

Kako poboljšati pamćenje uz mnemotehlike?



Mnemotehlike su **specifične mentalne strategije** čiji je osnovni cilj **pretvaranje besmislenih sadržaja u smislene** kako bi ih lakše upamtili. Također, one se koriste kako bi **povezali nepovezane sadržaje** te pronašli način da ih se **lakše sjetimo** kada to bude potrebno. Prilikom učenja zahtjevnijih sadržaja često koristimo neku vrstu mnemotehnikama, a da toga nismo ni svjesni.

Naše **kratkotrajno pamćenje** ima kapacitet od **5 do 9 nepovezanih čestica** tako da se u situaciji kada moramo **zapamtiti veći broj informacija** često koristimo **mnemotehnikama**.

Primjerice, prilikom pamćenja **brojeva telefona**, brojeve **grupiramo u dvije skupine** kako bi ih lakše upamtili. Također, jedan od primjera mnemotehnikama je i **korištenje različitih kratica** umjesto određenog skupa riječi.

Prilikom **pamćenja zahtjevnijih sadržaja** postoji veći broj mnemotehnikama kojima se možemo koristiti. Ovisno o tome kakav ste tip osobe možete se odlučiti za **verbalne, vizualne ili mješovite mnemotehlike**.

Vrste mnemotehnikama

- **Skraćivanje** - vrsta verbalnih mnemotehnika koja olakšava pamćenje **korištenjem akronima za duže oblike riječi** koje je teže upamtiti. Ovdje spada i korištenje različitih kratica umjesto korištenja punih naziva.
- **Elaborirano kodiranje** - korištenje **različitih zanimljivih riječi, fraza ili rečenica** kako bismo zapamtili određene nepovezane informacije.
- **Rečenični mnemonici** - možemo ih koristiti tako da **stvorimo rečenice ili logičnu priču** od pojmova koje trebamo upamtiti.
- **Metoda prostornog uređenja stranice** - od koristi je **vizualnim tipovima** koji se pomoću nje mogu lakše dosjetiti bitnih informacija. U ovu skupinu mnemotehnika spadaju i **kognitivne mape** koje su danas najpoznatija metoda vizualnih mnemotehnika.
- **Metoda ključnih riječi** - vrsta mješovitih mnemotehnika, a odnosi se na **korištenje rime ili zvučnosti** u kombinaciji sa **što bizarnijim predočavanjem**.

Primjer mnemotehnika: Mentalne mape



Kognitivne mape su jedna od najpoznatijih metoda koja se koristi za lakše pamćenje. Prema vrsti možemo ih svrstati u **vizualne mnemotehnike**. Ovom metodom **višestruko olakšavamo pamćenje** s obzirom da **sadržaje strukturiramo** tako da **olakšavamo uočavanje njihovog međusobnog odnosa**.

Također, **naknadne informacije lako se unose u mentalnu mapu** stoga ih je moguće koristiti i **kod učenja velike količine informacija**.