

KAIP GERIAU ĮSIMINTI? MNEMOTECHNIKOS.

Atmintis tai sugebėjimas įsiminti, išlaikyti bei atgaminti informaciją. Toliau pateikiamos mnemotechnikos metodai yra skirti susipažinti, kaip galima geriau panaudoti savo atmintį.

Akronimai

Akronimai arba kitaip sutrumpinimai. Tai vienas iš populiariausių įsiminimo metodų. Yra taikomas, kai norite prisiminti informaciją, sudarytą iš kelių arba keliolikos žodžių. Metodas yra paremtas tuo, kad yra sukuriamas naujas žodis, susidedantis iš pirmųjų raidžių tų žodžių, kuriuos bandote įsiminti. Sukurtas žodis gali turėti prasmę arba būti beprasmis.

Pvz.: **HOMES** (ang.namai) – Šiaurės Amerikos didelių ežerų sąrašas: **H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie, **S**uperior.

Pirmų raidžių metodas

Norėdami įsiminti žodžius ir jų eiliškumą, iš pirmų žodžių raidžių sugalvojame naujus žodžius ir sudarome iš jų prasmingą sakinį.

Pvz.: Bandome įsiminti vaivorykštės spalvas: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый. «Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан»

Arba

Moja Wiecznie **Z**pracowana **M**ama **J**utro **S**ama **U**piecze **N**am **P**lacek (įsiminame Saulės sistemos planetas: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun).

Eileraščiai

Pvz. Norime įsiminti Pi skaičių: ~3,14159265358...

«Чтобы ПИ запомнить, братцы,
Надо чаще повторять
Три, четырнадцать, пятнадцать
Девять, двадцать шесть и пять».

Skaičių įsiminimas žodžių pagalba

Ši technika padeda įsiminti skaičių sekas. Norėdami įsiminti skaičių seką, turime sugalvoti sakinį, kurio žodžiai turės tiek pat raidžių, koks yra sekantis skaitmuo.

Pvz.: Kto(3) z(1) woli(4) i(1) myśli(5) zapragnie(9) Pi(2) spisać(6) cyfry(5), ten(3) zdoła(5).
Šiame sakinyje yra užšifruoti pi skaičiaus skaitmenys - 3,1415926535.

Metodas loci

Tai seniausias mnemotechnikų metodas. Bandydami įsiminti tam tikrus žodžius, surandame jiems vietą (loci) realioje arba išgalvotoje aplinkoje ir sugalvojame istoriją, kuri sujungs visus sugalvotus objektus.

Pvz. Bandome įsiminti pirkinų sąrašą: duona, pienas, baterijos, skalbimo milteliai ir dantų pasta. Įsivaizduokite kelią iš gyvenamojo kambario į koridorių. Sėdi ant labai patogios raudonos sofos ir kramtai traškantį sumuštinį (**duona**) su intensyviai kvėpiančiu sūriu. Tada tu pasieki aukštoje stiklinėje sniego baltumo šiltą pieną (**pienas**), stovinčio ant mažo geltono staliuko. Atsistojus eini į koridorių, pakeliui pažvelgį į milžinišką sieninį laikrodį, kuris sustojo, nes jam reikia naujų baterijų (**baterijos**), Prieškambaryje paėmi palatą ir pastebi, kad jį reikia skalbti geros skalbimo milteliuose (**skalbimo milteliai**), nes jis yra išteptas kvapios metų dantų pastos (**dantų pasta**).

Pateiktas pavyzdys yra gana paprastas, bet gerai parodo loci metodo panaudojimą. Asociacijos turėtų būti labai spalvingos, beveik perdėtos, pemažiškos, juokingos, ar net absurdiškos.

Linkiu sėkmės bandant įsiminti medžiagą bei lavinant savo atmintį!

Parengė:
Vilniaus Pavilnio pagrindinės mokyklos psichologė Anna Ulevič

Šaltiniai:

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0>

http://www.mnemotechnika.com/rodzaje_mnemotechnik.html

<http://www.boltun-spb.ru/mnemo.html>