

KLÍČ K PAMĚTI

Chceme, aby naše děti byly přirozeně zvědavé a aby okolní svět vstřebávaly se zájmem. Nutným předpokladem je dobrá paměť. Pokud ji chceme co nejefektivněji rozvíjet, opřeme se přitom o dětskou fantazii.

Text: LUCIE DRAHOŇOVSKÁ
Foto: SHUTTERSTOCK

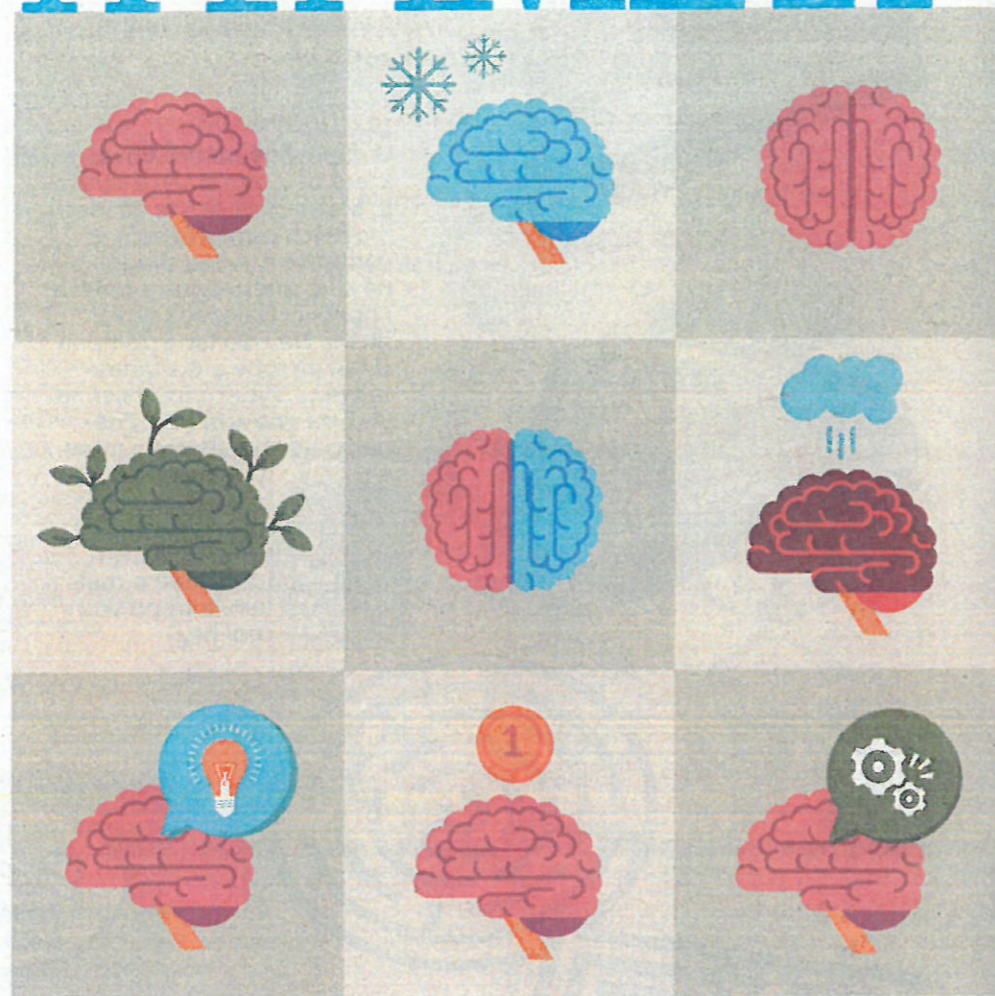
Na tom, že učení nemá být příslavným mučením, vystavěl lektor a ředitel Jakub Pok svoji Školu paměti. Jeho radám již pátým rokem naslouchají teenageři i dospělí, kteří si paměť chtějí cíleně zlepšit a navyšovat její kapacitu. „Na kurzy tréninku a zlepšování paměti přicházejí také rodiče s tím, že jejich dítě má problémy s učením a že nevědí, jak mu mají pomoci. Jejich potomek ví, CO se má naučit, ale

Dítě často ví, CO se má naučit, ale už neví, JAK si látku osvojit.

nikdo mu dosud neřekl, JAK si má danou látku osvojit. Nebo vám váš kantor někdy ve škole poradil, jakým způsobem byste měli co nejlépe studovat? Zřejmě ne. U slovíček, cizích pojmů či historických dat, které jsou pro lidskou paměť zcela neuchopitelné, proto postupujeme nejčastěji tak, že si je několikrát nahlas opakujeme. Tímto způsobem jsme si však schopni zapamatovat pouze omezený počet informací,“ vysvětluje Jakub Pok nedostatky auditivního memorování.

UČENÍ MUČENÍ?

Jeho návod, jak efektivně cvičit paměť u dětí i dospělých, je přitom mnohem snazší, než bychom očekávali: do učení bychom měli maximálně zapojovat naši představivost. Neboť naše paměť dobře reaguje na emotivní obrazy. „Abychom si daný pojem lépe zapamatovali, je dobré spojit jej s určitým příběhem, který si představíme jako obraz nebo film odehrávající se v naší představě. Ať už je příběh jakkoliv absurdní, váš potomek si danou



informaci zapamatuje mnohem lépe právě tehdy, je-li nabitá emocemi. Ostatně, kde je psáno, že se pojmy, slovíčka, čísla, vzorečky nebo třeba vyjmenovaná slova musíme učit na základě jejich významu?“ ptá se Jakub Pok.

JAK NA TO?

Při domácí přípravě si společně s dětmi vymyslíme tzv. oslí můstky. Tedy vlastní příběhy, do nichž zapojíme co možná nejvtipnější a nejbarvitější obrazy. Snažíme-li se je například naučit vyjmenovaná slova na „P“, zaobalíme je ideálně do pohádky o pyšném pytlí, který se samou pýchou nafukuje a z jeho velkého pysku vyletí netopýr, který je slepý jako slepýš. Pokud si nemohou zapamatovat, jak se anglicky řekne klec, tedy „cage“, popustíme uzdu fantazie během vyprávění o herci Nicolasi „Cageovi“, kterého zločinci zavřeli do velké klece, z níž se mu nakonec podaří šťastně uniknout. Při

tomto způsobu zapamatování využíváme obrazová klíčová slova, se kterými pracují všechny paměťové systémy.

Když si máme co nejlépe zapamatovat letopočty, data, PIN kódy či telefonní čísla, uložíme je do paměti pomocí systému číselných tvarů. Tento systém využívá tvaru čísel, respektive toho, co nám dané číslo připomíná, a pro každé číslo od 1 do 10 využijeme zástupné symboly. Jednička může například podle tvaru asociovat svíčku, sloup či tužku, dvojka nám připomíná labuť, trojka prsa nebo policejní železka i dvojitou bradu atd. Když máme například dětem vštípit letopočet 2011, překvapme je historkou o labuti („2“), která snesla vejce („0“) a za to dostala dort se dvěma svíčkami („11“). Že vám to zní povědomě? Jistě. Systém číselných tvarů s „labutí šíjí, ňadry a bubnem s činely“, tedy číslem vozu „235“, kterému byl na stopě policejní koncipient Mejzlík ze soudničky Bánsník, důvtipně rozvinul

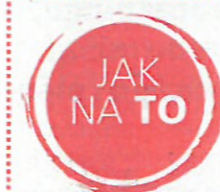
v Povídkách z jedné a druhé kapsy geniální spisovatel a novinář Karel Čapek.

Zmíněné systémy zapamatování nám mohou alespoň na začátku připadat poněkud bláznivé a časově náročné. Postupem času nás však překvapí, jak rychle si na ně zvykneme a o co rychleji půjde učení našim dětem. Čím častěji budeme paměťové háčky používat, tím lépe. Pokud chceme být s mnemotechnikami úspěšní, musíme je s dětmi pravidelně procvičovat, ideálně pár minut každý den. „Učení by se mělo rozdělit na studijní jednotky, přičemž její ideální trvání se

pohybuje mezi 20 až 50 minutami, a ne více. Poté by měla následovat krátká dvou- až desetiminutová přestávka, během níž můžete aktivně odpočívat – projít se, napít, meditovat. Poněvadž bez opakování zapomínáme během 24 hodin po uložení až 80% informací, je třeba poprvé opakovat už do 10 minut po skončení studijní jednotky. Do dalšího opakování bychom se měli pustit ideálně do 24 hodin po skončení učení. V pořadí třetí opakování bychom měli absolvovat do jednoho týdne a následně do jednoho měsíce,“ dodává Jakub Pok.

Zjistíme, že naše úsilí spojené s výpravou do světa fantazie se nám nakonec vyplatí. A že naše dítě bude učení zvládat čím dál lépe, rychleji a efektivněji. A třeba i s pomocí Školy paměti, kde nám odborně poradí, jak na to (www.skolapameti.cz). A dost možná, že nás osloví společné kurzy pro rodiče a děti, které škola nově připravuje.

Paměťové techniky můžeme spolu s dětmi trénovat na portálu www.trenujpamet.cz, kde si během trénování a vytváření fantastických příběhů navíc užijeme spoustu zábavy. ■



Otestujte si vaši paměť: TEST POJMY

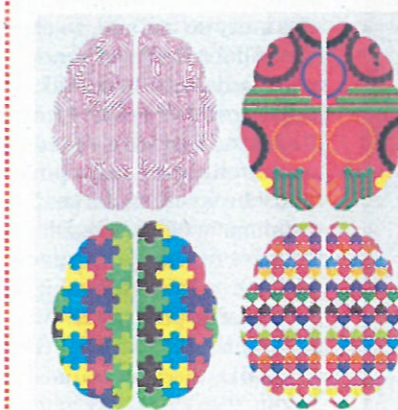
Na zapamatování 18 pojmů v přesném pořadí máte 1 minutu. Na jejich vybavení pak 2 minuty.

JAK NA TO SYSTÉMEM SPOJOVÁNÍ?

Vytvořte si z uvedených slov vlastní fantazijní, absurdní příběh, který bude natolik silný, aby vám zůstal v paměti. Pod každým pojmem si představte konkrétní obraz, promítněte si jej ve své mysl. Následně jednotlivé obrázky spojte nějakým vtipným a fantazijním způsobem. Klidně přitom zavřete oči, důležitá je koncentrace i to, že příběh musíte „vidět“, aby se vám navždy uložil do paměti.

→ **Příběh může vypadat například takto:** Po prázdné široké dálnici běží fotbalista. V ústech drží tulipán, který se při naskopnutí vznesl a po dopadu se roztrhl na desítky malých květů, z nichž se vysype kypřicí prášek. Fotbalista je uklízí tak, že si vezme lux, a protože je po práci unavený, otevře si lahev whisky. K tomu začne hrát karty a má v nich 4 esa. Dopije a jede domů do Tater. Nastoupí do lanovky z čokolády a jede na vrchol. Namísto stožárů miji malé Eiffelovky. Cestou projíždí krápníkovou jeskyní, z níž kape voda a tvoří spoustu malých ostrovů. Na vrcholu pak uvidí toreadora, který na ně mává praporkem. Když dorazí domů, vyndá z kapsy mobilní telefon a objedná si k večeři pizzu. Několik minut poté mu ji přináší rytíř. Jaké je ale jeho zděšení, když namísto ní najde v krabici hlavu Mozarta, který vyskočí ven a vyndá z batohu lahev portského vína. Na dně batohu pak leží lotosový květ.

1. Dálnice – Německo
2. Fotbalista – Itálie
3. Tulipán – Nizozemí
4. Kypřicí prášek – Kypr
5. Lux – Lucembursko
6. Whisky – Irsko
7. Eso – Estonsko
8. Tatry – Slovensko
9. Čokoláda – Belgie
10. Eiffelovka – Francie
11. Krápníková jeskyně – Slovinsko
12. Ostrovy – Řecko
13. Toreador – Španělsko
14. Mobil (Nokia) – Finsko
15. Rytíř (maltézský) – Malta
16. Mozart – Rakousko
17. Portské víno – Portugalsko
18. Lotosový květ – Lotyšsko



S trénováním paměti to nepřehánějte, nebo by mohl váš mozek vypadat takhle.

Tato historka je jistě velice absurdní. Ale pokud budeme takto cvičit, budou nás záhy napadat obdobně bláznivé příklady samy od sebe. Každého z nás pravděpodobně napadne něco jiného. To je logické, nejsilnější asociace jsou právě ty, které si vytvoříme sami. Nejen že si pomocí systému spojování můžeme vybavit bez větších obtíží všech 18 pojmů, ale jako bonus si tak zároveň pomocí tohoto příběhu zapamatujeme i všech 18 zemí Evropské unie, v nichž se platí eurem. Každý pojem je totiž zástupným symbolem pro jednu zemi eurozóny. A ty jsme si pro lepší uložení do paměti přetransformovali na obrázky, které můžeme vytvářet podle toho, co typického se nám pro konkrétní zemi vybaví či co nám její název připomíná. Například: Francie – Eiffelovka, Nizozemí – tulipán, Lotyšsko – lotosový květ, Estonsko – eso atd.