Dla wszystkich ciężko pracujących mała ściąga jak szybciej i efektywniej przyswoić nowe wiadomości.

Przedstawiam Wam różne techniki zapamiętywania:

**1. Skojarzenia**

Im więcej budujemy powiązań między nowymi słowami, informacjami itd., tym większa szansa, że będziemy o nich pamiętać, np. żeby zapamiętać ang. słówko desert (pustynia) – wyobrażamy sobie, że leżymy w hamaku na pustyni i jemy coś co lubimy najbardziej.

**2. Wizualizacja**

Wyobrażajmy sobie dosłownie wszystko, co mamy zapamiętać! Nasza wyobraźnia bardzo wspomaga procesy pamięciowe i pozwala nam wydobywać informacje z zakamarków mózgu! Słowa, które mamy zapamiętać, a nie są ze sobą powiązane można sobie wyobrazić. Np. kamień i huśtawka – uśmiechnięty kamień huśta się na huśtawce.

**3. Grupowanie informacji**

Kiedy mamy zapamiętać bardzo dużo słów, warto podzielić je na kategorie. Najlepiej, gdy w jednej kategorii będzie znajdować się około 8 słów. Przykładem tego może być lista zakupów – podział na warzywa i owoce/ produkty mleczne/produkty zbożowe etc. Gdy zapomnimy jej zabrać z domu, istnieje duża szansa, iż będziemy wiedzieć co mamy kupić.

**4. Budowanie kontekstu**

Warto, byśmy nowo poznaną wiedzę umieścili w jakimś kontekście, bo oderwana od wszystkiego jest mało zrozumiana.

**5. Nauczanie innych**

Tłumacz innym to, co już umiesz lub czego się uczysz. Wspólne powtarzanie informacji np. przed egzaminami czy opowiadanie o lekcji czy książce bliskim osobom wspaniale pozwala utrwalać to, czego się nauczyliśmy wcześniej.

**6. Notatki obrazkowe**

Jest to tworzenie małych lub większych rysunków na osobnych kartkach lub marginesach notatek.

**7. Mapy myśli**

Jest to szczególny rodzaj notowania, w którym znaczenie mają gałęzie, kolory, symboliczne rysunki etc. Najlepiej doczytać na ten temat np. w tym miejscu: https://iqmatrix.pl/jak-tworzyc-mapy-mysli/

**8. Żywe obrazy**

Wyobrażaj sobie jak najbardziej realnie to, czego się uczysz, czy co będziesz robić. Żywy obraz (mental glue) to coś śmiesznego, bogatego w akcję z naszym udziałem. Np. idziesz kupić śledzie i mleko. Możesz wyobrazić, że płyniesz w rzece mleka, w której płyną śledzie.

**9. Łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS)**

Wykorzystujemy ją przede wszystkim do tego, by zapamiętać coś w narzuconej kolejności – łączymy ze sobą kolejne słowa wyobrażając sobie po kolei co się dzieje. Np. hełm, truskawka i kubek – biorę do rąk hełm, rozgniatam w nim truskawkę, by przełożyć ją do kubka i zalać jak herbatę.

**1.0 Zakładkowa metoda zapamiętywania (ZMZ)**

Swoje części ciała traktujesz jak kotwice. Np. masz stopy, kolana, brzuch itd. Wyobrażasz sobie to, co masz np. kupić w sklepie (olej, kasza, grejpfrut), np. stoję stopami w oleju, kaszą okładam sobie kolana i robię pasek z grejpfrutów na brzuchu. Istotne jest, by towarzyszyła nam przy tym duża dawka śmiechu.

**11. Technika słów zastępczych (TSZ)**

Jest przydatna w nauce obcych słówek, które rozbijamy na części, na przykład: „arrabal” (z hiszp. przedmieście), dzielimy na „arra” i „bal”. Wyobrażamy sobie wtedy, np., że idzie z nami papuga ara (wołamy na nią Arra!) i idziemy na bal znajdujący się na przedmieściu.

**12. Połączenie – cyferka + literka**

Ustalamy stałą tabelkę z liczbami i literkami (np. 1- B, 2 – S itd.) , której uczymy się na pamięć. Można ją powiesić w widocznym miejscu (np. na tablicy korkowej). Mamy do zapamiętania liczbę np. 860, która odpowiada literom fks, wówczas tworzymy słowo np. fuks.

**13. Zakładki numeryczne**

Poszczególnym numerkom na stałe przypisujemy jakieś słowo, np. 1. dom, 2. bałwan, 3. skarpetka. Kiedy mamy zapamiętać np. nr telefonu zaczynający się od 213 – budujemy skojarzenia np. Skarpetka wpadła przez okno do domu, a tam czekał na nią bałwan.

Powyższe techniki łączy przede wszystkim humor i dobra zabawa. Najwięcej zapamiętuje się, kiedy towarzyszą nam emocje i możemy śmiać się ze skojarzeń czy stworzonych przez siebie wizualizacji. Warto spróbować stosować wszystkie techniki i wybrać sobie kilka do stosowania regularnie. Co Wam najbardziej pomaga w zapamiętywaniu informacji?

Źródło: Mnemotechniki i pamięć, rosnijwsile.pl