Minnesträning

Varje dag, varje vaket ögonblick, bombarderas hjärnan med meddelanden från våra sinnen. Hjärnan skulle bli helt överlastad om den försökte bearbeta alla meddelanden. I stället filtrerar hjärnan en stor mängd av denna information. Hjärnan är mycket selektiv och det är också våra minnen från en given stund. Till och med de detaljer som registreras i korttidsminnet, till exempel en kompis fråga eller synintrycket av en buss som kör förbi, glöms ofta bort snart. För att någonting ska lagras i långtidsminnet krävs att vi koncentrerar oss hårt och observerar noggrant.

Ny information lagras tillfälligt i hjärnans korttidsminne. Det mesta av denna information glöms snart, men en del av den överförs till långtidsminnet. Hur kan vi förbättra vårt minne så att viss information lagras i hjärnan en längre tid? Ett sätt är genom repetition. Ju mer vi gör någonting, desto starkare blir kommunikationen mellan nervcellerna. Detta förbättrar i sin tur långtidsminnet. Du glömmer till exempel sällan ditt eget telefonnummer, eftersom du har upprepat det så många gånger! Ett annat sätt att förbättra minnet är att organisera informationen i en känd ordning. Det är till exempel svårare att säga veckans dagar eller alfabetet i fel ordning än i rätt ordning. Detta beror på att minnen kan lagra information mycket mer effektivt när den är organiserad på ett sätt som hjärnan tycker är lätt att minnas.

Olika sätt att underlätta för minnet

Föreställ dig att du ska lära en person från ett annat land namnen på Sveriges landskap. Första gången personen hör namnen kanske hen glömmer dem inom några minuter. Namnen är trots allt ingenting annat än slumpmässiga ord som går in i korttidsminnet.

Men vad skulle hända om du gav litet faktauppgifter, visade bilder eller berättade någon historia om varje landskap? Eller om du lät personen smaka och lukta på mat från de olika landskapen och lyssna på musik därifrån? Du kanske skulle kunna jämföra vissa landskap med platser i personens hemland. Sakta men säkert skulle namnen på landskapen bli en del av personens långtidsminne.

Detta beror på att du ger innebörd till de tidigare meningslösa orden. Du har förbättrat personens långtidsminne genom att aktivera hennes/hans sinnen och involvera de kognitiva processerna genom att tänka på och jämföra landskapen. Du ger också de olika landskapen en känslomässig betydelse. Alla dessa upplevelser och associationer hjälper till att förstärka minnet av landskapens namn.

Det är så vi gör när vi minns information. Vi gör mentala kopplingar, eller associationer, som binder ihop informationen med sinnen, idéer, minnen och känslor. Ett annat sätt som människor använder för att komma ihåg information är åsnebryggor. En åsnebrygga är ett kort rim, en fras, en ordlek eller annat trick för att göra information lättare att komma ihåg. Ett exempel är att ta första bokstaven i varje sak man vill minnas och bilda ett ord. PANK är till exempel en åsnebrygga för att komma ihåg vilken elektrod som är vilken: positiv anod, negativ katod.