

Ćwiczenie 12 – Trenuj pamięć krótkotrwałą

Zapamiętaj wyrazy zgodnie z poniższą instrukcją.

Pamięć krótkotrwała człowieka ma pojemność ok. 7 elementów. Można ją jednak zwiększyć przez stosowanie mnemotechnik (technik pamięciowych). Do efektywnego zapamiętywania niezbędne jest zaangażowanie obu półkul mózgu – lewej (analitycznej, słownej) oraz prawej (artystycznej, obrazowej). Jeśli chcemy coś dobrze zapamiętać, musimy dla słów znaleźć obrazowe odpowiedniki.

Jedną z technik pamięciowych umożliwiających efektywne zapamiętywanie jest Łańcuchowa Metoda Skojarzeń. Polega ona na wymyślaniu skojarzeń łączących ze sobą poszczególne słowa. Im śmieszniejsze, ciekawsze i bardziej dynamiczne będą wyobrażenia, tym obraz zapisany w pamięci będzie trwalszy.

Np. mając do zapamiętania wyrazy: kredka, książka, rower, żyrafa, drzewo możemy stworzyć historię: zaznaczam kredką tekst w książce, którą następnie wiozę rowerem. W trakcie jazdy podbiega do mnie żyrafa i po chwili wspina się na drzewo. I tak dalej do zapamiętania wszystkich słów. Należy pamiętać jednak, żeby wszystkie skojarzenia zobaczyć w wyobraźni, nie wystarczy tylko wypowiedzenie ich na głos.

Zapamiętaj słowa:

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. komputer | 11. pszczoła |
| 2. kuchnia | 12. lody |
| 3. farby | 13. walizka |
| 4. list | 14. prezent |
| 5. szkoła | 15. delfin |
| 6. pająk | 16. policjant |
| 7. krzesło | 17. namiot |
| 8. linijka | 18. lampa |
| 9. jabłko | 19. pies |
| 10. zebra | 20. gazeta |

Po zapamiętaniu wyrazów spróbuj wypisać je po kolei. Jeśli czegoś nie pamiętasz, pomini wyraz i staraj się przypomnieć sobie kolejne elementy historii. Następnie wypisz wyrazy od końca do początku. Mając dobre skojarzenia, wcale nie będzie to trudne. Nawet jeśli technika początkowo wydaje się skomplikowana, szybko możemy ją wyćwiczyć. Zachęcamy do codziennych treningów i zapamiętywania w ten sposób np. listy swoich zakupów.