

მნემოტექნიკა – დამახსოვრების სტრატეგია გაკვეთილზე

ავტორი [მანანა სეხნიაშვილი](#)

ბევრს აინტერესებს, თუ როგორ ვისწავლოთ და დავიმახსოვროთ დიდი მოცულობის ინფორმაცია – სწავლის, სამუშაოსა და პირადი მიზნებისთვის. ამის საშუალებას იძლევა მნემოტექნიკის სხვადასხვა მეთოდი. როგორ დავუფლოთ და გამოვიყენოთ ის? ან როგორ მუშაობს ეს მეთოდები? რა არის მნემოტექნოლოგია, რა პრინციპებზეა დაფუძნებული, როგორ უნდა გამოვიყენოთ და განვავითაროთ იგი? როგორ და რაში გამოგვადგება სწავლის პროცესში?

ახალი ეროვნული სასწავლო გეგმის მთავარი სიახლე სწორედ ცნებების დამახსოვრება-გათავისება და მკვიდრი წარმოდგენების ჩამოყალიბებაა.

ცნებები განსაზღვრავს იმ არსებით ცოდნას, რომელსაც მოსწავლე საგნის ფარგლებში უნდა დაეუფლოს – ყველა საგანში უამრავი ცნება და ტერმინია, რომლის დამახსოვრებასაც (უკეთეს შემთხვევაში გააზრებას) ვთხოვთ მოსწავლეებს. წარმოიდგინეთ დღეში 6-7 საგანი აქვთ და შესაბამისად რამდენი ინფორმაციის მიღება-დამახსოვრება უწევთ.

მკვიდრი წარმოდგენები განისაზღვრება სტანდარტის შედეგებზე დაყრდნობით. ეს არის ზოგადი წარმოდგენები, რომლებიც თემის შესწავლისას უნდა ჩამოყალიბდეს მოსწავლის ხანგრძლივ მეხსიერებაში მის წინარე წარმოდგენებზე დაყრდნობით, რათა თემის ფარგლებში დასახული მიზნების მიღწევა გაუადვილდეს. მკვიდრი წარმოდგენები აზროვნების საყრდენია გაგების აქტების განსაზოგციელებლად.

როგორ მივაწოდოთ ცნებები და როგორ ჩამოვუყალიბოთ მოსწავლეს მყარი წარმოდგენები ისე, რომ ვუპასუხოთ 5 საგანმანათლებლო პრინციპს: სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნის ეტაპობრივად კონსტრუირებას წინარე ცოდნაზე დაფუძნებით და ამავე დროს აუცილებელია სწავლა-სწავლება მოიცავდეს ცოდნის სამივე კატეგორიას: დეკლარაციულს, პროცედურულსა და პირობისეულს...

სწორედ ამიტომ გამახსენდა მნემონიკა, რომელიც დამახსოვრების ხელოვნებაა და გამოიყენება საჭირო ცნებების დამახსოვრების გასაადვილებლად. ის აძლევს საშუალებას მოსწავლეს, უკვე არსებულ ცოდნას დაუკავშიროს ახალი ცოდნა (სწავლა-სწავლება ხელს უნდა უწყობდეს ცოდნათა ურთიერთდაკავშირებას და ორგანიზებას).

მნემონიკა არის წესების ერთობლიობა, რომელიც შეგვიძლია გამოვიყენოთ ამა თუ იმ ინფორმაციის უკეთესად დასამახსოვრებლად. ეს არის მეხსიერების ტექნიკა, რომელიც ეხმარება ჩვენს ტვინს, უკეთესად მოახდინოს საჭირო ინფორმაციის კოდირება (შენახვა) და აღდგენა. მნემონიკური ტექნიკები საკმაოდ დიდი ხანია არსებობს და ჯერ კიდევ ძველ საბერძნეთში გვხვდება. აღსანიშნავია, რომ მნემოტექნიკას ყველა ადამიანი იყენებს, მიუხედავად იმისა, იცის თუ არა.

მოსწავლეთა ფსიქოლოგიური და ასაკობრივი მახასიათებლების გათვალისწინებით მნემოტექნიკის გამოყენება საკლასო ოთახში კარგ შედეგს გვაძლევს. იგი ხელს უწყობს მოსწავლეების აზროვნების გააქტიურებას, საგნის მიმართ ინტერესის განვითარებას, დროთა განმავლობაში ახალი ცნებებისა და მოვლენების სტრუქტურების შესწავლას. რაც მთავარია, ის ხელს უწყობს გაკვეთილის დროს პოზიტიური ემოციური დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას.

მეხსიერება ყალიბდება რამდენიმე რთული პროცესისგან. თავდაპირველად, ნებისმიერი მონაცემი უნდა დავაფიქსიროთ (დავიმახსოვროთ), ამასთანავე სასურველია, რომ ეს ინფორმაცია ტვინში დარჩეს დიდხანს. შემდეგ პერიოდულად უნდა გავიხსენოთ და როგორღაც გამოვიყენოთ. ჩვენ ვაწყდებით იმ ფაქტს, რომ არ შეგვიძლია ამ ინფორმაციის გამოყენება, რადგან ჩვენ არ გვახსოვს (დავიწყება) და არ ვიცით როგორ გამოვიყენოთ. ამ პრობლემის გადაჭრაში მნემოტექნიკა გვეხმარება.

როგორ მუშაობს ეს სამახსოვრო სისტემა? ჩვენთვის რთულია აბსტრაქტული და მიმოფანტული მონაცემების (ნომრების, სიტყვების სიების და სხვა და სხვა ინფორმაციის) დამახსოვრება. ადვილია გვახსოვდეს კავშირები ობიექტებს შორის, ახალ ინფორმაციასა და არსებულს შორის და ა.შ. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, გაცილებით ადვილია გვახსოვდეს ჩვენი ემოციები, ლოგიკური, ასოცირებული, სიმბოლური და სხვა კავშირები ობიექტებს შორის, ვიდრე ობიექტები. ამ კავშირების საშუალებით, უფრო ადვილად ვიპოვით ინფორმაციას ჩვენს მეხსიერებაში. აქედან გამომდინარე, თუ ამ მონაცემებს ასეთი კავშირები არ აქვს, ისინი უნდა შევქმნათ. სწორედ ამაზეა აგებული მნემოტექნიკის მეთოდები.

გარკვეული ინფორმაცია იღებს ცალკეულ გამოსახულებას, შემდეგ კი ეს სურათები უკავშირდება მოცემულ გამოსახულებებს. იმისათვის, რომ გავიხსენოთ ეს ინფორმაცია, მოქმედების თანმიმდევრობა შეიცვლება: ჯერ ვიხსენებთ დაკავშირებულ გამოსახულებებს, შემდეგ კი იმას, რაც დაკავშირებულია მათთან. ამდენად, ფაქტობრივად, თავდაპირველად ჩვენ ვახდენთ მონაცემების კოდირებას, რომელიც ადვილად დასამახსოვრებელია და როდესაც გვჭირდება, ჩვენ მას მეხსიერებიდან ვიღებთ და ვმიფრავთ. ამიტომ ეს მეთოდები გამოგვადგება მკვიდრი წარმოდგენების ჩამოყალიბებაში.

რამდენი ხანი შეიძლება ამგვარი “დაშიფრული” ინფორმაციის შენარჩუნება ჩვენს თავებში? ზოგადად, რამდენიც საჭიროა. მნემოტექნიკის მეთოდები შეიძლება გამოყენებულ იქნას იმისათვის, რაც დიდი ხნის განმავლობაში გვსურს შევინახოთ.

ამგვარად, ეს მეთოდები დაგეხმარებათ ინფორმაციის გადატანაში გრძელვადიან მეხსიერებაში, მკვიდრი წარმოდგენების ჩამოყალიბებაში. ასევე მნიშვნელოვანია ის ფაქტი, რომ მნემონიკის გამოყენება ახალი მასალის ათვისებას აადვილებს. და რაც მნიშვნელოვანია ეს მიღწეულია თამამის ელემენტის დანერგვის გზით.

მნემოტექნიკაში დამახსოვრება ხდება ვიზუალური აზროვნების საფუძველზე: ჩვენ წარმოვიდგენთ გამოსახულებებს და ვიგონებთ მათ შორის კავშირებს. ახლა გავცნოთ ვიზუალურ აზროვნებას, მასზე დაფუძნებულია მრავალი ცნობილი მეთოდი. მათ შორის „მეხსიერების სასახლე“ ანუ „ციცერონის გზა“.

ამ მეთოდს მსოფლიოს ისტორიაში ერთ-ერთი ყველაზე ბრწყინვალე ორატორის საპატივცემულოდ დაარქვეს სახელი. მარკუს ტულიუს ციცერონი (ჩვ.წ. აღ-მდე 106-43 წწ) – რომის

იმპერიის სახელმწიფო მოღვაწე, უძველესი ფილოსოფოსი და ორატორი ცნობილია იმით, რომ ის არასოდეს იყენებდა საჯარო გამოსვლებში ჩანაწერებს.

ციცერონი ყოველდღიურად „სამსახურში“ დადიოდა ფეხით. გამოირჩეოდა ბრწყინვალე ყურადღებით. ციცერონი ყოველდღე აკვირდებოდა და აღმოაჩენდა ამ გზაზე სხვადასხვა მნიშვნელოვან დეტალებს. დიდი ხნის შემდეგ მან გაიხსენა გზა ისე, რომ შეძლო აღედგინა ნებისმიერი დეტალი.

ამის შემდეგ, ციცერონმა ისწავლა გზაზე დანახული და მის ცნობიერებაში არსებული ობიექტების დაკავშირება. და როდესაც გაიხსენა ადგილი გზაზე, მან მყისიერად გაიხსენა ობიექტი, რომელიც „მიბმული“ იყო ამ ადგილს. ამას ეწოდება ასოციაციური კავშირი.

მეთოდი „მეხსიერების სასახლე“ (ციცერონის გზა) შედგება ძლიერი ასოციაციური კავშირებისგან, რომელთა წყალობითაც შეგვიძლია დავიმახსოვროთ ნებისმიერი რაოდენობის ინფორმაცია სწორი თანმიმდევრობით. თუ ასოციაციის დანმარებით ახალ ინფორმაციას მეხსიერებაში ჩაბეჭდილ მოგონებებს დაუკავშირებთ, ინფორმაციის დამახსოვრება და შემდგომში მისი აღდგენა გაცილებით გაგვიადვილდება.

„მეხსიერების სასახლის“ გამოყენებისთვის საჭიროა კარგი ფანტაზია. ფაქტობრივად, ყველას შეუძლია გამოიყენოს ეს მეთოდი, მაგრამ კარგი ფანტაზია ბევრად დაეხმარება.

ამ ტექნიკების ფარგლებში, ინფორმაცია დაყოფილია სემანტიკურ ნაწილებად, რომლებიც გამყარებულია გარკვეული გამოსახულებებით. ამ მეთოდის გამოყენებით ადამიანი გასაქანს აძლევს წარმოსახვის უნარს და დასამახსოვრებელ ინფორმაციას უკავშირებს კონკრეტულ შენობებს ან ნივთებს. საჭიროების შემთხვევაში ის იხსენებს წარმოდგენილ სურათს და მასზე „მიბმულ“ ინფორმაციას.

ციცერონის გზა ხელს უწყობს ინფორმაციის თანმიმდევრობით დამახსოვრებას, ამიტომ იგი უნდა გამოვიყენოთ, მაგალითად, საგანთა ან მოვლენათა სიის ან პრეზენტაციის თეზისების დასამახსოვრებლად.

პირველ ეტაპზე აუცილებელია შეიქმნას მინიმუმები – ცნობილი ობიექტები, რომელთაც დაუკავშირებთ დასამახსოვრებელ ინფორმაციას. შეგვიძლია ავირჩიოთ მხოლოდ ერთი ოთახი და შეგვიძლია ავირჩიოთ მთელი ბინა ან შენობა, ასევე ციცერონივით სკოლისკენ მიმავალი გზა. კიდევ ერთი ვარიანტია, წარმოვიდგინოთ წარმოსახვითი ოთახი და ავირჩიოთ გარემო საკუთარი გემოვნებისა და სურვილების მიხედვით. არ უნდა შევიზღუდოთ, ვინაიდან ის მხოლოდ აზროვნებასა და წარმოსახვაშია.

სასურველია გვახსოვდეს და დავიცვათ სურათების თანმიმდევრობა, მაგალითად, გადაადგილება შესაძლებელია მხოლოდ საათის მიმართულებით ან დასავლეთიდან აღმოსავლეთისკენ. ეს საჭიროა იმისათვის, რომ არ მოხდეს დაბნეულობა და არ უნდა გამოგვჩივს რაიმე მნიშვნელოვანი ოთახში.

კონსოლიდაციის ეტაპი მოიცავს გონებაში გამოსახულების განმტკიცებას. სასურველია ოთახის გარშემო ან შერჩეულ გზაზე გასეირნება და სურათების თანმიმდევრობის დაფიქსირება. ამის გაკეთება შეგვიძლიათ გონებაში. ეს ქმედებები კიდევ უფრო განამტკიცებს წარმოსახვით საფუძველს, რომლითაც ახალი ინფორმაცია გაჩნდება.

სავალდებულო ეტაპზე საჭიროა ოთახში ობიექტებისთვის დამახსოვრებული სიტყვების კორელაცია. მაგალითად, თქვენ უნდა დააფიქსიროთ შემდეგი სიტყვები თქვენს მეხსიერებაში: კატა, მზე, გული, წიგნი, სანთელი. ოთახის დეკორაციის გამოყენებისას, ყველაფერი ასე გამოიყურება: ფანჯრის რაფაზე ვხედავ კატას, მზე ანათებდა ფანჯარაში, ვუყურებ კედელს და ვხედავ დიდ წითელ გულს, თაროზე არის ახალი მწვანე წიგნი, სარკის ახლოს კი ანთია სანთელი.

ციცერონის მეთოდი არის უნიკალური მნემოტექნიკის მაგალითი, რომელიც საშუალებას გვაძლევს დავიმახსოვროთ დიდი მოცულობის ტექსტები. იგი ხელს უწყობს გონებაში გამოსახულებების წარმოქმნასა და ფანტაზიის განვითარებას.

მნემოტექნიკის კიდევ ერთი მარტივი მეთოდია “უწყვეტი ჯაჭვი” (უსასრულო ჯაჭვი). იგი გაკვეთილზე გამოიყენება მაშინ, როცა გვინდა, რომ მოსწავლეებს დიდი რაოდენობით ინფორმაცია გავაცნოთ, სწრაფად დაიმახსოვრონ და თავისუფლად გამოთქვან აზრები. ამ შემთხვევაშიც დამახსოვრება დაფუძნებულია ვიზუალურ აზროვნებაზე.

“უწყვეტი ჯაჭვის” დახმარებით ხდება მოვლენების, ცნობილი პიროვნებების, ისტორიული თარიღების, ფაქტებისა და თარიღების ქრონოლოგიური თანმიმდევრობით დამახსოვრება. “უწყვეტი ჯაჭვი” მოსწავლეებს ეხმარება ისტორიის, ლიტერატურისა და გეოგრაფიის მრავალრიცხოვანი პარაგრაფების დამახსოვრებაში. ინფორმაციის დამახსოვრება დისკუსიის შედეგად უფრო ადვილია, ვიდრე დაზეპირებით.

როგორ გამოვიყენოთ “უწყვეტი ჯაჭვის” ტექნიკა გაკვეთილზე?

თავდაპირველად განისაზღვრება დამახსოვრების მიზანი (მკვიდრი წარმოდგენები) და შეირჩევა ასოციაცია. ასოციაციები ყოველთვის განიხილება წყვილებში. იგი ყოველთვის არ არის პირდაპირ დაკავშირებული თემასთან, ხანდახან მასთან საერთოც კი არაფერი აქვს. ფიქრები უფრო დეტალურად არის აღწერილი, დეტალები, რომლებიც მეხსიერების აღწარმოების პროცესში ყალიბდება ავსებენ წარმოსახვის შინაარსს, აფართოებენ და აძლიერებენ ტექსტს.

როდესაც პირველ და მეორე წარმოსახვას შორის ძლიერი კავშირი ჩამოყალიბდება, მაშინ ცნობიერებიდან პირველი წარმოდგენა გადადის მეორეზე. შემდეგ ყალიბდება მეორე და მესამე სურათის ურთიერთდამოკიდებულება, რომელიც ივსება შინაარსით. გამოდის, ე.წ. ფიქრების (აზრების) ჯაჭვი, რომელიც გრძელდება თემის ამოწურვამდე.

იყენებენ ჰორიზონტალურ “აზრობრივ უწყვეტ ჯაჭვს” – პირველი გამოსახულება განთავსდება მარცხნივ, შემდგომი – მარჯვნივ. აზრები ცვლიან ერთმანეთს.

ვერტიკალური ჯაჭვი გულისხმობს ინფორმაციის დამახსოვრებას ქვევიდან ზევით.

იქმნება უსასრულო ჯაჭვი, რომელიც აკავშირებს წინა გაკვეთილზე მიღებულ ცოდნას ახალ ინფორმაციასთან.

მაგალითი გეოგრაფიის გაკვეთილზე:

“წყნარი ოკეანის” თემის შესწავლისას შეიქმნება შემდეგი „აზრობრივი ჯაჭვი“:

პირველი წყვილი: წყნარი ოკეანე → ყველაზე დიდი ოკეანე, იგი ჰყოფს და ამავდროულად აერთებს ხუთი კონტინენტის სანაპიროს, მაგელანის ზღვა, დრეიკის სრუტე... მოსწავლეები იხსენებენ კონტინენტთა სახელებს, აჩვენებენ მათ რუკაზე.

მე-2 წყვილი: "წყნარ ჭაობში ეშმაკები ბუდობენ". ბობოქარი, აღნიშნავენ, რომ სახელი ყოველთვის არ ამართლებს, ეს იმას ნიშნავს, რომ ოკეანის ფსკერზე ბევრი ვულკანია, დედამიწის ქერქს ხშირი მოძრაობები ახასიათებს, დედამიწის „ცეცხლოვანი რკალი“ წყნარ ოკეანეშია. განიხილება პლანეტის „ცეცხლოვანი რკალი“, ოკეანის ქედები, კლიმატი, ქარი, ქარიშხლები.

მე-3 წყვილი: "წყნარ ოკეანეში" გვხვდება ტაიფუნი, შტორმი, ცუნამი. განიხილავენ კლიმატის საკითხებს: ქარები, ტალღები, წყლის ტემპერატურა.

მოცემული მაგალითი გვიჩვენებს, თუ როგორ უნდა ჩამოყალიბდეს ფიქრების უწყვეტი ჯაჭვის ასოციაციები და როგორ შევავსოთ თემატური ინფორმაცია.

მოსწავლეებმა იციან, რომ იყენებენ მეთოდებს "ფიქრების უწყვეტი ჯაჭვი", რომელიც ქმნის მესხიერების სიმბოლოებისგან შემდგარ ინფორმაციის უსაზღვრო ჯაჭვს, რომელიც შეუძლიათ, გამოიყენონ თემის დამოუკიდებლად შესწავლისას.

"მთების" თემის შესწავლისას შეიძლება მივიღოთ შედეგი ჯაჭვი:

მთები – თოვლი – ცივი – ზამთარი – თხილამურები – არდადეგები – დღესასწაულები.

მთები – ალპინიზმი – სპორტი – ძალა – გამბედაობა.

მნემოტექნიკის მეთოდების გამოყენებით გაკვეთილი საინტერესოა. იგი ზრდის ყურადღების კონცენტრაციას, შემოქმედებით და ლოგიკურ აზროვნებას, ხელს უწყობს მასალის უკეთეს შესწავლას.

გამოყენებული ინტერნეტგვარდები:

<https://pedsovet.su/metodika/priemy>

<https://experimental-psychic.ru/mnemotekhnika/>