



## **Jak ćwiczyć pamięć i koncentrację u dzieci w wieku przedszkolnym?**

Często, gdy do poradni przychodzą rodzice dzieci, jako powód zgłoszenia podają: „dziecko nie potrafi skupić się na zajęciach”.

**Przyczyny tego problemu mogą mieć wielorakie podłoże.** Można je podzielić na dwie główne podgrupy:

1. Biologiczne, spowodowane niedojrzałością układu nerwowego, na którą wpływają np. czynniki genetyczne, urazy okołoporodowe, działanie czynników patogennych w trakcie ciąży i wczesnym życiu dziecka, choroby itp.
2. Czynniki środowiskowe: zbyt mała stymulacja lub przestymulowanie. Zarówno dzieci, które są pozbawione ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz te, które mają ich zbyt wiele w stosunku do swoich możliwości poznawczych i percepcyjnych mogą mieć trudności z koncentracją.

**Problemy z koncentracją uwagi i pamięcią mogą się również objawiać w różny sposób i być połączone z innymi zaburzeniami, np. ADHD, ADD, dysleksja, dyspraksja i inne.**

**Nieważne jest, które czynniki przeważają u konkretnego dziecka,** gdyż podstawowe zasady postępowania z takimi dziećmi są na ogół podobne.

Poniżej przedstawiam **fundamentalne zasady pracy z dziećmi z trudnościami z koncentracją i pamięcią.**

1. Ustalenie aktualnego poziomu dziecka w zakresie czasu koncentracji uwagi oraz pojemności pamięci, tzn. musimy sprawdzić ile dziecko jest w stanie zapamiętać, np., jeśli dziecko jest w stanie skupić uwagę na 1 minutę, a pojemność jego pamięci pozwala na zapamiętanie jednego obrazka przy ok. 5 sekundowym pokazywaniu, który później jest w stanie wskazać pomiędzy 3 innymi to nie zaserwujemy mu odszukiwania 3 obrazków spośród 20 innych, bo nasz malec odniesie porażkę, a nie o to nam chodzi.
2. Dostosowanie materiału pracy do możliwości percepcyjnych dziecka, czyli jeśli mamy trzylatka, który jeszcze w ogóle nie chce wskazywać obrazków w książeczce, to na początek będziemy bawić się z nim jego zabawkami, które lubi i dobrze zna.
3. Dostosowanie czasu pracy do możliwości dziecka, czyli bierzemy pod uwagę zarówno czas skupienia uwagi, porę dnia, kiedy prowadzimy zajęcia uwzględniając fizjologiczne potrzeby dziecka oraz panujące warunki (hałas, światło itp.) .

Wyeliminowanie wszelkich bodźców zakłócających w początkowym etapie jest bardzo ważne, później specjalnie możemy je włączać.

Np., Jeśli dziecko w ogóle nie chce współpracować, to musimy znaleźć moment, w którym jest wyciszony i nic z zewnątrz nie zakłóca jego uwagi, pomocne może być ustalenie stałej pory ćwiczeń, aby malec uważał to za rutynę. Jeśli dziecko „ładnie” współpracuje i dość dobrze opanowało dane zadanie powyżej 50% odpowiedzi poprawnych, możemy stopniowo włączać bodźce zakłócające np. cicha muzyka w tle, telewizor w drugim pokoju itp. i obserwować reakcje dziecka. Jeśli, pod wpływem nowych zakłóceń za bardzo się rozprasza znów je troszeczkę wycofujemy.

4. Stopniowanie trudności zadań i podążanie za dzieckiem. Nic na siłę, zachęcamy, ale nie zmuszamy. Zabawę kończymy pochwałą i nazwaniem tego, co dziecku dobrze wyszło.

A więc, kiedy wiemy, co nasz maluch potrafi. Wiemy, jakimi zabawkami najbardziej przyciągniemy jego uwagę oraz jest najedzony, wyspany i akurat w telewizji nie leci jego ulubiona bajka, to możemy spróbować konstruktywnie pobawić się.

Poniżej prezentuję przykładowe zabawy, które wspomagają pamięć i koncentrację.

Należy pamiętać, żeby sesje zabaw były dostosowane czasowo do możliwości dziecka, a zabawy bardziej atrakcyjne i łatwiejsze dla dziecka, były stosowane naprzemiennie z trudniejszymi. Dobrze by było, gdyby nasze dziecko zakończyło „ćwiczenia” ze świadomością sukcesu, dodatkowo pochwalone tzw. Pozytywne wzmocnienie.

Odnoszenie sukcesu i chwalenie dziecka to nie znaczy, że grając w grę mamy pozwolić mu za każdym razem wygrać, bo „zafundujemy” sobie, że nasz maluch zacznie mieć trudności z reagowaniem w sytuacji porażki. Musi być zachowana równowaga pomiędzy wygranymi i porażkami na początku na korzyść malca, ale stopniowo powinno być to zgodne z realnymi zdolnościami dziecka.

W przypadku dzieci w wieku szkolnym takie zabawy pamięciowe można stosować przed przystąpieniem do nauki, czytania czy pisania.

**Ćwiczenia pamięci symultanicznej** – odpowiadającej za spostrzeganie całościowe, czyli między innymi: rozpoznawanie twarzy i sylwetek ludzkich, układów przestrzennych pomieszczeń, przemierzanych często dróg, rozmieszczenia przedmiotów, figur geometrycznych, układów znaków i wzorów geometrycznych, układów muzycznych oraz melodii mowy, czy wyrażen frazeologicznych, utrwalonych zwrotów, ciągów zautomatyzowanych (np. liczenie od 1 do 10, teksty dziecięcych wyliczanek, modlitw).

Ćwiczenia prezentowane są od najłatwiejszych:

1. Potrzebne rzeczy: pudełko, koczek (najlepiej bez wzorów) kilka zabawek – wkładamy 3-5 zabawki do pudełka i pokazujemy dziecku zawartość (ok. 10 sek.), przykrywamy pudełko i zabieramy jedną z zabawek, tak żeby dziecko nie widziało, co zostało zabrane, podnosimy przesłone, a dziecko mówi, czego brakuje. Stopniowo zwiększamy ilość zabawek.

2. Potrzebne rzeczy: pudełko, kocyk (najlepiej bez wzorów) kilka zabawek – wkładamy 3-5 zabawek do pudełka i pokazujemy dziecku zawartość (ok. 10 sek.), przykrywamy oczekujemy kolejne ok. 10 sekund i prosimy, żeby malec z pamięci wymienił, co jest w pudełku. Jeśli powie prawidłowo, wyjmujemy kolejne zabawki i układamy je przed dzieckiem. Stopniowo zwiększamy ilość zabawek lub czas przerwy pomiędzy ekspozycją, a odtworzeniem.
3. Potrzebne dwa zestawy takich samych zdjęć lub kart, przydatne mogą być gry memo, pamięć, loteryjki obrazkowe czy własnoręcznie wykonane pomoce. U dzieci młodszych zaczynamy od zdjęć, później przechodzimy na obrazki, które nie zawsze odzwierciedlają realne rzeczy. Im dziecko starsze i lepiej sobie radzi zwiększamy stopniowo ilość obrazków do zapamiętania oraz do wyboru.
  - Układamy przed dzieckiem 5 zdjęć (obrazków) przedstawiające twarze (zamiennie: zwierzęta, figury geometryczne, samogłoski, zabawki, pokarmy: owoce, warzywa, napoje itp.)
  - Ze swojego identycznego zestawu pokazujemy kolejno dwa zdjęcia i odkładamy je odwrócone na stolik.
  - Dziecko musi odszukać takie same zdjęcia ze swojego zestawu i pokazać lub ułożyć w tej samej kolejności, staramy się, żeby dziecko zawsze układało obrazki od strony lewej do prawej.

**Ćwiczenia pamięci sekwencyjnej** – odpowiedzialnej za kolejność wykonywania zadań, czyli między innymi za umiejętność podzielenia czynności na etapy i kolejne ich realizowanie, np. planowanie kolejności czynności, co kolejno trzeba zrobić, żeby zrobić kanapkę. Jak również zapamiętywane kolejno po sobie występujących dźwięków, obrazków itp.

#### Percepcja obrazu i ułożenia ciała:

1. Przydatne kolorowe klocki, obrazki, zabawki itp. Dotykamy dwóch rzeczy jedna po drugiej, a później mówimy do dziecka żeby zrobiło tak samo. Stopniowo zwiększamy ilość przedmiotów do wyboru i wydłużamy sekwencję dotknięć.
2. Uczymy dziecko piosenki z gestami i kiedy już dobrze opanuje gesty, my śpiewamy a ono pokazuje.
3. Pokazujemy dziecku sekwencje ruchów, np. ręce na bok, 2 klaśnięcia i prosimy, żeby dziecko to odtworzyło.
4. Jeśli nasz malec nie boi się zawiązywania oczu to mu je zasłaniamy i dotykamy 2-3 części jego ciała, a ono po odsłonięciu oczu musi je pokazać. Starsze dzieci mogą również nazywać uwzględniając stronę ciała, np.: lewe kolano, prawe ramię, prawe ucho itp.

#### Percepcja słuchowa:

1. Uderzamy rytmicznie w stolik, dłonią lub jakimś twardym przedmiotem, za przesłoną, i prosimy dziecko o odtworzenia ilości uderzeń z zachowaniem odstępu pomiędzy nimi. Zaczynamy od 2 uderzeń.
2. Wiersze i rymowanki: uczymy dziecko wiersza, czytając go kilku krotnie.
  - Mówimy początek wersu, a dziecko musi go dokończyć.

- Mówimy z dzieckiem po jednym wersie naprzemiennie.
- Dziecko mówi cały wierszyk.

Przygotowujemy ilustrację tematyczną, np. w parku, w przedszkolu, w lesie itp. Na ilustracjach powinny znajdować się różne rzeczy w różnej liczbie. Rodzic ogląda z dzieckiem obrazek i kolejno opisuje, co się na nim znajduje, prosząc dziecko o powtórzenie.

W parku:

Rodzic: dwie dziewczynki;

Dziecko: dwie dziewczynki, cztery drzewa;

Rodzic: dwie dziewczynki, cztery drzewa, jedna zjeżdżalnia;

Dziecko: dwie dziewczynki, cztery drzewa, jedna zjeżdżalnia, dwa psy;

- 3 Wymieniamy ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma klasnąć np. na słowo: lampa lub na nazwy kolorów, potraw itp.
- 4 Nazywamy szybko i wskazujemy na sobie części ciała. Dziecko ma je wskazywać na sobie. Dla zmylenia, co jakiś czas wskazujemy część ciała inną niż wymieniamy – zadaniem dziecka jest wskazywać prawidłowo na podstawie usłyszonej instrukcji słownej.
5. Dziecko kładzie się lub siada wygodnie i słucha uważnie odgłosów z otoczenia, a potem ma je wymienić. Zadanie można utrudnić poprzez nakazanie wymienienia odgłosów w kolejności, w jakiej się pojawiały (możemy sami „produkować” różne odgłosy- np. skrzypienie drzwi, stukanie, szuranie, szeleszczenie gazetą itd.).

**Gry i zabawy dydaktyczne szczególnie przydatne w ćwiczeniach pamięci i koncentracji stosowane przeze mnie w pracy z dziećmi:**

- Gry typu Memo obrazkowe.
- Memo dźwiękowe.
- Nanu.
- Loteryjki obrazkowe.

Opracowane na podstawie pracy własnej, materiałów ze szkoleń, doświadczenia oraz książki J. Cieszyńska, M. Korendo „Wczesna interwencja terapeutyczna”.

Psycholog - mgr Sylwia Wysocka