

CORSO di POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA



Erika Colombo, psicologa della terza età
erika.colombo@hotmail.it
342. 120 70 53

SECONDO INCONTRO



- Apprendimento di 5 coppie di parole
- Apprendimento di 4 volte abbinati a cognomi
- Apprendimento di oggetti contenuti nelle stanze di una casa

Esercizio n. 1

Apprendimento di
COPPIE
di PAROLE

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò 5 coppie di parole.
Ogni coppia è costituita da due parole separate da
un trattino.

Una parola è sottolineata mentre l'altra no.

Esempio:

FOGLIO – CELLULARE

Voi dovrete memorizzare ogni coppia di parole.
Nella fase di rievocazione, vi verranno mostrate solo le
parole sottolineate e voi dovrete ricordare le parole
associate.

FOGLIO - _____



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
una serie di
coppie di
parole?**

Esistono 2 tipi di strategie utili:

Metodo delle
**IMMAGINI
INTERATTIVE**

Utile per chi è un
visualizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
visive

Metodo della
**creazione di
FRASI**

Utile per chi è un
verbalizzatore,
ovvero predilige
elaborare le
informazioni
usando strategie
verbali

Metodo delle IMMAGINI INTERATTIVE

Create un'immagine mentale che rappresenti la coppia di parole da memorizzare.

Ad esempio:

ZAINO - CANESTRO



Possiamo
immaginare
uno zaino che
sta per
entrare nel
canestro.

In questo caso, le parole si riferiscono ad oggetti **concreti**, pertanto risulta più semplice creare le immagini corrispondenti.

Il metodo delle immagini interattive, però, può essere utilizzato anche nel caso di parole **astratte**.

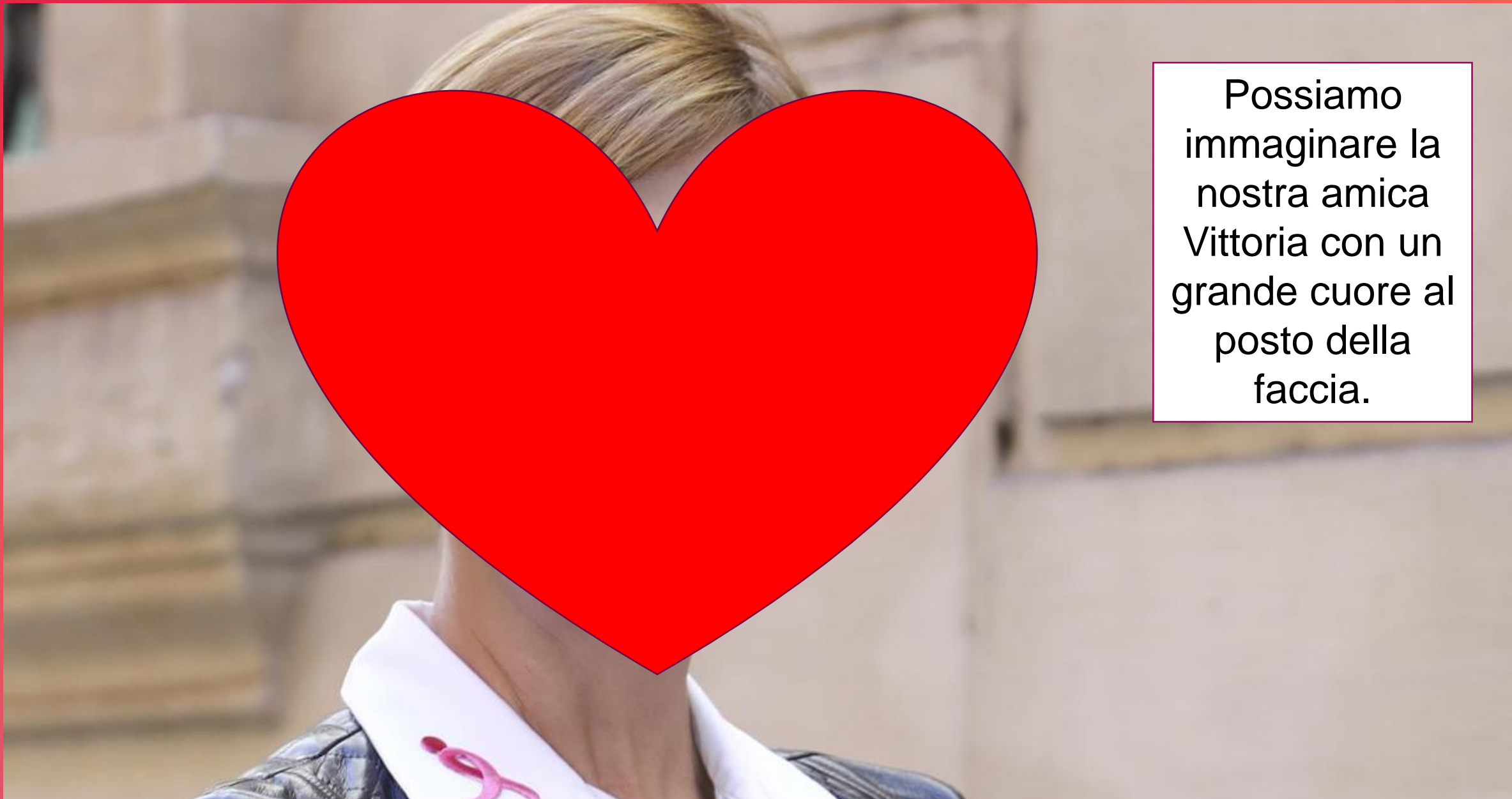
Ad esempio:

VITTORIA - AMORE

Quello che dobbiamo fare è attribuire un significato alla parola astratta, **trasformandola** in parola **concreta**.

Ad esempio, **VITTORIA** potrà riferirsi alla nostra amica di nome Vittoria, oppure possiamo pensare alla vittoria di un campionato di calcio, o ancora può venirci in mente il Corso di Porta Vittoria di Milano.

Allo stesso modo, **AMORE** possiamo tradurlo in immagine, ad esempio, con un cuore.



Possiamo
immaginare la
nostra amica
Vittoria con un
grande cuore al
posto della
faccia.



Oppure possiamo immaginare un cuore parcheggiato in Corso di Porta Vittoria a Milano.

Metodo della creazione di FRASI

Create una frase che comprenda la coppia di parole da memorizzare.

Ad esempio:

ZAINO - CANESTRO

*«Regalandomi questo
ZAINO hai fatto
proprio CANESTRO!»*

Nel caso di parole astratte, come:

VITTORIA – AMORE



Troviamo il **significato** che vogliamo attribuire alla parola astratta e pensiamo a una frase in cui inserirla.

«Che AMORE il figlio di VITTORIA!»

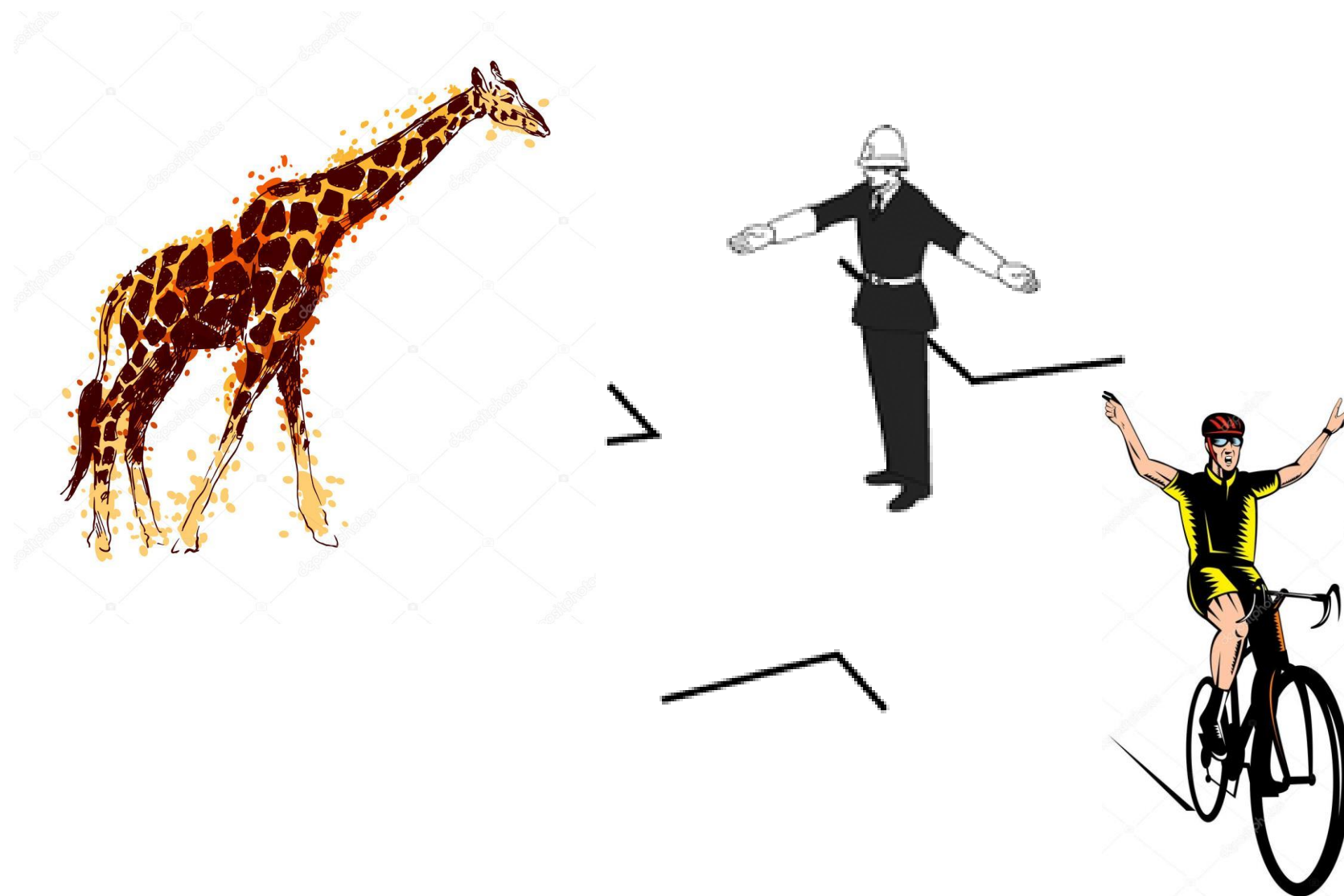
Sia il metodo delle immagini che quello della frase possono essere applicati non solo alla singola coppia di parole, ma a più coppie, quindi a più parole insieme.

Ad esempio:

INCROCIO - GIRAFFA

VIGILE - CICLISTA

Metodo delle IMMAGINI INTERATTIVE



Possiamo immaginare un vigile a un incrocio che blocca il passaggio a una giraffa per far passare un ciclista.

Metodo della creazione di FRASI

*«All'INCROCIO di via Martini,
il VIGILE ha fatto passare un
CICLISTA che aveva in
braccio una GIRAFFA.»*

Come creare le immagini o le frasi migliori?

- ➡ Create delle immagini o frasi che siano il più **bizzarre** possibile.
- ➡ Se possibile, create delle immagini o frasi che rimandino a qualcosa della **vostra vita**.
- ➡ Le parole da memorizzare devono essere **in interazione**, pertanto, soprattutto con il metodo delle immagini interattive, questa interazione deve essere visibile ai vostri occhi anziché immaginare le due parole come due immagini statiche.

La creazione di immagini interattive e la creazione di frasi sono due tra le strategie più efficaci.

Mentre il metodo delle immagini sfrutta il canale **visivo**, quello della creazione di frasi utilizza il canale **verbale**.

Alcuni di noi sono più visualizzatori, mentre altri prediligono un'elaborazione verbale del materiale. Spetta a voi, quindi, capire qual è la strategia che fa al caso vostro.

Entrambe le strategie possono essere adattate alla maggior parte di tipologie di materiale. Si rivelano pertanto utili da apprendere perché possono essere utilizzate nella vita di tutti i giorni.

Quello che accomuna entrambe le strategie e che aiuta nella memorizzazione è l'**attribuzione di significato** alla parola.

Significa che non ci limitiamo a studiare a memoria la parola senza riflettere su di essa, ma cerchiamo di comprenderla.

Esistono 2 tipi di strategie utili:

Metodo delle
**IMMAGINI
INTERATTIVE**

Utile per chi è un
visuale
ovvero
elab
info
usand

Metodo della
creazione di
FRASI

Utile per chi è un
uditivo
e,
ge
gie

È importante che la strategia che scegliete sia la stessa nella fase di memorizzazione e in quella di recupero dell'informazione.

Esercizio n. 2

Apprendimento di
VOLTI
abbinati a COGNOMI

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò 4 fotografie di persone con i relativi cognomi scritti in basso.

Esempio:



MORABITO

Nella fase di rievocazione, vedrete ciascuna fotografia
senza il cognome.

Cercate di memorizzare bene ciascun volto ed il rispettivo
cognome in modo tale che, vedendo ogni faccia, sarete in
grado di ricordare il cognome a cui era associata.



?



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
dei volti
associati a dei
cognomi?**

La prima cosa da fare è cogliere, o immaginare, nel viso della persona, un elemento che interagisca con il cognome da ricordare.

Può essere una caratteristica **fisica** o **psicologica**.

Ad esempio....



VITALI

CARATTERISTICA PSICOLOGICA

Dall'espressione di questa donna, il cognome sembra azzecato: possiamo immaginarla come una persona particolarmente vitale!



FRONTINO

CARATTERISTICA FISICA

Notiamo la fronte piuttosto ampia di questa signora: anche questo cognome sembra azzeccato!

Dobbiamo quindi porre attenzione alle caratteristiche distintive del viso: capelli, occhi, denti, labbra, cicatrici, ecc.

Nel caso in cui non sia possibile attribuire una caratteristica fisica o psicologica da abbinare al cognome, procediamo creando un significato al cognome stesso e quindi trasformiamolo in un contenuto **concreto**.

Il significato del cognome deve essere usato per creare un'immagine chiara che lo rappresenti, pertanto può anche essere **scomposto**. Ad esempio:

DaIMASSO,
FAVAti, LuMAZZA.

Alcuni cognomi, come questi, sono più semplici da trasformare, mentre altri richiedono una fase di elaborazione più complessa ma decisamente efficace.



Signor Dalmasso
PRIMA



Signor Dalmasso
DOPO



Signo

Anche in questo caso, più è
bizzarro l'accostamento, maggiori
saranno le probabilità di ricordarlo!

E per quanto riguarda i nomi da memorizzare?

I cognomi sono più difficili da memorizzare rispetto ai nomi. In ogni caso, queste strategie valgono anche per i nomi. Tuttavia, la strategia maggiormente efficace nella memorizzazione dei nomi consiste nel pensare a qualcuno che già conoscete che abbia quel nome e, quindi, procedere per assonanza o differenza con quella persona.

Ad esempio, poniamo di aver appena conosciuto la signora Luisa. Voi magari conoscete già una Luisa (pensiamo anche alle persone famose), che vi sta molto antipatica. Potreste, quindi, tenere a mente la nuova Luisa semplicemente pensando che lei, invece, ha la faccia molto simpatica, a differenza della vecchia Luisa.

Dobbiamo sempre soffermarci a riflettere sull'informazione da acquisire.

Esercizio n. 3

Apprendimento di
OGGETTI
contenuti in una casa

ISTRUZIONI:

Ora vi presenterò l'immagine di un appartamento, in cui sono presenti 8 oggetti posti in disordine.

Ciò che dovete fare è memorizzare attentamente gli oggetti presenti nelle diverse stanze per poi riportarli su un foglio annotando anche il luogo in cui erano posti, non necessariamente nell'ordine in cui sono stati presentati.

Esempio:

- | | | | |
|----|-------|--------------------|-------|
| 1. | | : Dove si trovava? | |
| 2. | | : Dove si trovava? | |
| 3. | | : Dove si trovava? | |
| 4. | | : Dove si trovava? | |
| 5. | | : Dove si trovava? | |
| 6. | | : Dove si trovava? | |
| 7. | | : Dove si trovava? | |
| 8. | | : Dove si trovava? | |



**Quali strategie
possiamo usare
per memorizzare
efficacemente
degli oggetti
contenuti in una
casa?**

Come prima cosa, cerchiamo di immaginare l'appartamento che vediamo come se fosse la **nostra casa**, con i **nostri oggetti**.

Probabilmente non riporremmo gli oggetti in quei posti ma, proprio sulla base della nostra esperienza personale, proviamo a immaginare di essere noi ad averli riposti lì, e immaginiamo come ci sentiremmo se dovessimo riporli proprio in quei posti.

Ad esempio, se dovessimo vedere la fede nuziale sopra il mobiletto del bagno, creiamo una **storia di fantasia** sul perché potremmo averla riposta lì: potrebbe essere che, per lavarci le mani, potremmo averla tolta e appoggiata sul mobiletto. Ma il mobiletto è vicino al wc ed è stata una decisione avventata quella di metterla proprio lì: pensiamo se dovesse cadere nel wc; oh no!

È importante che la storia sia vissuta mentalmente con annessi i **sentimenti** e le **emozioni** che suscita.

Inoltre, confrontiamo la nostra esperienza con quella che ci racconta l'immagine.

Ad esempio, magari ci capita spesso di lasciare in bagno la fede nuziale: ad esempio, prima di lavarci le mani la togliamo e la appoggiamo sul lavandino, ma in ogni caso non sul mobile del bagno.

Oppure è qualcosa che non ci è mai capitato. Come mai? Dove riponiamo di solito la fede? Se non la abbandoniamo mai, come ci sentiremmo se la dovessimo trovare sul mobile del bagno?

Per tenere a mente tutti gli oggetti riposti, proviamo a creare una **storia intera** con le storie di tutti gli oggetti.

Quindi, ad esempio, entrando in casa, la prima cosa che facciamo è andare a lavarci le mani riponendo la fede sul mobiletto del bagno che, essendo vicino al wc, ci provoca una certa quota d'ansia. Poi, per placare l'ansia, andiamo a....

Più arricchiamo di particolari la nostra storia e la rendiamo bizzarra, maggiori saranno le probabilità di ricordarla.

Proviamo a fare la stessa cosa quando dobbiamo riordinare casa o riporre un nuovo oggetto in un luogo insolito.

Ad esempio, poniamo che nostra figlia ci abbia regalato un massaggiatore per i piedi e noi stabiliamo che il posto migliore in cui metterlo sia nel mobiletto sotto il televisore.

Per facilitare il ricordo, proviamo ad immaginare il nostro televisore che viene massaggiato.

