

Jak wspierać pamięć i uwagę.

Procesy poznawcze to podstawowe funkcje każdego człowieka, które służą do poznania rzeczywistości, interpretacji otaczającego świata, uzyskania i utrzymania orientacji w otoczeniu, przyswajania wiedzy, nabywania nowych umiejętności i przetwarzania wszelkich uzyskanych informacji, a następnie wyprowadzania ich do otoczenia w formie reakcji (czyli zachowania). Do procesów poznawczych należą m.in. pamięć, uwaga, funkcje językowe.

Trenowanie umysłu wspomaga rozwój funkcji poznawczych, czyli wszystkie umiejętności, które pozwalają człowiekowi poznawać otoczenie oraz tworzyć obraz tej rzeczywistości w umyśle, poprzez zapisywanie i przetwarzanie informacji.



Ćwiczenie (regularne) funkcji poznawczych pozwala na rozwijanie i wzmacnianie umiejętności. Dzieje się to dzięki mechanizmowi plastyczności mózgu. Podczas ćwiczeń powstają nowe połączenia między komórkami nerwowymi. Nowe szlaki neuronalne i połączenia skutkują szybszym i lepszym spostrzeganiem, pamięcią co przekłada się także na zachowania i naukę.

Pamięć to umiejętność rejestrowania i ponownego przywoływania informacji, skojarzeń czy wrażeń zmysłowych.

Pamięć jest jedną z tych umiejętności układu poznawczego, dzięki któremu możemy uczyć się nowych rzeczy.

Jak wspierać rozwój pamięci?

W przypadku najmłodszych dzieci (0-2) - najprostsza strategia: wspólna zabawa, czytanie książeczek, mówienie do dziecka, czytanie wierszyków, śpiewanie piosenek. Należy angażować wiele zmysłów jednocześnie (czyli wszelkiego rodzaju piosenki z elementami naśladowania).

Dzieci przedszkolne - pomocna może być rozmowa i zadawanie pytań. Zachęcanie dziecka do opisywania swoimi własnymi słowami np. treści książki, odtwarzanie minionego dnia (gdzie było, co widziało itp.), przyczynia się do odświeżania i utrwalania śladów pamięciowych.

W przypadku starszych dzieci wartościowe może być budowanie sieci skojarzeń, pokazywanie, jak powiązać nowo nabywany materiał z tym, który jest już znany.

W każdym wieku ważne jest uczenie przez zabawę – emocje (zarówno pozytywne, jak i negatywne) są kodowane w części mózgu nazywanej ciałem migdałowatym - są one zapisywane o wiele szybciej niż te kodowane w hipokampie (pamięć epizodyczna) czy korze mózgowej (pamięć długotrwała). Człowiek w sposób naturalny lepiej i łatwiej uczy się tego, co go ciekawi, zajmuje.

Ogólne ćwiczenia na pamięć:

- wypisywanie własnych sposobów wspomagania pamięci – odkrycie własnych strategii;
- zapamiętywanie słów według kategorii;
- grupowanie i porcjowanie materiału (szybciej zapamięta się numer komórki jako serię 3 grup liczb);
- kopiowanie i odtwarzanie z pamięci materiału słownego i bezsłownego
- odtwarzanie materiału po dłuższym czasie (warto odpamiętywać!!);
- tworzenie i zapamiętywanie list (zakupów, czynności, osób) różnymi sposobami (mnemotechniki, kojarzenie z innym bodźcem);
- zapamiętywanie rozmieszczenia bodźców i odtwarzanie go z pamięci;
- gry pamięciowe: memory, Brainbox, itp.

Uwaga - to zdolność człowieka do koncentracji na jednym zadaniu, pomimo działania bodźców dystrakcyjnych (czasami uznawana jest za pewien wysiłek umysłowy). Uwaga pozwala rejestrować pewne aspekty otaczającego świata, jest niezbędna w procesie zapamiętywania. Uwaga umożliwia uczenie się i pozwala szybko reagować.

Nasz mózg zasypywany jest bodźcami. Często nie zdajemy sobie sprawy jak wiele informacji przetwarza nasz mózg oraz jak wiele informacji selekcjonuje uwaga abyśmy mogli wykonywać swoje obowiązki. Selekcja informacji jest ważna nie tylko dlatego że umożliwia uczenie się, jest niezbędna, aby prawidłowo funkcjonować. To dzięki niej jesteśmy w stanie zauważyć niebezpieczne rzeczy i szybko zareagować.



Ćwiczenie uwagi pozwala nie tylko szybciej reagować na różne sytuacje, ale także wspomaga proces efektywnego uczenia się (poprzez umiejętność skupienia uwagi na materiale czy selekcji materiału w poszukiwaniu kluczowych informacji). Uwaga pozwala nam także zaangażować się w rozmowy, być obecnym „tu i teraz” np. na lekcji czy ważnym spotkaniu. Większa uwaga związana jest też z lepszą obserwacją rzeczywistości i „uważnością” na świat oraz ludzi.

Uwagę - jak każdą inną kompetencję - najlepiej ćwiczyć przez zabawę.

Dzieci w wieku 0-3 - sprawdzą się proste zabawy:

- nawlekanie koralików lub układanie klocków w wieżę;
- układanie puzzli;
- wszelkie zabawy klockami;
- wszelkie zabawy sensoryczne z wykorzystaniem ciastoliny, kaszy, makaronu, 3ryżu;
- przelewanie wody.

Dzieci w wieku przedszkolnym i starsze:

- powtarzanie rytmu – dziecko ma wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez dorosłego (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami, tupnięciami, uderzeniami o stół), a następnie wystukać go samodzielnie;
- rysowanie kształtów – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, proste kształty, litery, kształty. Dziecko ma za zadanie odgadnąć co jest narysowane;
- układanie klocków wg. danego wzoru;
- zabawy polegające na naśladowaniu ruchów (przeciąganie się/prosta gimnastyka, kalambury, naśladowanie zwierząt, zabawa w lustro);
- gry angażujące pamięć np. memory (dobieranie w pary takich samych obrazków);
- gry: domino (w wersji pisemnej, słownej, obrazkowej); sudoku, łamigłówki, warcaby, szach, Uno, Dobble, Jenga, krzyżówki, rebusy wymagające rozszyfrowania hasła, zagadki;

- wybór i zaznaczenie określonych bodźców spośród wielu podobnych (zróżnicowany stopień podobieństwa);
- uzupełnianie braków w sekwencji bodźców;
- liczenie bodźców;
- takie same czy różne – porównywanie podobnych bodźców;
- szeregowanie bodźców;
- znajdowanie różnic między obrazkami;
- zaznaczanie bodźców według podanej zasady;
- składanie obrazka z części wg wzoru i bez wzoru;
- odtwarzanie prostych rytmów;
- obrysowywanie figur geometrycznych, zamalowywanie figur geometrycznych;
- łączenie punktów;
- układanki geometryczne, płaskie wg wzoru (mozaiki);
- zapamiętywanie kolejności prezentowanych obrazków;
- naśladowanie sekwencji ruchów;
- odtwarzanie układów figur geometrycznych, klocków, przedmiotów;
- porównywanie obrazków – wyszukiwanie różnic i podobieństw;
- dorysowywanie brakujących elementów w obrazku;
- wyszukiwanie detali w ilustracjach;
- sytuowanie przedmiotów względem innego, np. „połóż klocek na stole, pod krzesłem, na krześle”, itp.;
- wyszukiwanie określonej litery, sylaby, cyfry czy liczby w zlepku różnych liter, sylab, cyfr lub liczb;
- zapamiętywanie i odtwarzanie listy przedmiotów;
- wskazywanie brakujących przedmiotów wcześniej eksponowanych;
- dobieranie par jednakowych obrazków;
- rysowanie po śladzie;
- przerysowywanie rysunków;
- wysłuchiwanie i odtwarzanie prostych rytmów;
- wyklaskiwanie rytmu;
- powtarzanie zdania złożonego wypowiedzianego przez dorosłego;
- słuchanie bajek i odpowiadanie na pytania;
- pogrubianie konturów, czyli obwodzenie po śladzie linii pojedynczych szerokim pędzlem, mazakiem, kredą;
- rysowanie linii w labiryncie, bez dotykania ścian;
- wycinanie po linii;
- wysłuchiwanie i rozpoznawanie dźwięków pochodzących z najbliższego otoczenia (np. szelest kartek, odgłosy pojazdów);
- wysłuchiwanie i różnicowanie dźwięków ze względu na natężenie (cicho – głośno, wysoko – nisko);
- zabawa prawda-falsz;
- nauka krótkich wierszyków, rymowanek, wyliczanek, piosenek;
- powtarzanie słów, cyfr, liczb, zdań;

- wysłuchiwanie ukrytego wyrazu w innym wyrazie;
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekane koralików, malowanie pędzelkiem na szkle;
- słuchanie „książek mówionych” (audiobooki) lub tekstu czytanego głośno przez osobę dorosłą z jednoczesnym śledzeniem tekstu, po czym - opowiadanie treści lub układanie planu wydarzeń.

Ćwiczenia usprawniające uwagę - gry i zabawy, które wspierają uwagę wpływają także korzystnie na rozwój sfery intelektualnej, emocjonalnej i społecznej dziecka.

O czym trzeba pamiętać w trakcie ćwiczeń koncentracji i pamięci?

Wsparcie motywacji dziecka – ćwiczenia na ciekawym dla dziecka materiale, użycie zabawek, które lubi, coś w tematyce zainteresowań dziecka. Ze starszymi dziećmi: warto pamiętać, że motywacja oparta na strachu nie działa (jeśli nie poćwiczysz to będziesz się źle uczył, to dostaniesz jedynkę). Warto wprowadzić narrację motywacji opartą na zyskach → zastanowić się z dzieckiem co może mu dać ćwiczenie – najlepiej, żeby dziecko samo do tego doszło – jest to możliwe dopiero u starszych dzieci.

Częste przerwy – zwłaszcza w przypadku małych dzieci, które mają stosunkowo krótki czas skupiania uwagi i szybką męczliwość – wraz z ćwiczeniem i wiekiem dziecka tych przerw może być mniej – ale nigdy nie mogą kompletnie zniknąć!

Regularna zmiana aktywności.

Pamięć i koncentrację trzeba ćwiczyć regularnie! Niezbyt długie, ale częste treningi mogą znacząco pomóc w poprawie umiejętności.

Planowanie – należy pamiętać, że prowadzenie nowych zajęć/ćwiczeń zabiera czas- a doba się nie rozciąga. Jeśli chcemy, aby dziecko ćwiczyło musimy zaplanować, kiedy to będzie realistyczne i zdrowe (nie zaraz przed spaniem, ani nie zamiast ważnych dla dziecka zajęć. Jeśli wprowadzimy ćwiczenia kosztem innego zajęcia – ćwiczenia muszą wydawać się dziecku ciekawsze niż tamto zajecie

Ogranicz dystraktory, czyli bodźce, które odciągają uwagę. skupione. Jeśli chcemy wspierać umiejętność skupiania uwagi warto minimalizować ilość jednocześnie działających bodźców.

Ogranicz kontakt z elektroniką – oglądanie bajek oraz granie w gry komputerowe może znacząco osłabić zdolność koncentracji (zwłaszcza w przypadku najmłodszych). To вина zbyt szybko zmieniających się obrazów i natłoku bodźców, które osłabiają jakość połączeń neuronalnych.

Zadbaj, aby ćwiczyć będąc wypoczętym – zbyt duża ilość zajęć, zabawek, interakcji czy po prostu zmęczenie także mogą osłabiać umiejętność skupiania uwagi i pamięci.

Obserwuj emocje – silne emocje nie będą sprzyjały ćwiczeniom pamięci i koncentracji.

Łącz modalności – ćwicz wiele zmysłów (nie zawsze na raz, ale zmieniaj ćwiczenia→ robienie wyuczonego ćwiczenia nie będzie już tak efektywne).

Podejście indywidualne – pamiętaj, że każda osoba jest inna: ma prawo do preferowania innych ćwiczeń; rozwój dziecka nie przebiega harmonijnie – tempo rozwoju jest indywidualne.

Nie rób czegoś co Cię złości – jeśli jakieś ćwiczenie po kilku próbach złości lub irytuje warto je zmienić (trzeba zaobserwować, czy złością dziecko własne niekompetencje czy typ ćwiczenia, jeśli dziecko przeżywa dużo frustracji związanych z jakąś umiejętnością warto przyglądać się umiejętności dziecka – być może pojawiają się jakieś deficyty – jeśli coś martwi -konsultujemy z to profesjonaliŃta).

Od łatwiejszego do trudniejszego! Zawsze zaczynaj treningi od łatwiejszych ćwiczeń i stopniowo zwiększaj trudność.

Zauważaj zmiany i postępy! Doceniaj wkład pracy dziecka i jego zaangażowanie.

W utrzymaniu dobrej pamięci i wsparciu ćwiczeń pamięci pomagają też:

- zdrowa dieta;
- aktywność fizyczna;
- odpowiednia ilość snu;
- zachowywanie i poszerzanie sieci kontaktów;
- czasem zrezygnowanie z wielozadaniowości.

mgr Karolina Gawlik - psycholog

Grafika:

<http://neuropsychologia.org/jak-kreatyna-wp%C5%82ywa-na-funkcje-poznawcze-i-m%C3%B3zg>

<https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/jak-dziala-pamiec-mozgu,67391.html>

Opracowanie przygotowane na podstawie materiału ze szkolenia Aleksandry Zadrożnej – Funkcje poznawcze.