

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 jesteście zainteresowani zdobywaniem nowych umiejętności, podejźmy do zajęć z dużą dozą poczucia humoru, doceńmy 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”.



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-

sie 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 długotrwale 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 przeprośmy 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



dłoń



Okulary
Kup książkę



Ósemka



Parasol



Rower



Słoń



Ślimak



Tort



Ucho



Wazon



Yeti



Zegar



Żreback



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 przyporządkowujemy 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: Wesół **SŁOŃ** idzie przez pustynię, gdzie natyka się na stary **BUT** z cholewą i kopie go przed siebie, a łapie go **ESKIMOS**.