

*Pamięć mamy zawsze obecną, gotową i chętną do pomocy,
gdybyśmy ją tylko częściej o to prosili.*

Roger Broille

Jak nauczyć się uczyć? Pamięć!

Dobra pamięć ma wymierną wartość w każdej sferze ludzkiego życia, to kluczowy element sukcesu w każdej dziedzinie: w biznesie, szkole, na studiach, w życiu towarzyskim. Szkoła wymaga od uczniów zapamiętywania niezliczonej ilości informacji. Jest tego tyle, że tylko ci obdarzeni pamięcią, mogą sprostać wymaganiom nauczycieli. Pozostali przestają wierzyć w swoje możliwości, przeżywają ciągły stres, popadają w kompleksy.

Każdy z nas obdarzony jest pamięcią, czyli funkcją, a zarazem zdolnością umysłu do przechowywania i odtwarzania informacji. Człowiek wykorzystuje potencjalne możliwości swego mózgu w kilku zaledwie procentach. Pozostaje więc jeszcze ogromny jego obszar do „zagospodarowania”. Mózg człowieka stanowi najdoskonalsze urządzenie. Informacje do niego przekazywane są przez nasze zmysły: wzrok, dotyk, słuch, węch, smak, gdzie zostają zrozumiane i zapamiętane. Mózg składa się z dwóch półkul. Każda z nich specjalizuje się w bardzo różnych typach działań umysłowych. Lewa jest odpowiedzialna za funkcje językowe. Kontroluje naszą mowę, czytanie, pisanie. Pamięta fakty, imiona, daty, numery, liczby i wie, jak pisać zgodnie z zasadami ortografii. Prawa półkula zapamiętuje informacje w postaci wyobrażeń i obrazów. Koncentruje się na całości. Dzięki niej rozumiemy znaczenie przenośni, jesteśmy muzykalni, potrafimy rysować, mamy marzenia senne. Podstawowa różnica między półkulami jest taka, że lewa odpowiada za mowę, liczenie, logiczne myślenie a prawa m. in. za dźwięk, ruch, abstrakcję, uczucia, kolory, intuicje. Jest półkulą myślenia wyobraźnią. Zła pamięć, na którą się często uskarżamy, zależy od jakości pracy mózgu, od tego czy jest on w stanie tzw. integracji (*integracja oznacza, że wszystkie części umysłu współpracują ze sobą*). Ludzie mający trudności z koncentracją czy też pisanem, czytaniem, liczeniem, zaczynają prawidłowo pracować dopiero, gdy osiągną tę integrację. Mózg pracuje najwydajniej, gdy obie półkule harmonijnie z sobą współpracują. Efektywne myślenie wymaga pracy obydwu z nich. Mimo, że obie półkule są jednakowo ważne, większość tego, co robimy w szkole wymaga pracy lewej półkuli. Prawa jest zaniedbywana. W programie szkolnym nie uwzględniono zajęć z technik uczenia się. Lata dziewięćdziesiąte są czasem, kiedy zaczęto doceniać i wykorzystywać wspaniały potencjał ludzkiego mózgu. Niezwykłe zdolności zapamiętywania można osiągnąć, stosując odpowiednie ćwiczenia

umysłowe. W procesie uczenia się bardzo dużą rolę odgrywa wyobraźnia i skojarzenia. Im więcej wyobraźni użyjemy przy tworzeniu skojarzeń, tym łatwiej się nauczymy. Treningi pamięci polegają na nauce skojarzeń i wyobraźni. Uczą wzmocnienia pamięci poprzez opanowanie pewnych schematów myślowych oraz systemów mnemotechnicznych. Istnieją metody, które uczą uruchamiać te partie mózgu, które pozostają w stanie uśpienia. Polegają one na tworzeniu w umyśle powiązań pomiędzy poszczególnymi elementami. Tworzone w wyobraźni obrazy powinny być niecodzienne, zaskakujące, śmieszne, nienaturalnie duże lub zmniejszone. Im więcej wyobraźni użyjemy przy tworzeniu skojarzeń, tym łatwiej się nauczymy. Psychologowie uważają, że zapamiętywaniu sprzyja poczucie zadowolenia i spokoju, a także pewność siebie. Pamięć wspomagana jest zawsze przez silne bodźce emocjonalne, np. bez trudu na długo zapamiętamy chwile, w których odczuwaliśmy miłość, złość, nienawiść. Łatwiej uczymy się, gdy mamy silną motywację, wówczas słuchamy i obserwujemy z dużym skupieniem. Bardzo przydaje się umiejętność właściwego koncentrowania się czy słuchanie odpowiedniej muzyki, która dobrze łączy się z nauką, gdy nie wywołuje switchingu (*switching – to stan, w którym jedna półkula mózgowa jest „włączona”, podczas gdy druga nie jest aktywna*). W tym przypadku rozróżnia się dwa odmienne rodzaje muzyki. Muzyka o regularnym rytmie (*od koncertu Brandenburskiego Bacha do muzyki pop, np. muzyka Beatlesów*) wspiera lewą półkulę mózgową podczas czynności, które trzeba wykonywać dokładnie i szczegółowo. Drugi rodzaj to muzyka oparta na melodii, której rytm stale się zmienia (flamenco), albo jest niewyczuwalny, bo raczej „opiera się na melodii” (piosenki orientalne), jest muzyką drugiej półkuli mózgowej. Wspiera ona czynności prawej półkuli mózgowej, jest więc szczególnie pomocna, gdy szuka się pierwszych inspiracji, gdy się rysuje. Mimo, że każdy z powyższych rodzajów muzyki wspiera tylko jedną półkulę mózgową, żadne z nich nie wywołuje zjawiska switchingu, dlatego są one pomocne.

Gimnastyka, jogging, aerobik mogą być traktowane jako trening antyswitchingowy, o ile będzie się zwracało uwagę na aspekt ćwiczenia „na krzyż” (poruszanie na krzyż” przebiega przemienne: przy robieniu kroku do przodu prawą nogą, wyciąga się lewą rękę). Inne ćwiczenia „na krzyż” to min. *Leżąca ósemka, Derwisz, Twist Diamonda*

Prawie każde postępowanie zdobywamy w procesie edukacji. Tylko on gwarantuje, że pojemność mózgu zostanie właściwie wykorzystana. Im efektywniej potrafisz się uczyć, tym będziesz inteligentniejszy. Lepiej postrzegasz nowe fakty, wyciągał wnioski, abstrahował. Nie byłoby to możliwe bez fenomenalnego działania mózgu.

Literatura

Gudzowski Zdzisław, *Czytam-pamiętam-tworzę*, Wyd. Arka, Poznań 2001

Gorton Dryden, Jeannette Vos *Ewolucja w uczeniu się*, Wyd. Moderski i S-ka, Poznań 2000

Siegfried Lehrl , *Trening pamięci* , Wyd. Videpograf II, Katowice 2000