

"לזכור יותר!" סיכום ההרצאה "כלים ושיטות לזכירת ספרים, סרטים והצגות"

למדנו על כך שבגיל מבוגר נעשה יותר קשה לזכור תוכן וציינו כמה מהסיבות לכך: האטה בקצב העיבוד, פסיביות וציפייה ש'הזיכרון יעבוד מעצמו', התיישנות של אסטרטגיות ניתוח שהשתמשו בהם בעבר באופן ספונטני וכן העובדה שהמוח אוהב מידע חדש ומעניין ובגיל מבוגר לעיתים התחושה היא שהכל חוזר על עצמו ולא חדשני.

בנוסף, הרבה מדרכי רכישת הידע שלנו בגיל מבוגר הן פסיביות: אנו קוראים, צופים ומאזינים למידע, אך איננו משתמשים בו באופן אקטיבי, בעוד שכדי לזכור, דרושות פעולות אקטיביות. דיברנו על צורת הלמידה של ילדים שכוללת הרבה יותר אקטיביות ועל כך שזוהי אחת הסיבות לכך שהם זוכרים יותר. הזכרנו כמה דרכים באמצעותן אנו יכולים להפוך את הלמידה שלנו לאקטיבית יותר כדי שנצליח לזכור יותר: לדמיין, לדבר, לכתוב, ללמד.

קיבולת זיכרון העבודה שלנו היא 7 פריטים (ג'ורג' מילר, 1956).

- ▶ אם רוצים לזכור יותר מידע, צריך ליצור chunks (מקבצים) כדי להתגבר על המספר 7.
- ▶ הזיכרון שלנו מבוסס על אסוציאציות. כשאנחנו רוצים לזכור משהו, אנחנו תמיד מקשרים אותו למשהו אחר שאנחנו יודעים או מכירים. זה תהליך שאנחנו עושים בצורה גלויה או סמויה, אבל הוא תמיד נעשה והוא מהווה תשתית מרכזית לזיכרון.

עקרונות מרכזיים לזכירת תוכן:

- ▶ **ריכוז והימנעות מהסחות.** כשרוצים לזכור משהו, צריך למקד את הקשב בו ולהפחית הסחות דעת (כמו התראות בטלפון), יש להימנע מביצוע של 2 פעולות בו-זמנית, על אף הקלישאה שנשים יכולות לעשות זאת, זה פוגע ביעילות של 2 הדברים שהן עושות, מומלץ למקד קשב כל פעם בדבר אחד.
- ▶ **אסוציאציות המחברות בין מידע חדש למידע קודם.** זהו עקרון שאנו חוזרים עליו בכל מפגש, היות שהוא אחד מעקרונות הבסיס של הזיכרון. אנחנו זוכרים דברים רק כשאנו מקשרים אותם למידע קודם שיש לנו!
- ▶ **ליצור תמונות בדמיון (TIP) -** גם על עקרון זה אנו חוזרים בכל מפגש... הדרך האפקטיבית ביותר לזכירת מידע היא בתמונות (גם בהקשר זה, "תמונה אחת שווה אלף מילים"). דיברנו על כך בהקשר של זכירת שמות וזה נכון גם בעניין זכירת תוכן. בהרבה מקרים, מידע שאנו נחשפים אליו נעלם מאוד מהר (שיחה, סצינה בסרט או בהצגה וכד'). אם נתרגל להפוך את המידע לתמונה בראש שלנו, הוא עשוי להישמר!!!
- ▶ **חשיבה מסכמת -** כשאנו מונים את מספר פריטי המידע שהוזכרו, קל לנו יותר לזכור.
- ▶ **שאלת שאלות -** קל לנו יותר לזכור מידע שנתייחסנו על פי שאלות קבועות כמו: מי? מתי? איפה? מה קרה? אלו בעצם פרמטרים שבאמצעותם אנו לומדים לנתח מידע בגיל צעיר (החל מכיתה ב', בשלומדים 'הבנת הנקרא'). הפרמטרים הללו עוזרים לנו לנתח סיפור/ טקסט/ סרט וכד' וגם לשמר

את המידע בזיכרוננו. השאלות הללו מופנמות במוחנו ומסייעות לנו הן בהבנה והן בזכירה. לאורך עשרות שנים המוח מתרגל לבצע את הניתוח הזה באופן ספונטני, אך עם השנים חלה שחיקה בהעלאת השאלות ואז הניתוח והזכירה נפגעים. מומלץ לרענן את ההעלאה היזומה של השאלות הללו. לרוב, לאחר מספר חודשי תרגול, המוח יחזור לשאול אותן באופן ספונטני.

ובנוסף: לשאול שאלות שמכוונות למקור המוטיבציה שלנו לזכור את התוכן:

למה חשוב לי לקרוא את הספר?

מה אני יכול לעשות עם מה שקראתי?

► **רישום** - דיברנו על כך שכתיבה מאפשרת עיבוד נוסף של המידע. העיבוד נעשה הן בגלל שמופעלים מסלולים עצביים של מידע העוברים בין היד למוח והן בגלל העיסוק החוזר במידע. בנוסף לכך, הכתיבה יכולה לשמש מקור מידע נוסף ומקוצר שניתן לחזור אליו כדי להיזכר במידע שאנו מעוניינים לזכור.

► **חזרות חזרות חזרות!** – המוח יכול לזכור מידע בעיקר כשהוא נחשף אליו מספר פעמים. לכן, מומלץ לחזור על המידע מספר פעמים, בפרקי זמן משתנים (כעבור יום, יומיים, שבוע וכד'). ניתן לחזור על המידע בדרכים שונות: שיחה, כתיבה, מחשבה, דימיון, קריאה באינטרנט ועוד.

איך זוכרים ספר שקראנו?

► תוך כדי הקריאה, נשתמש ב"חשיבה מסכמת"

נשאל את עצמנו ונענה על שאלות:

מי?

איפה?

מתי?

מה העלילה?

וגם: למה חשוב לי לקרוא את הספר?

מה אני יכול לעשות עם מה שקראתי?

► תוך כדי הקריאה נעתיק משפטים שמוצאים חן בעינינו

► נשוחח עם אנשים על הספר - נמליץ לאנשים שטרם קראו, נדון בספר עם אנשים אחרים שקראו אותו

► נדמיין בצורה חיה/ תמונתית סיטואציות מתוך הספר

► יומן קריאה (מחברת שבה נכתוב את שם הספר והסופר, תאריך סיום קריאת הספר, סיכום שיכלול תיאור קצר של הדמויות, המיקום, התקופה והעלילה).

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

איך זוכרים סרט/ הצגה שראינו?

- ▶ נשתמש בשיטות שצינו לגבי זכירת ספר
- ▶ נקשר שמות של אנשים ומקומות מהסרט למידע קודם
- ▶ נקרא עוד על התקופה ההיסטורית, התרבות, הגיבורים
- ▶ לרוב, הולכים לסרט עם חברים ולכן:
 - מייד לאחר הצפייה, נשוחח עליו עם הפרטנרים שלנו להליכה לסרט
 - נשוחח על הסרט עם אותם פרטנרים גם במפגש הבא
- ▶ נמליץ לאחרים על הסרט (אם הוא ראוי לכך)
- ▶ נשווה את הסרט לסרטים אחרים שראינו, ננסה להיזכר שעלו בנו תוך כדי הצפייה בסרט
- ▶ מומלץ לקרוא על הסרט מראש, לפני שמגיעים לקולנוע. כך נבין טוב יותר את ההקשר ואת העלילה ונזכור טוב יותר.
- ▶ לנתח לפי פרמטרים של:
 - מי?
 - איפה?
 - מתי?
 - מה העלילה?
- ▶ על ידי זה שאנו משקיעים בקריאה באינטרנט/ בעיתון לפני שהולכים לסרט/ הצגה, אנחנו מחזקים את הכלים שלנו לנתח מידע ולזכור אותו.
- כאמור, לפעמים המוח זקוק לריענון של הכלים הללו. כשהוא מתרגל לנתח כך, הוא מצליח להיערך לזכור טוב יותר גם באופן ספונטני.
- אמנם התרגולים הנ"ל כרוכים בהשקעה, אך היא משתלמת! התוצאה היא החשובה כאן!
- המטרה שלנו היא לחזק את הזכירה שלנו כדי שנוכל לשלוף את המידע, להשתתף באינטראקציות חברתיות וכד. כל המאמצים והאמצעים לכך- לגיטימיים!

אני זמינה עבורכם לכל שאלה בווטסאפ 050-5555675

בהצלחה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי