



Belleğimiz İşbaşında!

Neden bazı şeyleri kolayca anımsarken, bazılarını çok çabuk unuturuz? Bu, belleğimizin işleyişiyle ilgilidir. Deneyimlerimiz ve öğrendiklerimizle ilgili bilgiler saklanır. Ancak bu, her zaman her şeyi anımsayacağımız anlamına gelmez.

Bir telefon numarasını aklımızda tutmak istediğimizde, numarayı telefona tuşlayana kadar sık sık tekrarlarız. Bu sırada, "kısa süreli belleğimiz" işbaşındadır. Kısa süreli bellek, bir telefon numarasını beş dakikalığına aklımızda tutmak gibi işlerde kullanılır. "Uzun süreli bellek"se daha kalıcı öğrenmelerle ilgilidir. Öğrendiklerimizin

kalıcı olması, yani uzun süreli belleğe aktarılıp saklanması için, yeni bilgileri önceki bilgilerimizle ilişkilendirmemiz gerekir. Kısa süreli bellek de, uzun süreli bellek de çok gereklidir. Örneğin okurken ya da matematik problemleri çözerken, hem kısa süreli hem de uzun süreli belleğimizi kullanırız.

Kısa Süreli Bellek Oyunu

15 - 20 tane küçük boyda farklı nesne (anahtar, top, gözlük, elma, bozuk para vb...) bulun. Bu nesneleri bir masaya dizerek üzerlerini örtüyle kapatın. Oyunculara, masanın üzerinde çeşitli nesneler olduğunu, örtü açılınca bu nesneleri 1 dakika süreyle göreceklarını söyleyin. Daha sonra anımsadıkları nesnelerin adlarını bir kâğıda yazmalarını

isteyeceğinizi belirtin. Örtüyü bir dakikalığına açın. Sonra oyuncuların anımsayabildikleri nesnelerin hepsinin adlarını kâğıda yazmalarını bekleyin. Tümünü anımsayabildiler mi?

Bu oyunu farklı sayıda nesnelerle oynamayı da deneyebilirsiniz. Oyuncuların bu iki oyunda anımsadığı nesnelerin sayısı değişiyor mu?

Biliyor musunuz, bu oyun araştırmacıların insanların kısa süreli belleklerini ölçmek için yaptıkları deneylere çok benziyor!



Belleğimiz yalnızca bilgileri değil, sesleri, kokuları, dokuları, gördüklerimizi ve hatta duygularımızı da "saklar". Araştırmacılar, istediğimiz zaman anımsayıp sözlü olarak ifade edebildiğimiz anılarımızın "açık belleğimizde" saklandığını düşünüyor. Örneğin, telefon numaraları gibi bir dizi rakamı anımsamaya çalıştığımızda açık belleğimizi kullanıyoruz. Ülkelerin başkentlerini, başımızdan geçen olayları

ya da bir yemek tarifini anımsarken de açık belleğimiz iş başında. "Örtük bellek"se bunun tam karşıtı. Örtük belleğimizdeki anılarımız ya da becerilerimiz alıştırmaya yaparak birikiyor. Örneğin, bisiklete binmek örtük belleğimizde saklanan bir becerimiz. Bunu nasıl öğrendiğimizi ve nasıl yaptığımızı anlatamazsak da bisiklete binmeyi biliriz.

Aşağıdakilerden hangileri açık bellek, hangileri örtük bellekle ilgili becerilerdir? Kutucuklara yazın.

Tatilde gittiğimiz bir yeri anımsamak



paten kaymak



İzlediğimiz bir filmi anımsamak



Resim yapmak



Üzümlü kekin tarifini anımsamak



Açık bellek ve örtük bellekle ilgili başka örnekler bulabilir misiniz? Buraya yazın.

Bellek, öğrenmeyle yakından ilgili. Çünkü yeni bilgileri öğrendiğimizde onları belleğimize kaydederiz. Yeni bilgileri önceki deneyimlerimizle ve anılarımızla ilişkilendirdiğimizde, onları daha kalıcı

bir biçimde öğreniriz. Belleğimizin bu özelliğinden yararlanarak öğrendiklerimizin daha kalıcı olmasını sağlayan bazı yöntemler olduğunu biliyor muydunuz?

Gözünüzde Canlandırın

Unutmak istemediğiniz bir şey için zihninizde bir görüntü oluşturmayı deneyin. Diyelim ki, resim defterinizi nereye koyduğunuzu unutmak istemiyorsunuz. Bunun için, onu koyduğunuz yerle ilgili bir görüntü düşünün. Örneğin defterinizi koyduğunuz yerde dans eden boyalar ve fırçalar olduğunu hayal edebilirsiniz.



Zincir Yapın

Bakkaldan alacağınız şeyleri unutmamak için bunları bir "zincir"le birbirine bağlayabilirsiniz! Bakkaldan peynir, ekmek, gazete ve süt almanız gerektiğini düşünelim. Bunları unutmamak için zihninizde eğlenceli bir biçimde bir araya getirin. Örneğin, peynir-ekmek yiyen ve süt içen bir çocukla ilgili bir gazete haberi hayal edin. Ya da "Süt içip peynir ekmek yiyen çocuk gazete okuyor." gibi bir tümce oluşturun.



Gruplandırın

Bu yöntem, en çok rakamları anımsarken işe yarar. Birçok insanın bir defada kolayca anımsayabileceği rakam sayısı 4 - 5 kadardır. Çok sayıda rakamı anımsamanız gerektiğinde, bu rakamlardan küçük gruplar oluşturup her birini tek bir rakammış gibi aklınızda tutabilirsiniz. Tıpkı telefon numaraları gibi.



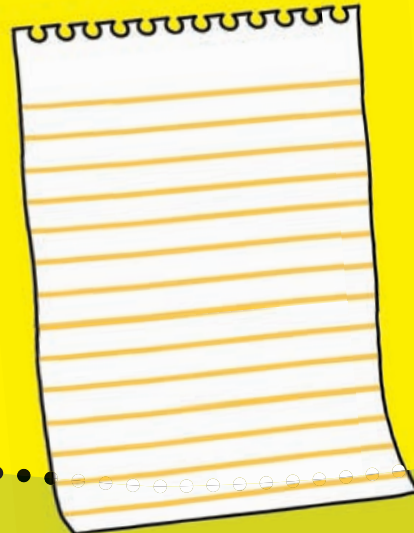
"Akrostiş" Yazın

Akrostiş, bir şiirde dizelerin ilk harflerinin yukarıdan aşağıya doğru okunduğunda anlamlı bir sözcük oluşturmasıdır. İşte bir akrostiş örneği!

Bellek

Bir eve geldi çocuk.
Evin güzel bahçesinde,
Limon ağacı vardı.
Leylek takırdadı ve...
Eve neden geldiğini unuttu.
Kim çocuğa hatırlattı bunu?

Siz de buraya anımsamak istediğiniz bir sözcükle ilgili bir akrostiş yazabilirsiniz.



Belleğimizi bir tür “veri deposu” olarak düşünebiliriz. Tıpkı bilgisayarların belleği gibi! Ancak insan belleği birçok açıdan bilgisayar belleğinden çok farklıdır. Belleğimiz kimi zaman bizi yanıltır. Öğrendiğimiz bilgiler ya da olaylarla ilgili anılarımızı zamanla daha zor anımsarız. Bazen de olayları, olduğundan çok farklı

anımsarız. Bunun nedeni, her insanın belleğinin, kendi kişiliğinden, dünya görüşünden ve önceki deneyimlerinden etkilenmesidir. Hatta, öğrendiklerimizi ya da başımızdan geçenleri o anki duygularımıza bağlı olarak bile farklı anımsayabiliriz!

Görgü Tanıklığı Oyunu

Aynı olaya tanık olmuş bir grup insanın, o olayla ilgili farklı şeyler anımsaması sık rastlanan bir durum! Bir oyunla, görgü tanıklarının neleri, nasıl anımsadıklarını keşfetmek ister misiniz? Bu oyunu, sınıfta arkadaşlarınızla birlikte oynayabilirsiniz. Oyunu sınıftaki bir arkadaşınız ve öğretmeninizle birlikte planlayın. Diğerlerinin oyundan haberi olmasın. Daha sonra arkadaşınız ya da siz beklenmedik bir anda sınıfa girip önceden plandığınız şeyleri yapsın. Bir pencereyi açmak, bir kitabı alıp çantasına koymak, tahtayı silmek, öğrencilerden birine bir soru sormak gibi. Bu kişi dışarı çıktıktan sonra, arkadaşlarınıza o kişiyle ilgili sorular sorun.

“Sınıfa girdikten sonra neler yaptı?”, “Üzerinde nasıl bir giysi vardı?”, “Boyuna ne kadardı?”, “Gözleri ne renkti?”, “Kiminle konuştu?”, “Neler söyledi?”.

Sorulara herkes aynı yanıtları mı veriyor? Farklı yanıt verenler de var mı?



Aslı Zülal
Çizimler: Bengi Gencer

Kaynak
Neuroscience for Kids: <http://faculty.washington.edu/chudler/chmemory.html>