

Wybrane właściwości procesu zapamiętywania

– materiały dla rodziców

Pamięć jest procesem odpowiedzialnym za rejestrowanie (a więc zapamiętywanie), przechowywanie oraz odtwarzanie (czyli przypominanie sobie) różnego rodzaju informacji.

Proces zapamiętywania przebiega zgodnie z pewnymi stałymi regułami:

- We wstępnym okresie uczenia się przyrost wiedzy następuje szybko. Początkowe powtarzanie materiału radykalnie wpływa na uzyskiwane efekty, znacznie zwiększa ilość zapamiętanych treści. Dalsze powtórzenia przynoszą zmiany coraz mniejsze, aż wreszcie uzyskane efekty stabilizują się na określonym poziomie i nie ulegają podwyższeniu, pomimo dalszych powtórzeń. Przyczyny tego zastoju mogą być różne, m.in.: zmęczenie, chwilowe odwrócenie uwagi, osłabienie zainteresowania lub motywacji.

Pierwsze pół godziny to najefektywniejszy czas nauki Twojego dziecka(oczywiście od momentu, kiedy rzeczywiście skupi się ono na zadaniu). Zadbaj, by ten czas nauczyło się przeznaczać na najważniejsze, najtrudniejsze zadania.

- Dla procesu zapominania niezwykle istotny jest czas. Stosunkowo najwięcej zapominamy zaraz po wyuczeniu się, a później każdy następny tydzień i miesiąc przynosi coraz bardziej znikome ubytki pozostałej wiedzy. Przeciętnie w ciągu godziny zapominamy aż 70% tego, czego się nauczyliśmy, a w ciągu 48 godzin 80%.

Przechowywane przez nas informacje, jeśli nie zostaną dobrze utrwalone, mogą dość prędko stać się dla nas w dużej mierze niedostępne. W ciągu 24 godzin najwięcej nowego materiału zostaje zapamiętane bądź zapomniane. Po kilku dniach dziecko, jeśli nie powtórzy wcześniej wiadomości z danej lekcji, musi się właściwie uczyć jej od nowa. Oplaca się więc odrabiać wszystkie lekcje tego samego dnia, którego były one w szkole. Wtedy na drugi dzień mogą one być powtarzane i utrwalane, a nie przyswajane od nowa.

Im wcześniej Twoje dziecko przystąpi do powtarzania lekcji po jej zakończeniu, tym mniej będzie potrzebować czasu i wysiłku, by odświeżyć wyuczony materiał.

Powtarzanie jest niezbędnym elementem skutecznego zapamiętywania. Powtórzenia pozwalają przyswoić materiał, który przekracza swoją objętością zakres pamięci bezpośredniej oraz utrwalić te treści.

O utrwalaniu materiału możemy mówić jednak dopiero wówczas, gdy zostanie on przyswojony, a więc gdy nastąpi jego pierwsze bezbłędne odtworzenie. Dalsze powtórzenia służą wtedy rzeczywistemu utrwaleniu przyswojonych treści. Zjawisko to nazywamy przeuczeniem. Im wyższy stopień przeuczenia, tym przechowywanie informacji okazuje się bardziej trwałe.

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko dobrze zapamiętało np. treść wiersza, dopilnuj, by powtórzyło go jeszcze kilka razy po pierwszym bezbłędnym odtworzeniu. Każda kolejna recytacja będzie mocniej urwalać w pamięci tekst utworu.

Nie każde powtarzanie materiału jest równie efektywne. Pamiętanie materiału poprawia się wraz z wydłużaniem czasu powtarzania tylko pod warunkiem, że powtarzanie doprowadzi do głębszego zakodowania materiału. Bierne powtarzanie materiału nie poprawia jego odtwarzania, natomiast głębsze przetwarzanie jest korzystne. Wyuczony materiał dobrze jest powtarzać logicznie uporządkowanymi całościami.

Aby nauka Twojego dziecka była efektywna, musi ono unikać bezmyślnego powtarzania materiału z lekcji.

Aby mu w tym pomóc, zadawaj dziecku pytania dotyczące przeczytanego tekstu, proś o wyjaśnienie wybranych pojęć lub zjawisk, podanie do nich przykładu. Z czasem dziecko samo może zacząć uczyć się w ten sposób, pomoc rodzica okaże się mniej potrzebna.

Pilnuj również, by Twoje dziecko dzieliło materiał, którego się uczy, pod względem jego treści, a nie np. liczby stron. Zachęcaj dziecko, by powtarzając materiał z lekcji, wykorzystywało różne techniki nauki: słuchanie, czytanie, przeglądanie notatek i pisanie.

Pomocne w procesie zapamiętywania okazuje się również rozłożenie powtórzeń w czasie. Rozłożenie uczenia się w czasie sprzyja na ogół zarówno szybszemu opanowaniu materiału, jak i jego trwalszemu przechowywaniu.

Zadbaj, by Twoje dziecko uczyło się systematycznie. Gdy uczy się czegoś mechanicznie (np. tekstu na pamięć, ortografii), niech powtarza materiał krócej,

ale za to regularnie, np. przez pięć dni po 15 minut.

Również przygotowania do klasówki lepiej rozpoczynać tydzień wcześniej i poświęcić na nie po pół godziny dziennie, zamiast kilku godzin tuż przed sprawdzianem.

Kolejne ważne zjawiska dotyczące procesu zapamiętywania to efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Wyniki wielu badań wskazują, że istnieje pewna stała kolejność zapamiętywania elementów w zależności od miejsca, jakie zajmują w szeregu. Tak więc w pierwszej kolejności zapamiętywane są z reguły początkowe elementy szeregu, później elementy końcowe, a dopiero w następstwie dalszych powtórzeń elementy środkowe. Najłatwiej zapamiętujemy więc to, co jest na początku i na końcu określonej jednostki czasowej.

Dziecko podczas nauki w domu powinno dzielić odrabianie lekcji na wyraźne jednostki, tak by uzyskać jak najwięcej „początków” i „końców”, kiedy to szansa na zapamiętanie materiału jest największa. Niezbędne będą tu dobrze rozplanowane przerwy.

Warto również, by dziecko wykorzystywało początek nauki na uczenie się nowych zagadnień, następnie wykonywało zadania łatwiejsze, utrwalające wcześniej zdobyte informacje, na końcu zaś – choć na chwilę – powracało do nowych wiadomości.

Wiele innych elementów, oprócz miejsca w szeregu, może decydować o efektach naszego zapamiętywania. Łatwiej zapamiętujemy:

- to, co nas interesuje, co jest dla nas ważne, co kojarzy nam się z wiedzą już przyswojoną i stanowi z nią zwartą całość, co jest lepiej rozumiane
- informacje w kontekście emocjonalnym, przede wszystkim te związane jakoś z naszą osobą,
- elementy wyróżniające się wyraźnie spośród innych.

Zachęcaj dziecko, by ucząc się nowego materiału, starało się znaleźć w nim coś ciekawego dla siebie. Niech odnosi nowe informacje do wcześniej zdobytej wiedzy, robi własne notatki, podkreśla najważniejsze informacje na kolorowo, szuka śmiesznych skojarzeń – wszystkie te działania ułatwią mu szybsze i trwalsze zapamiętanie nowych wiadomości.

Do czynników wpływających na stopień zapamiętania wyuczonego materiału należy podobieństwo przerabianych tematów. Jeżeli uczymy się kolejno po sobie dość

podobnych rzeczy (np. słówek z dwóch języków obcych), ich podobieństwo będzie zakłócać nasz proces zapamiętywania.

Zadbaj o to, by dziecko pamiętało o przerwach w nauce, oraz by w miarę możliwości przerabiała kolejno po sobie przedmioty jak najmniej podobne do siebie.

Omówione kwestie stanowią fragment publikacji zawartej w materiałach wydawnictwa RAABE „Trudne sytuacje w szkole podstawowej”