

DLACZEGO WARTO TRENOWAĆ PAMIĘĆ

Każdego dnia przeżywamy rozmaite zdarzenia, doświadczamy nowych wrażeń i pozyskujemy ogromną liczbę nowych informacji. Dzięki pamięci możemy je gromadzić i przechowywać w umyśle oraz wydobywać wtedy, gdy jest nam to potrzebne.

Zabawy, które proponujemy, poza tym że wydatnie usprawniają pamięć, niosą ze sobą też inne niewątpliwe korzyści.

Jedną z nich jest podniesienie ogólnej sprawności umysłowej dziecka. Wszyscy wiemy, jak pozytywnie na cały organizm wpływają treningi fizyczne: wzmacniają nasze zdrowie, kondycję, samopoczucie. Proponowane przez nas zabawy to też trening, tylko nie ciała, lecz umysłu. Wykonywane systematycznie ćwiczenia mogą przyczynić się do rozwoju koncentracji uwagi, spostrzegawczości, umiejętności kojarzenia i kreatywności, a w konsekwencji do lepszego radzenia sobie z zadaniami w szkole i poza nią.

Ponadto dziecko, które będzie potrafiło wykazać się świetną pamięcią w grach i zabawach oraz systematycznie bić własne rekordy zapamiętywania, odczuje niewątpliwie zasłużoną satysfakcję i dumę z osiągniętych sukcesów, a to wzmocni jego poczucie własnej wartości i zwiększy motywację do podejmowania dalszych umysłowych wyzwań.

Kolejną, może nawet najważniejszą, korzyścią jest czas wspólnie spędzony z dzieckiem, poświęcony na umysłową aktywność, z wyłączeniem komputera, telewizora, telefonu, za to z włączoną wyobraźnią, spostrzegawczością, fantazją i poczuciem humoru.

JAK ĆWICZYĆ Z DZIECKIEM W DOMU

Aby proponowane przez nas ćwiczenia efektywnie poprawiły koncentrację i pamięć dziecka, warto przestrzegać kilku zasad.

Zadbajmy o sprzyjające koncentracji warunki zewnętrzne.

Ważne jest, by pokój był przewietrzony i uporządkowany, miejsce zajęć powinno być pozbawione nadmiaru rozpraszających bodźców wzrokowych i słuchowych, a wszystkie potrzebne przybory wcześniej przygotowane, by nie przerywać zajęć w celu ich poszukiwania.

Stwórzmy atmosferę sprzyjającą rozwinięciu u dziecka wewnętrznej motywacji.

Ćwiczenia nie powinny stać się dla dziecka kolejnym uciążliwym i nudnym uczniowskim obowiązkiem, lecz przyjemnym, atrakcyjnym, a przy tym pożytecznym sposobem spędzania wolnego czasu w domu. Stwórzmy więc atmosferę kreatywnej zabawy, okażmy, że sami również jesteśmy zainteresowani zdobywaniem nowych umiejętności, podejźmy do zajęć z dużą dozą poczucia humoru, doceniśmy pomysłowość i zaangażowanie dziecka, zachęcajmy, a nie zmuszajmy do podjęcia proponowanej aktywności. Nie mówmy: „musisz” i „trzeba”, ale raczej: „spróbujmy”, „zróbmy to razem”, „ciekaw jestem, czy nam się to uda”.

H czy CH?



Pozwólmy dziecku na przybranie dowolnej pozycji podczas zajęć.

Dzieci większość czasu w szkole oraz podczas odrabiania zadań domowych spędzają w pozycji siedzącej. Chodzenie po kła-

się w czasie lekcji bez wyraźnej potrzeby jest niedopuszczalne, a siedzieć mają spokojnie, nie wiercić się i nie kręcić. W szkole te wymagania są uzasadnione, ale w domu w czasie dodatkowych zajęć pozwólmy przybrać dziecku taką pozycję, w jakiej najlepiej mu się myśli: czasem może to być leżenie na dywanie, kręcenie się na krześle obrotowym czy przechadzanie się po pokoju. Dziecko w ten sposób dostarcza sobie potrzebnych bodźców i stymuluje mózg do efektywniejszej pracy.



Doceńmy rolę ruchu w procesie uczenia się.

Ruch pobudza zmysły i wpływa na tworzenie się połączeń nerwowych pomiędzy prawą i lewą półkulą mózgu, a to wpływa korzystnie na jego sprawne funkcjonowanie. Dlatego warto ćwiczenia umysłowe poprzedzić, a w przypadku dłuższych zajęć także urozmaicić je w trakcie trwania, kilkoma prostymi ćwiczeniami ruchowymi. Godne polecenia są tu tzw. ćwiczenia naprzemienne, których istotą jest wykonywanie ruchów i gestów wymagających przekroczenia linii dzielącej ciało na prawą i lewą stronę. Przykładowo: kilka razy prawa ręka dotyka lewej nogi ze skłonem i odwrotnie; prawy łokieć dotyka zgiętego, uniesionego lewego kolana i odwrotnie; prawa ręka dotyka lewej nogi z tyłu, lewa prawej itp.

Ćwiczmy regularnie, ustalmy reguły i dbajmy o ich przestrzeganie.

Ustalmy stały rytm zajęć z dzieckiem, np. 2 razy w tygodniu, i zaplanujmy czas trwania ćwiczeń, pamiętając, że zbyt długo wykonywana ta sama aktywność umysłowa staje się nużąca, męcząca i nie przynosi spodziewanych efektów. Z pewnością lepiej ćwiczyć krócej, ale z większą intensywnością i częstotliwością, niż długotrwanie lecz rzadko koncentrować się na tej samej aktywności. Gdy już ustalimy, w jakie dni i na jak długo będzie-

my spotykać się z dzieckiem na „treningach pamięci”, bądźmy konsekwentni i starajmy się bez wyraźnego powodu nie zakłócać przyjętego rytmu. Pamiętajmy też, że nasz wspólny trening to specjalny czas dla dziecka, więc nie planujemy wówczas innych zajęć, uprzedźmy o tym pozostałych domowników, wyciszmy telefon i przepróśmy znajomych, którzy właśnie wtedy chcą wpaść z wizytą. Najgorsze bowiem, co moglibyśmy zrobić, to dać dziecku sygnał, że ustaliliśmy wprowadzić reguły, ale tylko ono musi się do nich stosować, my natomiast w każdej chwili możemy się z nich wycofać dla jakichś „ważniejszych” spraw.

Nagradzajmy wysiłki dziecka, pocieszajmy w niepowodzeniach!

Dzieci mające problemy z koncentracją i pamięcią niejednokrotnie doświadczają szkolnych niepowodzeń, ich oceny są niewspółmierne do wkładanych wysiłków i starań, co powoduje frustrację i zniechęcenie. Nasz trening z dzieckiem w domu w żadnym wypadku nie może stać się kolejnym powodem do doznawania tego typu negatywnych emocji. Dlatego nie wyolbrzymiamy problemów, jeśli nawet coś pójdzie nie tak, nie okazujemy dziecku własnego rozczarowania i zniechęcenia, a pamiętajmy, by każdy wysiłek dziecka dostrzegać i nagradzać, a przy niepowodzeniach dodawać otuchy. Zawsze przecież można spróbować następnym razem. W końcu się uda!

Bawmy się dobrze wspólnie z dzieckiem!

Warto pamiętać, że radość, fantazja i humor zwiększają efektywność umysłowych wysiłków. Życzymy więc dobrej zabawy przy „treningu pamięci”.

OBRAZKOWY ALFABET – BAZA PAMIĘCI

Przykładowe wykorzystanie:

do zapamiętania szeregu liter i przyporządkowanych im pojęć.

Zaczynamy, czyli tworzymy **BAZĘ PAMIĘCI**.

Wspólnie z dzieckiem tworzymy literowo-obrazkową bazę pamięci, czyli alfabet obrazkowy, który raz stworzony i zapamiętany, będzie wykorzystywany wielokrotnie w różnych zabawach i ćwiczeniach. W alfabecie tym każdej literze polskiego alfabetu odpowiadać będzie jakiś obiekt o nazwie zaczynającej się na daną literę.

Najlepiej jeśli to dziecko tworzy zestaw obrazów do swojego alfabetu, jednak warto czuwać nad tym, by były one właściwie dobrane, a więc by spełniały odpowiednie kryteria.

1. Alfabet tworzymy z obiektów konkretnych, takich które można łatwo zobrazować. Mogą je stanowić zwierzęta, rośliny, przedmioty itp.

Na przykład: dla litery **P** niewłaściwym słowem będzie **POGODA**, jako pojęcie zbyt abstrakcyjne, a bardzo dobrym, bo konkretnym, będzie **PARASOL**.

2. Przyporządkowany literze obraz powinien przedstawiać rzecz dobrze dziecku znaną, taką której wygląd jest ono w stanie sobie wyobrazić.

Na przykład: jeśli dla litery **J** dziecko wybierze słowo **JAGUAR**, warto upewnić się, czy rzeczywiście wie ono, jakie to zwierzę i czy za jakiś czas nie pomyli go z innym, podobnym, np. z lampartem, gdyż wówczas zamiast litery **J** odtworzy z pamięci literę **L**.



3. Nazwy rzeczy powinny być jednoznacznie skojarzone z danym obrazem.

Na przykład: jeśli dla litery **K** wybierzemy słowo **KOSMOS**, dziecko może sobie wyobrazić planety, gwiazdy, słońce, a później zapomnieć, o jaką nazwę naprawdę chodziło.

4. Nazwy nie powinny być zbyt ogólne, czyli dotyczyć zbyt dużej liczby różnorodnych obiektów.

Na przykład: dla litery **Z** nie wybieramy słowa **ZWIERZĘ**, bo każde zwierzę ma swoją indywidualną nazwę, która potem może przyjść dziecku na myśl przy pamięciowym odtwarzaniu. Lepiej wybrać nazwę konkretnego zwierzęcia, np. **ZEBRA**.

5. Cały alfabet tworzymy, zachowując konsekwentnie raz przyjęte zasady.

Na przykład: jeśli dla litery **D** wybierzemy obiekt: **DALMATYŃCZYK**, a dla litery **J**: **JAMNIK**, to nie możemy litery **P** skojarzyć ze słowem **PIES**.

6. Wybrany obiekt nie może mieć wielu nazw.

Na przykład: dla litery **A** nie wybieramy słowa **AUTO**, bo przy odtwarzaniu obrazów z pamięci dziecko może przypisać mu nazwę **SAMOCHÓD** i w ten sposób błędnie odtworzyć zapamiętane litery.

7. W przypadku liter, na które nie rozpoczynają się żadne słowa: **A**, **E**, **Ń**, musimy wybrać obiekt, w którego nazwie litera ta występuje w środku.

A oto przykładowy alfabet obrazkowy. Można z niego skorzystać, ale miejmy na uwadze to, że dziecku znacznie łatwiej będzie zapamiętać to, co samo wymyśliło, co jemu skojarzyło się z daną literą, niż to, co zostało mu narzucone.



Arbuz



bĄk



But



Cytryna



Ćma



Drzewo



Eskimos



sĘk



Foka



Gitara



Hulajnoga



Igła



Jajko



Krowa



Lis



Łyżka



Motyl



Nos



ń



Okulary



Ósemka



Parasol



Rower



Słoń



Ślimak



Tort



Ucho



Wazon



Yeti



Zegar



Żrebak



Żaba

A teraz czas utrwalić naszą BAZĘ!

Gdy już wspólnie z dzieckiem stworzyliśmy obrazkowy alfabet, **pora go utrwalić w pamięci**, a także, na wszelki wypadek, sporządzić jego zapis.

W przypadku młodszych dzieci dobrze jest każdy z obiektów dokładnie z dzieckiem omówić, opisać szczegóły wyglądu, prostsze rzeczy narysować, a bardziej skomplikowane wyszukać na ilustracjach lub w Internecie – wydrukować, wyciąć i przykleić na kartkę papieru. Teraz nasza BAZA została materialnie utrwalona i zawsze będzie można do niej sięgnąć, gdyby jednak pamięć zawiodła – co, zwłaszcza na początku naszych treningów, może się dziecku zdarzać.

Gdy dziecko doskonale już opanuje swój obrazkowy alfabet, będzie potrafiło automatycznie w swoim umyśle zastępować litery obrazami.

Pora na ćwiczenia.

Ćwiczenie 1.

Zapamiętanie ciągu 3 liter,

np. w numerach rejestracyjnych samochodów

Sposób postępowania:

1. Każdej literze przyporządkujemy w umyśle właściwy obrazek.
2. Układamy w wyobraźni krótką, ale dynamiczną „akcję” między obrazkami. Pamiętajmy: im bardziej niesamowita, fantastyczna akcja, tym łatwiej zapada w pamięć!

Przykład pierwszy:

SBE

- obrazki przyporządkowane literom to: **SŁOŃ**, **BUT**, **ESKIMOS**
- nasza akcja: Wesoly **SŁOŃ** idzie przez pustynię, gdzie natyka się na stary **BUT** z cholewą i kopie go przed siebie, a łapie go **ESKIMOS**.