

Memoria de lungă durată reprezintă ”rezervorul” informațiilor și cunoștințelor de care avem nevoie zilnic, fie că e vorba despre cunoștințe procedurale (cum se face un anumit lucru – reguli, strategii, proceduri), fie că este vorba despre cunoștințe declarative (ce se știe deja despre un anumit lucru – noțiuni, fapte etc.). Astfel, memoria de lungă durată permite depozitarea cunoștințelor, prin intermediul procesului de stocare, și căutarea și utilizarea lor prin intermediul procesului de reactualizare. Pentru o funcționare eficientă a acestor procese, este nevoie de utilizarea unor strategii eficiente de memorare, de întipărire a cunoștințelor. Prin urmare, vă propun respectarea unor reguli pentru o memorare eficientă, preluate din lucrarea lui Pierre Vianin (2011) -”Ajutorul strategic pentru elevii cu dificultăți școlare” :

1. Înțelege înainte de a memora!

Elevii învață mai ușor ceea ce înțeleg pentru că înțelegerea înseamnă integrarea unui nou element într-un ansamblu deja existent. O metodă eficientă de a verifica dacă elevul a înțeles lecția este repetarea cu propriile cuvinte a conținutului. Acesta este primul pas în procesul de însușire a materiei.

2. Aprofundează înțelegerea și memorează dinamic!

Atunci când un elev își propune să memoreze un concept nou, de cele mai multe ori acesta încearcă să simplifice materialul pentru a-l ține minte mai ușor. Însă, procesul ar trebui să aibă loc în sens opus: cu cât o rețea conceptuală se lărgște, se extinde, cu atât este mai eficientă memorarea. Astfel, lecturile multiple, dinamice și aprofundate asupra unui subiect, duc la stabilirea mai multor asociații între cunoștințele noi și cele deja existente, iar memorarea va fi mai eficientă.

A memora nu înseamnă ”a copia” textul în mintea noastră din caiet sau din carte, dar trebuie să controlăm frecvent calitatea memorării. Astfel, elevul va trebui să consulte constant materialul suport (caiet, carte) pentru a verifica dacă informațiile din minte sunt fidele (NU identice) în ceea ce privește conținutul. O metodă eficientă, în acest sens, se bazează pe teoria codării duale : ”memorarea va fi mai bună dacă elevul construiește imagini mentale ale materiei (codare vizuală) și pe care să le dubleze cu o reprezentare verbală (codare verbală). Codarea duală (imagistică și verbală) îmbunătățește memorarea.” (Lemaire, 1999, apud. Vianin,P.,2011)

Sfaturi pentru aprofundare și memorare dinamică:

- Formarea unui grup de studiu format din două sau mai multe persoane care să-și pună reciproc întrebări în legătură cu tema care trebuie memorată;
- Realizarea unor diagrame, tabele, grafice, scheme etc. care să sintetizeze conținutul pentru o codare vizuală eficientă;
- Transformarea informației, formarea unor categorii, oferirea unor exemple, explicarea cu propriile cuvinte, stabilirea de comparații între concepte etc.

3. *Reactivează și iar reactivează!*

Nu este un secret că o noțiune sau o informație întâlnită o singură dată, cel mai probabil, va fi pierdută în scurt timp. Astfel, repetarea întărește calitatea memorării.

4. *Organizează-ți riguros reactivările!*

Regula precedentă evidențiază relevanța repetării, însă trebuie să ținem cont de faptul că este mai eficient să repetăm des, pe durate scurte decât să învățăm intens o perioadă lungă. În acest context, stabilirea unui program zilnic de învățare este necesar.

5. *Importanța pauzelor!*

Pentru o eficiență sporită, creierul nostru are nevoie, în mod regulat, de pauze. O fază de repaus care succede unui efort de memorare favorizează codarea și întipărirea conținutului studiat. De asemenea, dacă elevul trece de la o lecție la alta fără o pauză, există riscul interferenței (noțiunile să se încurce între ele).

6. *Fii binedispus pentru a memora!*

Dimensiunea afectivă este relevantă în ceea ce privește învățarea. Interesul și atitudinea față de conținut sau disciplină influențează calitatea memorării: dacă elevul nu este interesat de conținut sau dacă nu își stabilește un scop personal în ceea ce privește materialul de învățat, acesta nu își creează contextul potrivit pentru memorare.

Sursa: Vianin, P.(2011), *Ajutorul strategic pentru elevii cu dificultăți școlare*, Cluj-Napoca:Editura ASCR.