



Hur kan det komma sig att jag minns "Antons" repliker i en blöjreklam från nittiotalet utantill men jag minns inte vart jag la mina glasögon för femton minuter sedan?

Vårt minne har förbryllat forskare, vetenskapskvinnor och -män i årtal. Hjärnan som bevarar våra minnen är en väldigt komplex maskin som vi kanske aldrig kommer att förstå fullt ut.

Det känns som om vi kan lagra hur mycket som helst i vår hjärna. Vi minns texter ordagrant till låtar vi inte hört på över tjugo år, vilken tröja pappa hade på sig den där ena dagen för tretton år sedan, namnet på en barndoms kompis kusins hund som vi aldrig träffat... Minnen vi inte behöver till något och klarar oss mer än väl utan.

Men, glasögonen som behövs varje dag, presidenterna som ska kunnas utantill till provet och multiplikationstabellerna som skulle underlätta problemlösningen i matteboken lyckas man inte lagra i minnet...

Nu måste jag ställa samma fråga som Anton ställde sin mamma i blöjreklam på Sveriges TV4: "Vad är hemligheten mamma?" (Antons mamma berättade att hemligheten var allround systemet som förhindrade läckage i den nya Up and Go-blöjan. Vi får nog leta svar på annat håll).

Vårt minne delas in i flera olika typer av minnen.

Här i Läroteket kikar vi på två (egentligen tre) av dem:

Korttidsminnet (och arbetsminnet) och Långtidsminnet

Korttidsminnet (och arbetsminnet)

Allt som händer och sker runt omkring oss - det vi snappar upp med våra fem sinnen, samlas i korttidsminnet för en stund, en kort tid.

Då jag sitter här vid min dator just nu, i lugn och ro, i något någon skulle beskriva som tystnad, finns det många saker som min hjärna snappar upp: det jag skriver, hur tangenterna under mina fingertoppar känns, smärtan i ryggen efter snöskottningen, klockan som tickar, kylskåpet som surrar, sambon som talar i telefon i andra ändan av huset, bilar som passerar vårt hus, alla saker som finns i mitt perifera synfält (det som jag kan se runt omkring mig trots att min blick, liksom ficklampans ljus, är riktad mot datorskärmen)... Listan kan göras oändligt lång. Det jag kommer att minnas är texten jag skriver, eller säkert bara en del av det, och ryggsmärtan eftersom det är just de sakerna jag TÄNKER och är FOKUSERAD på. För att jag ska ha en chans att minnas något av det andra måste det av en speciell anledning stjäla min fulla uppmärksamhet.

Korttidsminnet överöses med intryck från våra sinnen konstant. Vi kan inte och vill inte registrera och minnas allt. Det mesta faller i glömska en kort stund efter att det kommit in i korttidsminnet. Få saker överlever och tar sig till långtidsminnet.

Av alla "saker" som kommer in i korttidsminnet kan vuxna hålla, enligt vissa forskare, cirka sju saker aktivt i arbetsminnet (som är en del av korttidsminnet). För att vi ska kunna minnas någon av dessa saker långt senare måste vi få hjärnan att lagra informationen som ett långtidsminne.

Långtidsminnet

"Hej! Mitt namn är Anton. Min mamma hon är snäll, men man måste äta då och man måste sova då. Här är vår soffa i äkta sidentyg. Nu tänker jag kissa på den men mamma bara ler. Vad är hemligheten mamma?"

Den reklamen antar jag att jag såg många gånger som barn. Varje gång läste jag med i replikerna, mer och mer för varje gång. Till sist kunde jag den utantill. Trots att reklamen slutade gå på TV fick jag för mig ibland att säga replikerna - konstigt nöje :) Det blev en rolig grej av det och jag fortsatte att plocka fram minnet. Jag höll stigarna till minnet av blöjreklamen upptrampade.

Då jag för trettio minuter sedan la ifrån mig mina glasögon tänkte jag på något helt annat. Jag var lite stressad och hade bråttom. Jag skulle iväg och hämta min dotter från skolan, letade efter min telefon, hundarna sprang i mina fötter och min urinblåsa höll på att sprängas. Utan att ägna mina glasögon en enda tanke tog jag dem av mig och la dem någonstans. Min hjärna hade inte en chans att hinna registrera mina glasögon bland alla andra intryck och tankar av dottern, telefonen, hundar och läckagevarning som drällde in längs rullbandet till korttidsminnet.

Precis som namnet säger
**finns våra minnen
kvar en lång tid i
långtidsminnet.**

Vi måste aktivt tänka på det vi vill minnas för att det ens ska finnas en chans att det lagras.

Ljuskäglan från ficklampan måste riktas enbart mot det man vill minnas i just den stunden och allt annat måste ignoreras.

Det är lättare för hjärnan att skapa långtidsminnen om informationen vi ska minnas...

... känns extra rolig, intressant eller spännande.

... inte är helt obekant från tidigare - det finns passande kunskapskrokar.

... känns viktig och nödvändig.

... är passligt stor. Om vi får för mycket information på en och samma gång kan det hända att vi inte lagrar något av informationen alls.

... har bilder som stöd - vi minns bilder bättre än ord.

Då vi fått bl.a. hippocampus att skapa ett långtidsminne av ett korttidsminne har vi en chans att plocka fram det senare, men det krävs mer jobb för att kunna göra det. **Vi måste REPETERA, tänka på det, plocka fram minnet på nytt och på nytt.** Om vi inte gör det riskerar vi att vi inte längre hittar stigen som leder fram till minnet och kan därmed inte plocka fram det.

Det finns många andra faktorer som påverkar vårt minne, såsom t.ex. motivation, dopamin, motion och sömn, stress, m.fl.

Studieteknikerna som presenteras här i Läroteket bygger på hur vårt minne fungerar.