

Mnemotehnike in spomin

Mnemotechnics and memory

*Nives Ličen**

Izvleček

Besedilo prikazuje nekatere tehnike, ki olajšujejo proces zapornitve in priklica informacij. Med najbolj znane v vsakdanji uporabi sodijo grafično prikazovanje, ponavljanje in vizualizacija. Mnemotehnike so poznane že iz antike. Uporabljali so jih retoriki, da bi si zapomnili posamezne dele govora in zaporedje sporočil v govoru. Med najbolj učinkovite mnemotehnike sodi vizualizacija, imaginacija slike, niza slik in ustvarjanje zgodb z informacijami, ki si jih želimo zapomniti. S pomočjo vizualizacije oblikujemo mentalne slike, pri čemer upoštevamo principe povezanosti, nenavadnosti, pretiravanja, ustvarjalnosti. Ko podatkov ne moremo asociativno povezati s slikami, si pomagamo z zvočnimi figurami, kot sta ritem in rima. Če si moramo zapomniti informacije v točno določenem vrstnem redu, uporabljamo besede bucike. Pomnjenje izboljšujemo s spodbujanjem povezav med informacijami in čustvi ter informacijami in preteklimi izkušnjami.

Abstract

In the following text some techniques are presented, that facilitate memorising and information recall. Amongst the most widely used techniques are graphic presentations, repeating and visualisation. We know different mnemotechniques from antique. Rhetorics were using them to memorise parts of the speeches as well as sequence of messages in the speech. Visualisation, imagination of images and series of images as well as construction of stories with information to be memorised belong to the most efficient mnemotechniques. Visualisation is used to build up a mental representation following principles of connectedness, uncommonness, exaggeration and creativity. Sound figures (e.g. rhythm and rhyme) are used whenever the association between data and images is not possible. Pin words are used when information have to be memorised in precise rank order. Memorising can be improved by stimulating associations

* *Doc. dr. Nives Ličen, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za pedagogiko in andragogiko*

between information and emotion as well as between information and past experiences.

MNEMOTEHNIKE IN SPOMIN

Informacije, ki jih slišimo ali beremo, hitro pozabimo, če nimamo interesa, da bi si jih zapomnili, ali če ničesar ne naredimo, da bi si jih zapomnili, če nas informacije zgolj oplazijo kot tok, ki ne najde sidrišča. Spominske sledi se razvijejo, če informacije “obdelujemo”, uporabljamo v različnih okoliščinah in na različne načine. V svojem okolju se srečujemo z ljudmi, ki poznajo vse nogometne igralce, nogometne klube, rezultate nogometnih tekem, sestave moštev ... Imena so si zapomnili, ker so jih brali v športnih časopisih, poslušali po radiu in televiziji, jih uporabljali v pogovoru s prijatelji, diskutirali o sestavah ekip, navijali zanje. Nenehno so v stiku z imeni in priimki, nova imena povezujejo z že znanimi imeni drugih članov ekipe. Spomin se okrepi, če povezujemo nove informacije s tistimi, ki jih že poznamo, če se poslužujemo večsteznega vnosa informacij, kar pomeni, da informacije zaznamo z več čutili. Predvsem pa je za krepitev spomina dobrodejna nenehna mentalna aktivnost, zato priporočajo “mentalne telovadnice”, govorijo o “mentalnih treningih”, “spodbujanju uma”, “mentalni aerobiki” in podobnih dejavnostih. V slovenskem prostoru še nismo zasledili specifičnih spominskih treningov, ki bi bili namenjeni starejšim. Že dolgo pa je poznano gibanje za izobraževanje v poznejših letih. Namerno učenje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju ohranja starejšega človeka v toku dogajanja v okolju, ohranja njegovo miselno gibčnost. Raziskovalci, kot zapiše Furlan (1), ugotavljajo, da je največja ovira za ohranjanje mentalne svežine pomanjkanje motivacije in pasivnost ob problemih, kar je kulturno pogojeno, saj se v nekaterih plemenih, kjer verjamejo v reinkarnacijo in kjer so ljudje prepričani, da jim bodo nove veščine koristile v naslednjem življenju, tudi starejši ljudje uspešno učijo.

ČUSTVA, PONAVLJANJE IN SPOMIN

Da bi si podatke zapomnili, večinoma uporabljamo ponavljanje in organizacijo informacij s pomočjo risb, miselnih vzorcev, zapiskov, ki so splošno znani načini. Če nekaj veš, še ne pomeni, da boš to vedel za zmeraj. To, kar veš, je potrebno utrjevati, ponavljati. Mehanično ponavljanje ni prijetno in tudi ne dovolj učinkovito. Boljše je ponavljanje s presledki, tako da prva ponovitev sledi 10 minut po učenju, druga dan po učenju, tretja teden,