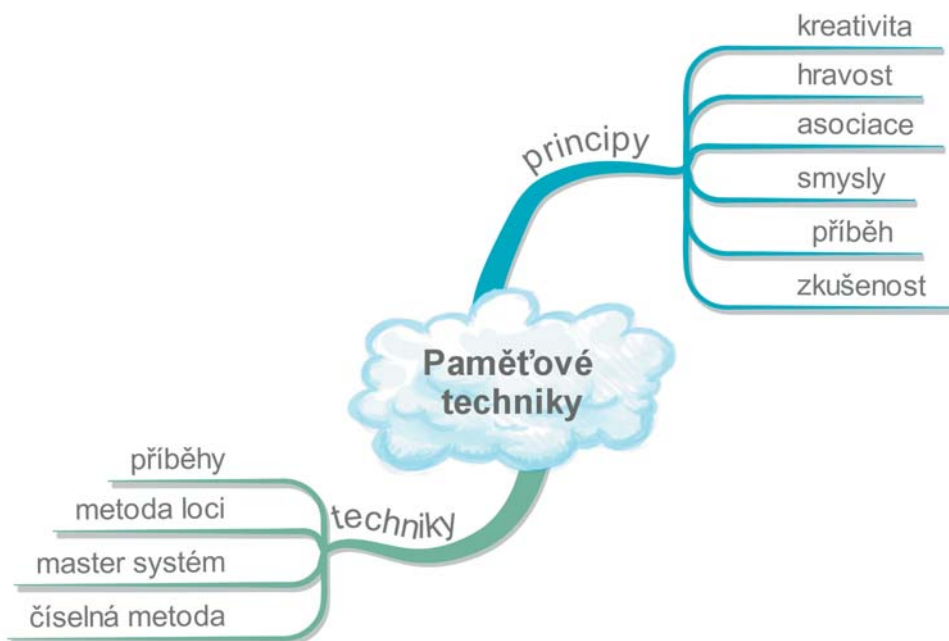


5. Paměťové techniky



Ve svém životě se setkáváte a budete se i nadále setkávat se situacemi, kdy bude potřebné si něco zapamatovat a následně z paměti vybavit. V této kapitole si ukážeme, jakým způsobem si paměť procvičovat a jak si zapamatovat čísla, slova či různé věci.

Abyste uměli paměť efektivně používat, je potřebné si představit, na jakém principu fungují paměťové techniky. Většina z nich jsou tzv. **mnemotechniky**, které usnadňují pamatování a zvyšují kapacitu paměti.

Tyto způsoby jsou velmi staré, používali je např. staří Řekové, slavní řečníci, když si potřebovali zapamatovat velké množství textu.

Jak paměťové techniky fungují?

Téměř veškeré techniky jsou založené na hravosti, na smyslech, asociacích, nápodobě a fantazii. Můžeme říci, že čím zajímavější, neobvyklejší a hravější budete, tím snadněji si informaci udržíte.

Práce s paměťovými technikami vyžaduje cvik. Proto se vám může ze začátku zdát, že vám to zabírá mnohem víc času, než kdybyste se data rychle naučili svoji technikou. Věřte však, že investovaný čas se vám vrátí tak, že si informace budete schopni vybavit nejen druhý den na písemce či při zkoušení, ale také za několik měsíců či let.

Základem celého procesu je kreativní proces založený na **asociacích** a využívání vašich **smyslů**. O asociacích jste už četli v kapitole Kreativita. Připomeňme si tedy, že se jedná o spojení mezi skutečným vjemem a vlastními představami. Můžete tak nacházet nové myšlenky, mít různé nové představy. Druhým aspektem, na který je vhodné při paměťových technikách nezapomínat, jsou vaše smysly. Čím více smyslů při učení zapojíte, tím snáze a déle si informaci zapamatujete.

Pro snadnější pamatování většího množství informací, např. různých pojmů, je vhodné využít metodu **příběhů**. Pokud dáte jednotlivé pojmy do příběhu, využijete asociace a vaše smysly, určitě si zapamatujete více, než kdybyste si pojmy jen četli.

V této kapitole nenajdete úkoly a cvičení samostatně až na konci kapitoly, ale v průběhu textu, abyste si mohli techniku ihned po čtení procvičit a pracovat s ní v dalším textu.

Jednoduché techniky

Nejjednodušší možností, jak pracovat s pamětí, je využívání analogií a asociací. Postupujte tak, že se soustředíte na základní pojmy nebo čísla, které si potřebujete zapamatovat. Položte si např. tyto otázky:

- Je v názvu pojmu něco výrazného (výslovnost, určité spojení písmen)?

- Připomíná vám pojem nebo číslo něco konkrétního? Je jeho výslovnost podobná něčemu jinému?
- Můžete pojem vztáhnout k jinému pojmu, k jiné představě?
Abyste pochopili, jak to funguje v praxi, podívejte se na příklady, které jsou často používané např. mezi žáky základních škol.

Příklady:

*Potřebujete si pamatovat, kde leží **Tichý a Atlantický oceán** a jejich poloha se vám plete. Využijte pojem „tichý“ a spojte si pojem s délkou, tedy Tichý oceán je dál (od Evropy), tak jej nemůžete slyšet, je tichý.*

*Musíte si zapamatovat kmeny –e, -ne, -je, -í, -á. Vytvořte si k tomu tedy slova, např. **žene je bída**.*

Další možností je z informací, které si potřebujete pamatovat, udělat **příběh**. Cílem je spojit informace do vymyšleného příběhu, který bude plný emocí, vymyšlených, nereálných situací. Velmi důležité je, abyste celý příběh viděli v obrazech a pomocí smyslů jej procítili.

Pokud se mezi informacemi k zapamatování nachází abstraktní pojmy, je potřebné jim dát nejdříve konkrétní podobu tak, abyste si ji mohli představit a přidat do příběhu.

Příklad:

Potřebujete si zapamatovat několik čísel z čísla pí. Nejdříve se podívejte na čísla jako na celek, ale následně se snažte hledat různé podobnosti ve dvojici, trojici atd. Čísla si spojte s reálnými situacemi, které znáte.

Pokud jsou tedy čísla k zapamatování 3,1415926535, můžete si je rozdělit do skupin např. takto: 1415 9 26 535, neboť vám tyto skupiny připomínají různé situace. Např. skupina 1415 je datum upálení Mistra Jana Husa, číslo 9 vám může připomínat animovaný film Číslo 9, skupina 26 pak může zastupovat počet písmen v latinské abecedě a číslo 535 typ vozu Mazda. Z těchto asociací pak můžete vytvořit příběh o tom, jak se Mistr Jan Hus vydal s figurkou Číslo 9 učit se latinu a jedou na výuku Mazdou.

Zde vidíte příklad toho, jak paměť pracuje – čím bude příběh nereálnější a absurdnější, tím spíš si jej zapamatujete. Je však důležité, abyste si asociace vytvořili sami.

Složitější (a efektivnější) techniky

Metoda Loci

Název Loci je odvozen z latinského slova *locus* = místo. Paměťová technika je připisována lyrickému básníkovi starého Řecka, Simonidovi z Ceosu (556–468 př. n. l.). Podle legendy si Simonides díky své schopnosti dokázal zapamatovat tváře lidí na konkrétních místech, na nichž seděli na jedné hostině. Bohužel se v hodovní síni zřítíl strop a mnoho lidí zůstalo pod sutinami. Simonides se zachránil a mohl tak identifikovat, kdo se stal obětí tragédie, neboť si pamatoval, kdo kde seděl. Vše je založeno na tom, že **ve spojení s místem si lze zapamatovat mnohem více informací**. Techniku využíval hojně např. řečník Cicero, který pro svoji paměťovou cestu používal část Říma – Forum Romanum.

Metodu lze využít zejména v případech, když si chcete zapamatovat **posloupnost informací**, různých pojmů, dějovou posloupnost apod., dobře však poslouží i pro pamatování prvků, které nemají dané pořadí. Postupujte takto:

Určete si místo, které dobře znáte. Může to být váš pokoj, cesta do školy, ale i vaše tělo. Podrobná znalost místa je velmi důležitá. Měli byste dokázat si místo přesně vybavit i ve chvíli, kdy jej nevidíte.

Jakmile máte místo, určete si pojmy, které si potřebujete zapamatovat. Čím jasnější představu o nich budete mít, tím to bude snadnější. Pamatujte si, že pokud pracujete s abstraktními pojmy, převedte je nejdříve do konkrétní podoby.

Počet možných zapamatovatelných položek je rovný počtu prvků, které se nachází ve vašem místě. Každou z daných položek, které si potřebujete zapamatovat, je potřebné přiřadit k některému prvku na vašem místě. Vše je založeno na vytvoření co nejzajímavějších spojení mezi pojmem a položkou na vašem místě. Pokud si tedy potřebuje např. dítě zapamatovat vyjmenovaná slova po písmenu p, začne jednotlivé pojmy propojovat s prvky např. ve svém pokoji. Např. slovo „pytel“ si vztáhne ke svému stolu a představí si, že místo na židli sedí na pytli plném slámy. Nebo si slovo „pyl“ vztáhne ke svým poličkám, na kterých se drží prach a představí si ten prach jako pyl. Čím neobvyklejší představa, tím větší šance zapamatování.

Pokud si chcete položky zapamatovat tak, jak jdou po sobě, přiřazujte je k předmětům na vašem místě podle pořadí, jak jsou předměty v místě uspořádány a zvolte si vždy jeden směr, např. zleva doprava. Zapamatovat si můžete tolik položek, kolik prvků se nachází na vašem místě.

Vybavování pojmů pak probíhá jednoduše tak, že si představujete vaše místo a jednotlivé prvky v něm. Pokud jste vytvořili pro mozek zajímavou kombinaci, zapamatované se vám vybaví ihned.

Vyzkoušejte si to nyní na jednoduchém nákupním seznamu. Snažte se zapamatovat si 10 položek nákupu podle místa, které si určíte. Položky nákupu přiřadte k prvkům na vašem místě. Asociace spojení si můžete zapsat.

brambory	
špagety	
mrkev	
rohlíky	
rajčata	
hořčice	
fazole	
minerálka	
zubní pasta	
čaj	

Metoda číselná

Pro zapamatování prvků se v této metodě používají **čísla**. Lze ji využít jak k pamatování čísel, tak k pamatování slov. Díky posloupnosti čísel ji lze používat i pro zapamatování prvků podle toho, jak jsou za sebou.

Abyste tuto metodu mohli efektivně využívat, je potřebné si připravit podklad, s kterým můžete následně pracovat celý život. Spočívá

v tom, že k jednotlivým číslům přiřadíte konkrétní představy. Nejčastějším postupem je hledání objektů podle tvarové podobnosti čísel. Např. číslo dva připomíná labuť nebo číslo 8 sněhuláka. Tyto představy jsou pro mozek důležité, neboť při pamatování a následně při rozpominání bude pro mozek přijatelnější konkrétní představa než abstraktní číslo.

Než se pustíte dál, vytvořte si váš seznam od nuly po devítku a ke každému číslu najděte jeho konkrétní zástupný prvek (věc, zvíře, rostlinu, situaci...). Výsledek si zapište nebo ještě lépe namalujte.

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
0	

Jakmile máte vytvořené zástupné prvky, můžete si metodu vyzkoušet.

Pokud si potřebujete zapamatovat **slova**, metoda funguje tak, že k jednotlivým číslům (tedy zástupným prvkům) přiřazujete slova a hledáte zajímavé spojení podobně jako u metody Loci. Pokud bychom tedy metodu aplikovali na výše uvedený nákupní seznam a potřebovali si zapamatovat jednotlivé položky, začneme je k číslům přiřazovat.

Např. špagety si zapamatujeme tak, že si je spojíme s dvojkou, v našem případě se zástupným znakem labuť. Představíme si labuť, jak jí

špagety a celé jí klouzají jejím dlouhým krkem tak, že část špagety je již v žaludku, ale druhá část je ještě na talíři. Opět platí pravidlo, že čím **zajímavější či absurdnější představa** bude, tím pravděpodobněji si vše zapamatujete.

Vyzkoušejte si to nyní opět na nákupním seznamu. Kvůli lepšímu procvičení předstírejte, že si položky potřebujete zapamatovat postupně.

brambory	1	
špagety	2	
mrkev	3	
rohlíky	4	
rajčata	5	
hořčice	6	
fazole	7	
minerálka	8	
zubní pasta	9	
čaj	0	

Pokud si potřebujete zapamatovat např. tři položky jdoucí po sobě, přiřazujte je k těmto obrazcům (bič, labuť a prsa) a tvořte opět různé asociace a popouštějte uzdu fantazii. Hleďte co nejzajímavější či nejbizarnější spojení mezi zástupnou položkou a pojmem, který si potřebujete zapamatovat.

Metodu můžete využít i v případě, že si chcete zapamatovat několik čísel. Místo čísel si pak představujete zástupné znaky a spojete je do jednoho příběhu tak, jak jdou čísla za sebou. K zapamatování data 287641 tedy použiji představu labutě, sněhuláka a dalších zástupných znaků (dosadte již svoje) a v příběhu dodržím jejich vstup do děje. Příběh tedy začíná labutí, která staví sněhuláka.