

DLACZEGO ZAPOMINAMY?

FUNKCJONOWANIE PAMIĘCI

- Część danych musi być zapomniana**, ponieważ bez takiej selekcji pamięć zostałaaby zablokowana.
- Nie skupiamy wystarczająco uwagi**, np. gdy wykonujemy dwie czynności równocześnie i przenosimy swoją uwagę z jednej na drugą. (Np. idziemy do pokoju i nie pamiętamy, po co szliśmy. Uwaga skierowana została albo na nasze myśli albo na inny bodziec).
- Nie zależy nam** tak naprawdę na trwałym zakodowaniu informacji (np. wiedza utrwalana tylko na sprawdzian).
- Nie wspieramy pamięci**, czyli nie budujemy „dodatkowych mostów”, po których potrzebna informacja mogłaby powrócić z magazynu pamięci do naszej świadomości. Usiłujemy zakodować informację chaotycznie - bez właściwej selekcji, organizacji oraz skojarzeń.
- Stres i przygnębienie obniżają skuteczność zapamiętywania**, uwaga skierowana jest na emocje i reakcje naszego organizmu.
- Nie powtarzamy, czyli nie stymulujemy wielokrotnie sieci neuronów kodujących daną informację.

PAMIĘTAJ!!!

Każde powtórzenie jest wzmocnieniem utrwalania i wyraźnym sygnałem dla mózgu, że dana informacja jest ważna.

ROLA UWAGI W PROCESIE ZAPAMIĘTYWANIA

- Świadoma uwaga jest kierowana** i wynika z woli uruchamiania procesów służących zapamiętywaniu.
- Pamiętaj, że informacja może docierać do naszego mózgu, **ale nie wszystko co zostaje zauważone jest zapamiętywane**.
- Uwaga staje się aktywna dopiero wtedy, gdy pojawia **się świadoma i stanowcza intencja zapamiętania**.

WARUNKI SKUTECZNEJ UWAGI:

- Zaangażowanie wszystkich zmysłów
- Utrzymanie odpowiednio wysokiego poziomu motywacji

„PRZYJACIELE ” UWAGI:

- Zainteresowanie** - uruchamia uwagę i rozbudza emocje
- Osobowość** - otwartość i optymizm sprzyjają uważaniu
- Przyjemność** - to co przyjemne powoduje wzrost uwagi
- Motywacja** - perspektywa osiągnięcia celu
- Czujność** - stan spokojnego, zdystansowanego ożywienia
- Koncentracja** - eliminuje podatność na zakłócenia
- Otoczenie** - przyjazne wzmacnia uwagę i pozwala na skupienie



„WROGOWIE” UWAGI:

- Zmęczenie, stres, choroby, leki, niezdrowy tryb życia
- Słabe zainteresowanie otoczeniem
- Nie podejmowanie wysiłku
- Brak planów, marzeń, ciekawości świata
- Automatyzmy (np. zamykanie drzwi)

RÓŻNICE W PATRZENIU A OBSERWOWANIU:

- Patrzenie jest procesem automatycznym**, można na kogoś patrzeć i go nie poznać.
- Samo patrzenie nie angażuje uwagi**, która jest konieczna, by coś zapamiętać.
- Obserwowanie zawiera trzy fazy**: wybór obiektu, skupienie uwagi, analizę i porównywanie obiektu.

RÓŻNICE W SŁYSZENIU A SŁUCHANIU:

- Słuchanie wymaga koncentracji czyli** zwrócenia uwagi.
- Słyszenie jest biernym odbiorem**, słuchaniem aktywnym!
- Ludzie przestają słuchać, ponieważ **mówimy z prędkością 150-200 słów na minutę a myślimy z prędkością 800 słów na minutę!** Dlatego zamiast skupiać się na słowach mówiącego, nasz mózg wykorzystuje „wolne przebiegi” i zaczyna rozmyślać, oceniać, analizować.

PAMIĘTAJ: SKUP UWAGĘ NA SKUPIANIU UWAGI!

ROLA KONCENTRACJI W PROCESIE ZAPAMIĘTYWANIA

- Sama uwaga to za mało. Uwaga i koncentracja są ze sobą ściśle powiązane.
- Bez uwagi nie możemy mówić o koncentracji.**
- Można uważnie odbierać informacje nie będąc na niej skoncentrowanym (np. rozmowa w trakcie jazdy samochodem).
- Przyzwyczajenie często decyduje, gdzie możemy się skoncentrować.