czteronogiego i próbował wyrwać z ręki dwunogiego jednonogiego. Wówczas dwunogi odłożył jednonogiego na czteronogiego i złapał czteronogiego i wyprowadził.¹

Czy jesteśmy w stanie opowiedzieć komuś to opowiadanie po jednorazowym przeczytaniu? Jeśli tak, to fajnie. Jeśli nie, to dlaczego nie dajemy rady? Przecież nasze opowiadanie jest krótkie i spełnia warunek: **OBRAZ + AKCJA**. Ale jakoś tym razem nie pomaga to w zapamiętaniu. Dlaczego?

Widać stąd, że ta zasada nie wystarczy. Potrzeba jeszcze czegoś więcej, by zapamiętywać.

Proszę spróbować przeczytać opowiadanie zawarte poniżej.

Dwunogi to człowiek, czteronogi to stół, a drugi czteronogi to pies. Jednonogi to udko kurczaka. I teraz z taką wiedzą przeczytajmy jeszcze raz opowiadanie i spróbujmy je zapamiętać.

Pewnego razu dwunogi (*człowiek*) siedział przy czteronogim (*stole*) i jadł jednonogiego (*udko kurczaka*). Wtem wszedł czteronogi (*pies*), spojrzał na dwunogiego (*człowieka*) i dostrzegł w jego ręku jednonogiego (*udko*). Zaczął podskakiwać wokół czteronogiego (*stołu*) i próbował wyrwać z ręki dwunogiego (*człowieka*) jednonogiego (*udko*). Wówczas dwunogi (*człowiek*) odłożył jednonogiego (*udko*) na czteronogiego (*stół*) i złapał czteronogiego (*psa*) i wyprowadził.

¹ Opowiadanie jest przekształceniem opowieści zawartej w książce: Moniki Łukaszewicz: Sukces w szkole. Jak uczyć się 2 – 3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę; Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2006

Czy teraz po jednorazowym przeczytaniu jesteśmy w stanie powtórzyć opowiadanie? Zapewnie większość osób odpowie „Tak, zapamiętałem/ zapamiętałam”. Co umożliwiło nam zapamiętanie? Otóż była to reguła, która była już opisana w I części artykułu czyli reguła zrozumienia. **Żeby zapamiętać trzeba rozumieć**. Oczywiście działa tu również zasada: **OBRAZ + AKCJA**.

I teraz jedna uwaga: **OBRAZ + AKCJA** to – moim zdaniem – jedna z najbardziej istotnych reguł zapamiętywania, ale nie zawsze uda nam się ją zastosować w szkole. Choć niektórym udaje się to z wielkim powodzeniem. Zdarzyło mi się np. uczestniczyć w PAN w wykładach prowadzonych przez Panią Alinę Kowalczykową i „oczami wyobraźni” widziałam wszystko, o czym ona opowiadała. Mówiła o Mickiewiczu i Słowackim, o ich życiu, wzajemnych relacjach, spotkaniach, ale nie w taki książkowy sposób, ale opisywała tamte czasy tak sugestywnie, że wszyscy słuchacze mieli wrażenie, że zobaczyli jak wyglądało faktycznie życie romantyków, jakby ukazywał się nam w wyobraźni film. My, słuchacze siedzieliśmy w „rozdziawionych gębach” w zupełnej ciszy. A ja marzyłam tylko, by choć raz każdy z uczniów liceum miał możliwość być na takim wykładzie. Najbardziej zaś niesamowite było dla mnie to, że istotne informacje z tamtego wykładu sprzed wielu lat są w mojej głowie aż do tej chwili.

Oczywiście nie każdy z nas będzie potrafił tak opisywać rzeczywistość, by wzbudzić szczegółowe obrazy na „ekranie wyobraźni” słuchaczy, ale jak ważne staje się doskonalenie takiej umiejętności! I jeszcze jedna uwaga. Jak dużo trzeba wiedzieć na temat tego, o czym mówimy uczniom, by móc sugestywnie opisywać i tworzyć obrazy!

Niestety nie każdy rodzaj wiedzy da się przełożyć na zasadę **OBRAZ + AKCJA**.

2. Ósme prawo pamięci.

Udowodniono już dawno, że każdy zapamiętuje najlepiej informacje, sytuacje, które jego bezpośrednio dotyczą. Aby więc wykorzystać ten element do lepszego zapamiętywania należy często umieszczać siebie samego na ekranie wyobraźni.

Jeśli próbujemy zapamiętać jakąś informację poprzez wymyślanie historyjek (czyli wykorzystanie reguły: OBRAZ + AKCJA), to należy często wprowadzać siebie do obrazów. Opisaną regułę zapamiętywania nazwiemy: **„ja w obrazkach”**.

Ważne jest, aby w wymyślanych obrazach wykorzystywać własną osobę, co sprzyjać będzie szybszemu zapamiętywaniu. Wprowadzać siebie do pojawiających się obrazów i na ekranie wyobraźni zobaczyć siebie wykonującego jakąś czynność. Zapewne pomoże nam to zapamiętywać szybciej informacje.

I tu wypada mi podkreślić i powtórzyć znaną prawdę: co sam wymyślisz – lepiej zapamiętasz. Niektórzy nauczyciele stosują taką zasadę i w trakcie lekcji poprzez umiejętnie dobrane ćwiczenia, zadania i zadawane pytania dążą do tego, by uczniowie sami odkryli pewne prawidłowości. Pozwala to wykorzystać zasadę: co sam wymyślisz - lepiej zapamiętasz.

3. Dziewiąte prawo pamięci.

Czy zdarzyło się Państwu kiedyś, że uczeń, który ma poważne problemy z zapamiętywaniem raptem chce Państwu opowiedzieć jakiś kawał? Czy nie zastanowiło Państwa wówczas co sprawiło, że uczeń zapamiętał kawał? Z poprzednich rozważań wiemy, że kawał spełnia kilka reguł zapamiętywania (np. jest OBRAZ + AKCJA, działa reguła zrozumienia itp.).

Ale jest coś jeszcze, co decyduje przy zapamiętywaniu kawałów. Łatwiej zapamiętuje się **rzeczy śmieszne**. I ta właśnie reguła działa przy zapamiętywaniu kawałów.

Jaka stąd płynie nauka dla nauczyciela? Trzeba umieć zamienić naukę w zabawę, to może być klucz do uczenia się i motywowania uczniów. Nauczyciel powinien również wykorzystywać humor w trakcie nauki, może opowiedzieć anegdotę, śmieszną historyjkę, by ułatwić uczenie się.

4. Dziesiąte prawo pamięci

Kolejne prawo pamięci wiąże się z poprzednią regułą zapamiętywania. Nasza pamięć wypiera rzeczy smutne, trudne, nieprzyjemne, z czasem nie pamiętamy niemiłych zdarzeń, a w pamięci pozostają nam chwile spędzone w dobrej atmosferze. Wynika stąd, że zapamiętujemy **pozytywy**. W tej sytuacji nabierają wagi warunki, w których odbywa się nauka. Nauczyciel powinien dążyć do zapewnienia miłej atmosfery, bowiem sprzyjać to będzie zapamiętywaniu. I tu znów przywołam ten kawał, który nawet uczniowie z trudnościami w uczeniu potrafią zapamiętać. Dlaczego? Bo kawał jest właśnie śmieszny, pozytywny, zapamiętywanie jego przebiega w miłej atmosferze. Kawał jest też przydatny (może pozwolić nam np. „zabłysnąć w towarzystwie”, ale o tej „przydatności” będzie jeszcze mowa).

Zauważcie Państwo, że osoby które potrafią przemawiać tak, że zapamiętamy ich wystąpienia wykorzystują śmieszne, pozytywne opowieści, anegdoty, historyjki z własnego lub cudzego doświadczenia.

I jeszcze jedna uwaga: w nauczaniu pewną wagę odgrywają emocje. Jeśli do obrazu widzianego w wyobraźni dołączymy **emocje**, zwłaszcza **pozytywne**, to zwiększy to szybkość zapamiętywania.

5. Jedenaste prawo pamięci.

Okazuje się, że w celu lepszego zapamiętania informacji wykorzystuje się **rym i rytm**. Wiedzą o tym nauczyciele, którzy „sprzedają” swoim uczniom wiele zasad, reguł wykorzystujących tę prawidłowość, np. do nauki ortografii wykorzystuje się zasadę: „- uje się nie kreskuje”.

A któż z nas nie pamięta rymowanki: „*Pamiętaj chemiku młody, wlewaj zawsze kwas do wody*. Zdarzają się też nauczyciele, którzy na lekcjach geografii stosują rymowankę: „*pamiętaj Capie, że wschód na mapie po prawej łapie*”.

A może uczyli się Państwo kolejności podstawowych barw tęczy za pomocą rymowanki?

Czerwony	Czemu
Pomarańczowy	Patrzysz
Żółty	Żabko
Zielony	Zielona
Niebieski	Na głupiego
Fioletowy	Fanfarona?

A pamiętają Państwo rymowanki - wyliczniki z dzieciństwa? (np. Ene due rike fake torba borba usme smake eus deus kosma ceus i morele baks). Czyż to nie rym ułatwiał nam ich zapamiętywanie? Tak naprawdę to przy tej ostatniej rymowance oprócz rymu istotne znaczenia dla zapamiętywania miał jeszcze jeden fakt, ale o tym można przeczytać poniżej.



Jeśli zechcą się Państwo podzielić pomysłami na rymowanki, które ułatwiają zapamiętywanie informacji, to zachęcamy do ich wpisywania na forum kursu. Zadanie jest nieobowiązkowe, ale może posłużyć wszystkim uczestnikom.

6. Dwunaste prawo zapamiętywania.

Bardzo ważna w trakcie uczenia się jest **umiejętność łączenia „starej” wiedzy z „nową”**. Jeśli potrafimy powiązać to, co już wiemy z nową informacją, to na pewno szybciej zapamiętamy nowe wiadomości.

Zobaczmy kilka przykładów.

Od zawsze miałam problem z zapamiętaniem, odróżnieniem dwóch słów angielskich „off”, „on”. Niby takie krótkie, a ciągle mi się myliły. I ciągle nie wiedziałam czy jak naciskam jakiś przycisk, to coś włączam czy wyłączam. Trwało tak do czasu aż skojarzyłam „off” z preparatem „Off”, który służy do likwidowania komarów, skojarzyłam, że „off” to zabijanie, niszczenie czyli zamykanie, wyłączanie. I w ten sposób zapamiętałam „na zawsze” te dwa wyrazy.

Wiele lat temu, w którymś z podręczników znalazłam przykład związany z zapamiętaniem informacji, kiedy zegary cofamy, a kiedy przesuwamy do przodu - wiosną czy jesienią? Aby zapamiętać taką informację wystarczy skojarzyć, że wiosną wszystko rozkwita, rośnie, więc robimy krok do przodu i zegar też przesuwamy do przodu, natomiast jesienią wszystko się kurczy, cofa, zamiera, więc wówczas robimy krok do tyłu czyli cofamy zegary.

Kolejny przykład łączenia nowego ze starym: ktoś z nas nie był uczony, że kontur Włoch na mapie przypomina but? Czyż ten sposób nie ułatwiał nam zapamiętywania?

Wykorzystując tę zasadę sprzyjającą uczeniu się należy, zanim będziemy się uczyć, zastanowić się nad tym, co już wiemy w danym temacie. Czy może już coś o tym słyszeliśmy? Może kiedyś zetknęliśmy się z tym zagadnieniem? Kiedy to było? Na jakim przedmiocie? A może widzieliśmy na ten temat jakiś film w telewizji? Co więc wiem na ten temat z innych źródeł? I w końcu – skąd mogę dowiedzieć się więcej na dany temat?

Uczenie się każdego materiału jako odrębnej części nie sprzyja zapamiętywaniu, powoduje szybsze zapomnianie. Warto więc nawiązywać do treści już wcześniej opanowanych i wiązać je z nowymi wiadomościami.



Jeśli przychodzą Państwu do głowy inne przykłady łączenia „starej” wiedzy z „nową”, to prosimy o podzielenie się na forum kursu swoimi pomysłami. Zadanie jest nieobowiązkowe, ale może posłużyć wszystkim uczestnikom.

7. Co jeszcze sprzyja zapamiętywaniu?

Powróćmy jeszcze na chwilę do tych rymowanek - wyliczanek z dzieciństwa. Nie tylko rym zdecydował o tym, że je zapamiętaliśmy. Czyż nie dziwi Państwa, że zapamiętywaliśmy rymowanki - wyliczanki, choć były zlepkami wyrazów bez sensu

(więc nie zadziałała tym razem reguła zrozumienia). Cóż więc sprawiło, że je zapamiętaliśmy?

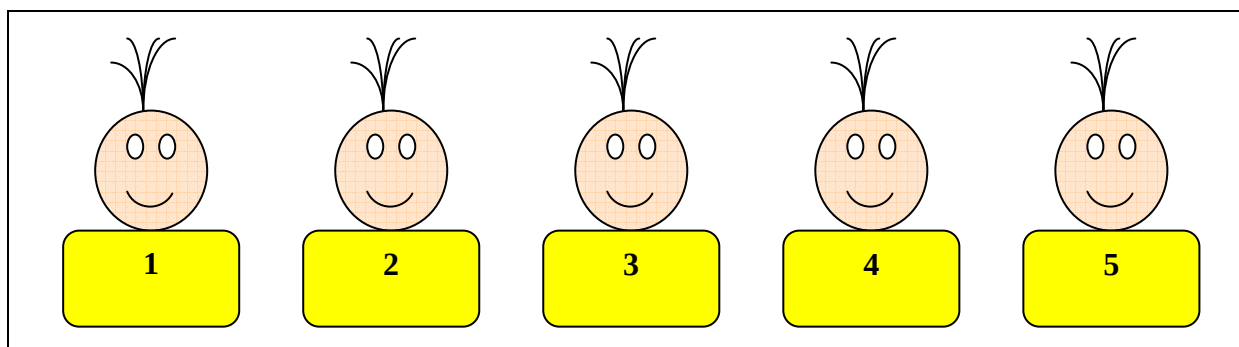
Odpowiedź jest stosunkowo prosta: zadziałała tym razem **zasada przydatności**. Mamy bowiem motywację, by zapamiętywać rzeczy, o których sądzimy, że mogą się nam przydać. Trudno jest uczyć się informacji, które nie będą nam potrzebne (ha, ha, ha – czy wszystkie wiadomości podawane w szkole są przydatne? czy są przydatne w równej mierze dla wszystkich uczniów? czyż uświadamiają sobie Państwo, że niektóre rzeczy, których uczymy są naprawdę w życiu zbędne?). Może to jedna z przyczyn problemów z motywowaniem uczniów. Sami nauczyciele mają niekiedy kłopot ze wskazaniem, do czego dana informacja, której wymagają, by była zapamiętywana - może się uczniom przydać w życiu. Rzadko również nauczyciele korzystają z możliwości wskazania, do czego przydaje się dana wiedza albo jaki możemy mieć w życiu kłopot, gdy nie będziemy tego wiedzieli, co prezentuje nauczyciel. Proszę sobie bowiem przypomnieć - często obserwuję prowadząc kursy „w realu”, że uczestnicy pomijają wiedzę nieprzydatną i koncentrują uwagę na informacjach dla nich przydatnych (wtedy na sali zalega cisza, bo wszyscy skupiają się na informacjach, które są dla nich istotne, doświadczam tego prowadząc szkolenia, gdy mówię coś, co dla uczestników ma wagę, co jest dla nich istotne - to na sali robi się cichutko).

Udowodniono, że zapamiętywaniu sprzyja uporządkowanie informacji. Oznacza to, że nauczyciel powinien umieć porządkować informacje uczniom. Wykorzystywać przy zapamiętywaniu **liczby, numerowanie** (czyli np. podawać informacje w punktach). Może więc warto rozważyć taką możliwość, by notatkę z lekcji tworzyć w punktach? (wiem, wiem... kto teraz tworzy notatki? kto prowadzi zeszyty, kiedy mamy gotowe ćwiczenia? ale czyż nie jest to nasz tzn. nauczycieli wybór?).

Zapamiętywaniu sprzyja nie tylko **porządkowanie**, ale i **grupowanie informacji** według przyjętych zasad, np. podobieństwa znaczeniowego, formalnego, fonetycznego. Możemy więc dobrać do siebie podobnie brzmiące słowa lub rozpoczynające się lub kończące się na konkretną literę, możemy dobrać do siebie wyrazy o podobnym znaczeniu lub o znaczeniu przeciwnym. Musimy po prostu przejrzeć najpierw materiał do nauczania się i zastanowić się, jak możemy do pogrupować, co łączy ze sobą treści itp. Porządkowanie materiału to również tworzenie kategorii, np. nazwy czynności, nazwy osób, nazwy cech itp. dobieramy do siebie.

Uporządkowanie sprawia, że ograniczamy objętość materiału do nauczania się. Porządkowanie informacji służy naszej pamięci, sprawia, że stajemy się aktywnym uczestnikiem procesu uczenia się i to ułatwia zapamiętywanie.

Grupujemy informacje:



ĆWICZENIE: Spróbujmy przeczytać jeden raz podane poniżej wyrazy z „ó” niewymiennym i je zapamiętać:

córka, skóra, tchórz, róża, próżniak, król, wiewiórka, ogórek, jaskółka, królik, włókno, sójka, żółw, płótno, wróbel, Józef.

A teraz pogrupujmy jakoś podane wyrazy i spróbujmy jeszcze raz przeczytać je i zapamiętać.

osoby	ptaki	materiały	zwierzęta	rośliny
córka	wróbel	skóra	tchórz	róża
próżniak	sójka	płótno	żółw	ogórek
Józef	jaskółka	włókno	królik	
król			wiewiórka	

Czy pogrupowane wyrazy było łatwiej zapamiętywać? A gdybyśmy jeszcze zaangażowali w proces zapamiętywania naszą wyobraźnię i wszystkie zmysły? Czyż wtedy zapamiętywanie nie byłoby szybsze? A gdybyśmy jeszcze dodali do tego inne prawa pamięci? Np. regułę wyjątkowości - wyjątkowe jest to w zestawie naszych wyrazów, że są tylko dwie rośliny z „ó” niewymiennym. Inna wyjątkowa rzecz: jest tylko jedno imię z „ó” niewymiennym. Co jeszcze jest wyjątkowe? Jest tylko jeden wyraz zawierający „rz” (tchórz).

Kolejny element sprzyjający zapamiętywaniu to: **kolor**. Lepiej zapamiętujemy informacje zaznaczone kolorem, stąd wiele osób stosuje zakreślacze, markery fluorescencyjne. Szczególnie ważną rolę odgrywają kolory: żółty oraz jasnozielony i takich markerów jest najwięcej. Wykorzystajmy je. Pozwólmy uczniom w zeszytach zaznaczać kolorem istotne informacje.



Ostatni element sprzyjający zapamiętywaniu to ...**erotyka**. Niestety nie wykorzystamy jej w szkole, choć warto wiedzieć, że ludzie szybciej zapamiętują informacje o podtekście erotycznym. Dlatego właśnie niektóre kawały zostaną przez nas szczególnie szybko zapamiętane. Ten ostatni element sprzyjający zapamiętywaniu jest szczególnie często wykorzystywany w trakcie reklam telewizyjnych (w reklamie często pojawia się przytulanie, nagość itp.). My sami możemy na własny użytek wykorzystywać erotykę w procesie zapamiętywania np. kiedy będziemy w następnych modułach mówić o tzw. „hakach” umysłowych, to warto informacje „zawieszać” na własnych hakach o podtekście erotycznym (np. piersi, pupa). Ułatwi to nam zapamiętywanie. Nie będziemy jednak tej wiedzy „sprzedawać” naszym uczniom, wykorzystamy ją na własny użytek (ja też „sprzedałam” ten sposób własnemu dziecku).

Jest jeszcze kilka istotnych spraw związanych z nauką i zapamiętywaniem, ale o tym w kolejnym module kursu.

Prawa rządzące naszą pamięcią. Podsumowanie.

1. Reguła początku i końca.
2. Reguła szczegółowych wyobrażeń.
3. Reguła powtórek.
4. Reguła zrozumienia.
5. Reguła niezwykłości.
6. Koncentracja.
7. Zasada: OBRAZ + AKCJA
8. Zasada: „Ja” w obrazkach
9. Śmiech.
10. Pozytywy.
11. Rym i rytm.
12. Łączenie „starej” wiedzy z nową.

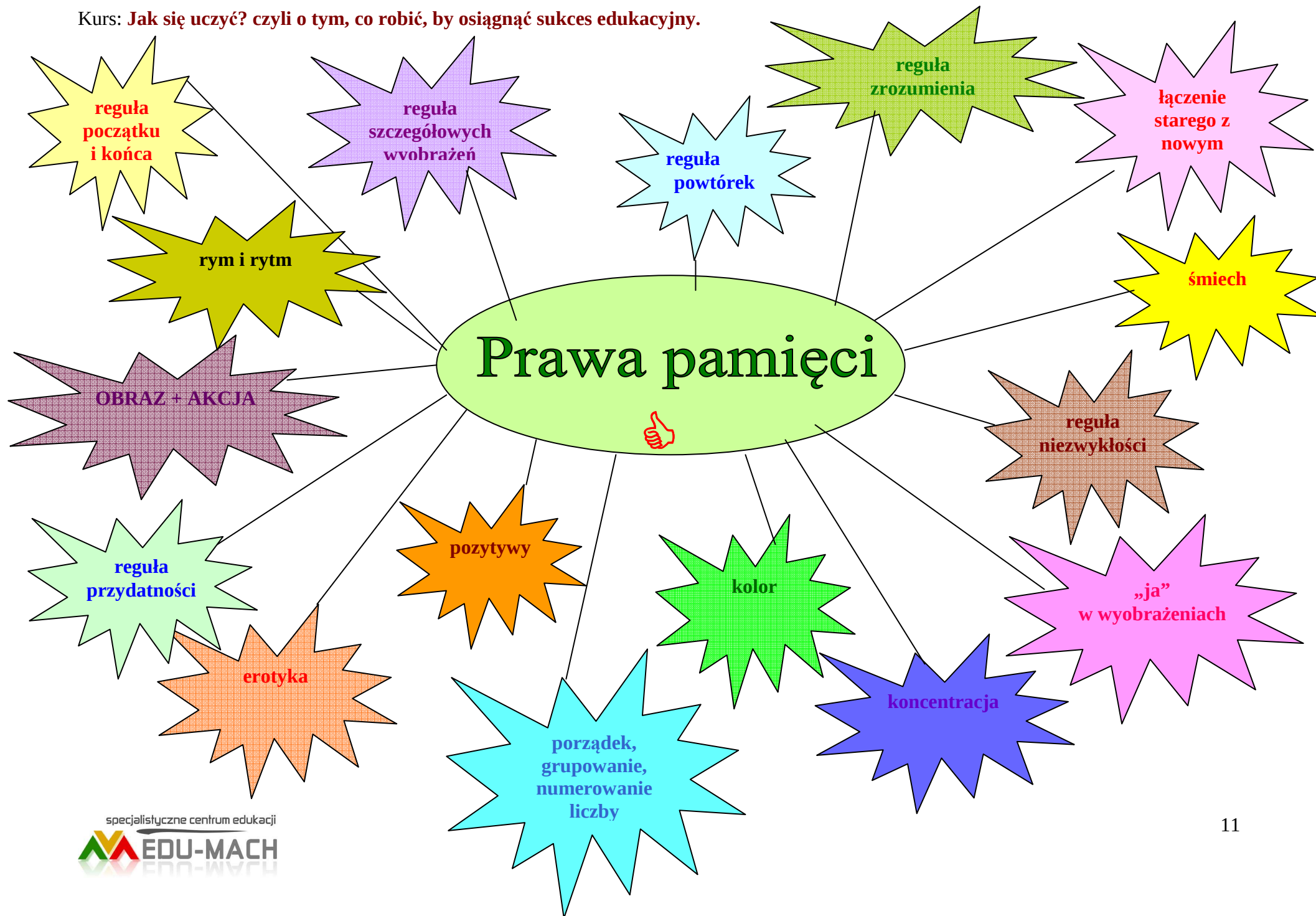
Kurs: **Jak się uczyć? czyli o tym, co robić, by osiągnąć sukces edukacyjny.**

13. Reguła przydatności.

14. Porządek. Numerowanie. Liczby. Grupowanie informacji.

15. Kolor.

16. Erotyka.



Literatura:

1. Buzan Tony: Pamięć na zawołanie. Metody i techniki pamięciowe; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2003
2. Czerniawska E., Ledzińska M. (2008). *Jak się uczyć?* Warszawa – Bielsko- Biała: Wydawnictwo Szkolne PWN Sp. z o. o.
3. Gozdek – Michaëlis Katarzyna: Rozwiń swój genialny umysł; Wydawnictwo J&BF, Warszawa 1997
4. Hamer Hanna: Nowoczesne uczenie się albo ściągą z metodyki pracy umysłowej; Wydawnictwo Veda, Warszawa 1999
5. Klein Tanja Gabriele: Ćwicz swoją pamięć! Zabawne zadania dla uczniów szkoły podstawowej; Wydawnictwo Jedność, Kielce 2009
6. Lorayne Harry: Superpamięć dla uczących się. Łódź 1999: Wydawnictwo Ravi.
7. Łukaszewicz Monika: Sukces w szkole. Jak uczyć się 2 – 3 razy szybciej i umiejętnie sprzedawać swoją wiedzę; Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2006
8. Łukaszewicz Monika: Mistrzostwo. Jak pobijać własne rekordy w szybkim i skutecznym uczeniu się; Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2005
9. Szurawski Marek: Pamięć. Trening interaktywny; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2004
10. Szurawski Marek: Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski; Wydawnictwo Ravi, Łódź 2008