

## Uczymy się na test – mnemotechniki część 3

Kolejną techniką, która pozwoli Wam lepiej wykorzystać zasoby pamięciowe, a jednocześnie rozwinie Waszą wyobraźnię, kreatywność, myślenie twórcze jest – metoda łańcuchowa, zwaną też łańcuchową metodą skojarzeń. W tej technice możemy wykorzystać też humor, zabawne albo komiczne historyjki, tworzone z wyrazów, które chcemy zapamiętać.

Czym więc jest metoda łańcuchowa:

1. założmy, że mamy do zapamiętania listę 5 czasowników angielskich;
2. mając listę musimy utworzyć mentalne obrazy dla każdego czasownika, który chcemy zapamiętać (to samo robimy w przypadku zapamiętywania każdej innej listy rzeczy);
3. następnie musimy skojarzyć obraz odnoszący się do pierwszego czasownika z obrazem odnoszącym się do drugiego czasownika; a następnie obraz odnoszący się do drugiego czasownika z obrazem odnoszącym się do trzeciego czasownika itd., aż dojdziemy do ostatniego elementu (u mnie 5-tego czasownika).

**Przykład:** mamy do zapamiętania listę z czterema elementami – sowa – doktor – doniczka – łyżka.

Do użycia metody łańcuchowej w celu zapamiętania tych czterech słów musimy:

1. wizualnie skojarzyć ze sobą dwa pierwsze słowa z naszej listy (**sowa - doktor**) – w tym celu możemy wyobrazić sobie np. sowę w białym kitlu, albo lekarza trzymającego sowę na ręce;
2. następnie musimy skojarzyć dwa kolejne elementy **doktora i doniczkę** – możemy sobie wyobrazić lekarza robiącego operację pękniętej doniczce, naklejającego na niej plaster itd.;
3. kolejne dwa elementy to **doniczka i łyżka**. Tutaj można mieć mnóstwo skojarzeń – napełniamy doniczkę za pomocą łopaty w postaci łyżki, mieszamy w doniczce łyżką, używamy łyżki jako procy, która wyrzuca doniczkę itd.

Metoda łańcuchowa przebiega prawidłowo jeżeli każdy z wyrazów do zapamiętania pojawia się dwukrotnie, co umożliwia nam rozpoznawanie kolejności w liście elementów do zapamiętywania.

Ważne, aby te nasze obrazy były dość wyraźne, nawet mocno przerysowane.

**Dobrej zabawy.**

opracowała:  
Dominika Bąk