

ĆWICZENIE PAMIĘCI DZIECKA

Krótki wstęp na temat istoty i struktury pamięci

Pamięć jest jedną z najważniejszych funkcji poznawczych człowieka. Jest to zdolność do „kodowania, zapisywania, zachowywania”, „magazynowania, przechowywania” oraz „odtworzenia, przywoływania w umyśle, przypominania, rozpoznawania” różnych informacji lub obiektów.

Istnieje wiele rodzajów pamięci, a każdy z nich należy doskonalić i rozwijać w nieco inny sposób. Na przykład z uwagi na czas przechowywania informacji w pamięci wyróżniamy pamięć sensoryczną (ulotną, ultrakrótką, pamięć zmysłów), krótkotrwałą (operacyjną, pamięć świeżą) i długotrwałą. Pamięć długotrwała dodatkowo dzieli się na pamięć deklaratywną (świadomą, jawną) i niedeklaratywną (ukrytą, nieświadomą).



Pamięć semantyczna – dotyczy faktów z różnych dziedzin nauki, wiedzy na temat różnych obiektów, przedmiotów, reguł rozwiązywania zadań, norm społecznych, znajomości swojego otoczenia, np. nazw ulic, wiedzy o świecie, którą nabywa się w toku edukacji i doświadczenia.

Pamięć epizodyczna – dotyczy zdarzeń i wzajemnych relacji między różnymi zdarzeniami, ich chronologii, ma komponent emocjonalny (łatwiej zapamiętujemy coś, co wywołało nasze emocje).

Pamięć autobiograficzna – dotyczy zdarzeń, doświadczeń z naszego życia i wzajemnych relacji między nimi, ich chronologii, kontekstów, w jakim dowiedzieliśmy się o czymś, poznaliśmy jakiś fakt, poczucia własnej tożsamości, również ma komponent emocjonalny.

Pamięć proceduralna – dotyczy pamiętania o sposobie wykonywania różnych czynności (np.: czytanie, jazda na rowerze, pisanie itp.)

Ze względu na aspekt doświadczenia zmysłowego biorącego udział w procesie zapamiętywania (zapamiętywanie różnych rodzajów informacji docierających z zewnątrz lub z naszego organizmu) możemy wyróżnić:

- pamięć wzrokową;
- pamięć wzrokowo-przestrzenną;
- pamięć dotykową;
- pamięć słuchową;
- pamięć fonologiczną;
- pamięć węchową;
- pamięć ruchową;
- pamięć smaków.

Przykłady ćwiczeń rozwijających niektóre rodzaje pamięci

Pamięć wzrokowa i wzrokowo-przestrzenna:

1. Dziecko patrzy na obrazek i ma za zadanie zapamiętać jak najwięcej szczegółów z niego. Następnie po minucie (lub krótszym czasie, w zależności od poziomu zaawansowania dziecka, jego wieku i obeznania w tej zabawie – na początek proponuję czas dłuższy, a następnie jego stopniowe skracanie) zasłaniamy obrazek a dziecko opowiada, rysuje lub wypisuje to, co zapamiętało. Można też nieco utrudnić zadanie i polecić by zapamiętywało także ułożenie przestrzenne różnych widzianych na obrazku obiektów np.: czy znajdują się pod, nad, obok, z prawej, lewej strony, pomiędzy itp.
2. Pokazujemy dziecku kredki, które ma zapamiętać (jedną lub więcej w zależności od wieku dziecka i jego sprawności w tym względzie), mówimy, by zwróciło uwagę na ich kształt, kolor, długość itp. a następnie zabieramy je i układamy z innymi kredkami. Dziecko ma za zadanie wskazać, które kredki widziało wcześniej.
3. Zabawa „poznaj swoje otoczenie, detektyw w akcji” – wchodzimy z dzieckiem do pokoju lub pomieszczenia nieznanego dziecku i ma ono za zadanie w czasie pobytu w nim zapamiętać jak najwięcej elementów oraz ich ułożenie. Może w tym czasie chodzić po pokoju, oglądać różne przedmioty, ale nie może ich przestawiać. Można przeprowadzić taką zabawę np.: w poczekalni u lekarza, w gabinecie lekarskim, u naszej koleżanki w domu lub u dalszych krewnych itp. a następnie od razu po powrocie do naszego domu prosimy, by jak najdokładniej dziecko nam opisało, opowiedziało lub narysowało, co znajdowało się w tym pomieszczeniu i w którym miejscu.
4. Powyższą zabawę można także przeprowadzić u siebie w domu, bez wstępnego wchodzenia dziecka do pokoju – prosimy, bo opisało ono, narysowało lub opowiedziało o swoim pokoju bądź innym pomieszczeniu, w którym obecnie się nie znajduje – wtedy zweryfikujemy jak dobra i pojemna jest pamięć długotrwała dziecka, na ile koduje ono informacje dopływające do niego codziennie z otoczenia.
5. Wszelki gry typu „Memo” – odsłanianie kart, zapamiętywanie co na nich jest oraz gdzie się ta karta znajduje, ponowne jej zasłanianie i w taki sposób szukanie par identycznych obrazków.
6. Zabawy typu „Co się zmieniło?”, „znajdź różnice” – w domu można to przeprowadzić np.: w jednym z pomieszczeń – najpierw pokazujemy dziecku pokój, ma ono zapamiętać ułożenie różnych w nim elementów, a następnie za zamkniętymi drzwiami, tak żeby dziecko nie widziało przestawiamy kilka rzeczy lub chowamy je, później dziecko ponownie wchodzi do danego pokoju i jego zadaniem jest wskazanie, opowiedzenie, co się zmieniło. Istnieje też na rynku szeroka baza takich zabaw do kupienia lub wydrukowania w formie papierowej.
7. Pokazujemy dziecku różne figury (można je samemu łatwo wykonać – koło, kwadrat, prostokąt, trójkąt, wieloboki foremne i nieforemne) lub klocki o różnych kształtach, kolorach i wymiarach, obrazki różnych kwiatów, przedmiotów o różnej wielkości i kształcie itp. Mówimy dziecku, że jego zadaniem

jest zapamiętanie kształtu/wielkości tych figur/klocków itd. Prezentujemy je 5, 10 lub 15 sekund w zależności od biegłości dziecka w tej zabawie i ilości elementów do zapamiętania (zaczynamy od jednego elementu), a następnie zabieramy je sprzed oczu dziecka. Kładziemy przed dzieckiem różne figury/klocki itp., w tym takie w identycznym kształcie do tych, które przed chwilą były prezentowane dziecku. Dziecko wskazuje, które kształty figur/klocków itp. widziało wcześniej.

Można także utrudnić to zadanie dołączając bodziec zakłócający w postaci zmiany koloru lub wielkości prezentowanych dziecku po raz kolejny przedmiotów, które widziało wcześniej. Dziecko ma za zadanie wskazać ten sam kształt, który widziało wcześniej jednocześnie nie zwracając uwagi na to, że jest on w innym kolorze lub odwrotnie – koncentrować się właśnie na kolorze i wskazać inny przedmiot, który ma taki sam kolor, jak widziany poprzednio obiekt.

8. Pytamy dziecko o kształty różnych znanych mu obiektów np.: „Jaki kształt ma nakrętka/książka/telewizor/telefon/linijka/banknot/moneta?”, „Wymień/narysuj obiekty okrągłe/trójkątne/kwadratowe/prostokątne.”, „Narysuj kwiatek/serce”.
9. Na stole kładziemy różne obiekty użytku codziennego, znane dziecku (minimum 7) np.: nożyczki, monetę, misia, kartkę papieru, klocek, zegarek, widelec, klucz, telefon, garnuszek, długopis itp. Następnie prosimy, by dziecko podeszło do stołu i zapamiętało jak najwięcej elementów, które się na nim znajdują. Ma na to 30 sekund. Po tym czasie przykrywamy elementy znajdujące się na stole np.: ściereczką lub obrusem, by nie były widoczne i prosimy dziecko by opowiedziało, narysowało lub napisało na kartce, wymieniło przedmioty, które zobaczyło i zapamiętało.
Można połączyć tę zabawę z zabawą opisaną powyżej, czyli dopytywać np.: „Czy były tam przedmioty okrągłe/kwadratowe/żółte/niebieskie, a jeżeli tak, to które?”, „Czy były tam przedmioty służące do nauki/jedzenia/pisania, a jeżeli tak, to które?”, itp.
10. „Zabawa w kartografa” – zadaniem dziecka jest narysować/opowiedzieć/opisać swoją drogę od domu do szkoły/przedszkola/domu babci i dziadka/pobliskiego sklepu itp.
11. „Znikająca kuleczka” – 2 lub 3 kubki odwracamy do góry dnem i robimy kulkę z papieru, którą na oczach dziecka wrzucamy pod jeden z obróconych kubków. Zadaniem dziecka jest wskazać, gdzie znajduje się kuleczka. Dla utrudnienia możemy z czasem przedstawiać na oczach dziecka kubeczki (w tym jeden z kulką pod spodem). Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, w którym kubku jest poszukiwana kulka z papieru (lub inny drobny przedmiot).

Pamięć dotykowa:

1. Zasłaniamy dziecku oczy lub prosimy, by zakryło je rączkami i nie podglądało. Następnie delikatnie dotykamy jego rąk w okolicach dłoni, paluszków, nadgarstków i ramion lub okolicy twarzy, a dziecko ma pokazać, na sobie, w którym miejscu poczuło dotyk. Zabawa musi się odbywać w atmosferze bezpieczeństwa i zgody dziecka. Zaczynamy od pojedynczego bodźca dotykowego. Z czasem przechodzimy do coraz dłuższych serii, które dziecko ma powtarzać.

2. Zabawa „Wór Mikołaja” – w worku lub wiaderku umieszczamy różne przedmioty. Dziecko nie patrząc do środka, wkłada rączkę do worka/wiaderka i jedynie za pomocą zmysłu dotyku (dotykając przedmiot) stara się odgadnąć, co to takiego.
3. Wycieczka do lasu – dziecko w lesie, parku lub na podwórku ma za zadanie dotykać różne naturalne obiekty np.: korę drzewa, ściółkę, piasek, mech, liście różnych drzew, kasztany, szyszki. Prosimy, by zwracało uwagę na fakturę tych obiektów, opowiadało, czy są miłe, przyjemne w dotyku, kłujące, gładkie czy raczej chropowate, suche czy wilgotne, mokre. Może to robić z otwartymi oczami lub zamkniętymi. Następnie zbieramy te obiekty i prosimy, by dziecko z zamkniętymi oczami starało się opisać i powiedzieć, co to jest.
4. Dziecko zamyka oczy. Dajemy mu do rączki jakiś kształt lub przedmiot. Za pomocą jedynie dotyku dziecko ma rozpoznać kształt danego obiektu, ocenić jego fakturę, strukturę, właściwości (szorstkość, grubość, miękkość itp.), a także odgadnąć, co to takiego.
5. Dotykowe rozpoznawanie twarzy – dziecko zamyka oczy i dotyka lekko rączkami twarzy bliskiej mu osoby, stara się opisać, co czuje i czyja to twarz.

Pamięć słuchowa i fonologiczna:

1. Pytamy jakie dźwięki wydają poszczególne zwierzęta np.: „Jak robi kogut/kot/pies/krowa?” lub naśladujemy dźwięki zwierząt i dziecko ma za zadanie stwierdzić do kogo należą, a następnie je powtórzyć.
2. Naśladowanie głosu innych osób, postaci z bajek, filmów.
3. Mówimy serię niezwiązanych ze sobą słów (np.: „krzesło, but, drzewo”), nic nie znaczący zlepek sylab (np.: „mataba”), liter („a, c, r”) lub liczb (np.: „1, 5, 4”), a zadaniem dziecka jest ich powtórzenie w tej samej kolejności (np.: mówimy: 2, 5, 9, a dziecko powtarza: 2, 5, 9) bądź w odwrotnej kolejności (np.: mówimy: „2, 5, 9, a dziecko ma powiedzieć 9, 5, 2). Z czasem zwiększamy ilość elementów do zapamiętania i powtórzenia (możemy zacząć od jednego).
4. Zabawa „robienie kanapki” – mówimy na początku „Robię kanapkę z ...” i tutaj dodajemy jakiś jadalny składnik. Następnie dziecko ma powtórzyć to zdanie wraz z tym składnikiem wymienionym przez opiekuna i dołożyć jakiś swój itd. Składniki wymienia się w takiej kolejności, w jakiej były „kładzione” na kanapce (wymieniane przez osoby biorące udział w zabawie). Zabawa trwa aż do momentu, kiedy ktoś się pomyli i można rozpocząć ją wtedy od nowa. Są też inne wersje tej gry np.: „Robię sałatkę owocową z ...”, „W lesie widziałem/am ...”, „Do szafy wkładam ...”, „W garażu trzymam ...” itp.
5. Słuchanie piosenek/wierszy i uczenie się ich w ten sposób na pamięć.
6. Czytamy lub opowiadamy dziecku bajkę. Uprzedzamy je wcześniej, żeby uważnie słuchało i starało się jak najwięcej zapamiętać, ponieważ po pewnym czasie (około 30 minut) będziemy prosili je by opowiedziało to tym, co zapamiętało z tej historyjki. Im więcej szczegółów zapamięta, tym lepiej. Jeżeli coś pominie, to możemy dopytywać.

7. Wykładamy na stole różne przedmioty (minimum 10). Dziecku mówimy, że jego zadaniem jest wysłuchanie nas a następnie wskazanie tych przedmiotów, o których była mowa, w tej samej kolejności, w jakiej były nazywane. Pokazujemy dziecku przykład. Nazywamy kilka przedmiotów (można zacząć od jednego, a z czasem zwiększać ich liczbę), między każdym przytoczeniem nazwy kolejnego przedmiotu robimy sekundę przerwy. Gdy skończymy mówić sygnalizujemy to wzrokiem lub słowami dziecku i czekamy, aż wskaże wymienione przedmioty. Można też polecić dziecku by usłyszane przedmioty pomogło nam spakować do kartonu, wiaderka, worka itp. zamiast zwyczajnie je wskazywać.
8. Bierzymy lalki/misie itp. i mówimy dziecku, że będziemy się z nim bawili w teatrzyk. Zadaniem dziecka jest odgrywanie lalkami/maskotkami tego, co my powiedzieliśmy. Zaczynamy od prostych, mniej skomplikowanych zdań (np.: Lalka idzie na spacer.), a następnie budujemy, coraz dłuższe polecenia, bardziej złożone (np.: Lalka idzie na spacer z psem i spotyka chłopca, który daje jej kwiaty.). Dziecko ma zapamiętać kolejność zdarzeń i prawidłowo ją odtworzyć bawiąc się swoimi lalkami/misiami.
9. Zabawa w echo – poproś dziecko, by powtarzało po Tobie usłyszane przed chwilą zdanie. Mogą to być ciekawe rymowanki, zwykłe zdania (na początku proste, później o coraz wyższym stopniu trudności), słowa podobnie brzmiące np.: rak – mak, krowa – nowa, półka – bułka, nóżki – puszki itp.
10. Wystukujemy dziecku pewien rytm (np.: o swoje kolana, blat stołu, klaszcząc, tupiąc itp.), a następnie prosimy dziecko, aby to powtórzyło. Zaczynamy od łatwiejszych, krótszych sekwencji rytmu, z czasem przechodząc do bardziej skomplikowanych, dłuższych.
11. Dziecko zamyka oczy i jedynie na podstawie zmysłu słuchu ma powiedzieć kto np.: idzie po schodach, który z domowników mówi, jakie zwierzę wydaje taki odgłos (np.: jeżeli jest na zewnątrz), opowiada o tym, co słyszy.

Pamięć ruchowa:

1. Uczenie się wspólnie z dzieckiem układu choreograficznego z filmu, teledysku lub bajki.
2. Zabawa w aktora – wcielanie się w postać z filmu, bajki, postać historyczną, naśladowanie jej ruchów, mimiki itd.
3. „Pokaż emocję” – wspólnie z dzieckiem naśladujecie wyrazy mimiczne związane z różnymi emocjami.
4. Wspólne uczenie się alfabetu języka migowego – może to być wasz tajny kod porozumiewania się i fajna, rozwijająca zabawa.
5. Zabawa w naśladowanie – pokazujesz dziecku pewien układ ruchów (sekwencję ruchów, z czasem coraz dłuższą), a dziecko ma za zadanie odtworzyć to w tej samej kolejności (np.: klepiesz raz ręką w stół, następnie prawą ręką dotykasz czoła, później znowu klepiesz nią w stół itd., itp.).
6. Ćwiczenie szablonowych sekwencji ruchów związanych z uprawianiem określonych sportów (np.: jazda na rowerze, dwutakt w koszykówce, chwyt w sportach walki lub związane z samoobroną,

zagrania szachowe, dryblowanie piłką/krażkiem hokejowym itp.) lub graniem na instrumentach (np.: chwyty gitarowe).

7. Pisanie liter, robienie szlaczków, rysowanie po śladzie, przerysowywanie (kładziemy pod białą, cienką kartkę np.: z zeszytu białego, jakiś bardzo wyraźny wydrukowany kontur np.: postaci z ulubionej bajki dziecka, a jego zadaniem jest przerysować tę postać/obrazek po konturze przebijającym się przez białą, cienką kartkę).

Pamięć semantyczna:

1. Zabawa w wymienienie przez dziecko w określonym czasie np.: w minutę (może być też bez dodatkowej presji czasu) wszystkich znanych mu nazw roślin, zwierząt, przedmiotów itp. Można także prosić starsze dzieci, aby wymieniały/zapisały wszystkie rzeczy/obiekty/nazwy, które znają na określoną literę alfabetu (np.: „p” – parasol, pani, pilot, papilot, pisanka itd.). Sprawdzamy na ile dziecko wymienia obiekty z różnej kategorii, na ile jego myślenie jest elastyczne, szybkie, płynne.
2. Opisz swoją drogę do przedszkola, szkoły.
3. Wymień imiona, nazwiska, opisz wygląd osób, które chodzą z Tobą do przedszkola/szkoły/należą do bliższej i dalszej rodziny.
4. Narysuj różne rodzaje liści i podpisz do jakiego drzewa należą lub znajdź różnego rodzaju liście i dowiedz się z jakiego drzewa pochodzą.
5. Pokazuj dziecku różne przedmioty, jego zadaniem jest ich nazwanie, powiedzenie w jakim są kolorze, jaki mają kształt itp.:
6. Zadajemy pytania np.: „Jakie miast jest Stolicą Polski?”, „Jak brzmi hymn Polski?”, „Kim był Mickiewicz/Wałęsa/Piłsudski?”, „Jaki znak drogowy ostrzega nas przed niebezpieczeństwem?” itp.
7. Rozróżnianie różnych pojęć „dłuższy/krótszy”, „długość/szerokość”, „większy/mniejszy”, orientacja w przestrzeni (lewo, prawo, pod, nad, obok, między, za, przed itp.) np.: poprzez opisywanie różnych przedmiotów znajdujących się w pokoju dziecka, obiektów widocznych na obrazku pokazywanym dziecku, porównywanie ze sobą różnych rzeczy.
8. Jak dodaje się, odejmuje, mnoży, rozwiązuje różne zadania – uczenie zasad rozwiązywania różnych zadań fizycznych, matematycznych, chemicznych, utartych schematów.

Pamięć epizodyczna i autobiograficzna:

1. Zadawanie pytań dziecku np.: „Co jadłeś dzisiaj na śniadanie?”, „Jak wygląda Twój ulubiony pluszak? Opisz go dokładnie, ze szczegółami.” itp.
2. Prośenie dziecka, by opowiedziało, jak pamięta dzień swoich urodzin lub inne wydarzenia ze swojego życia. Instruuemy, by opisywało je w kolejności występowania zdarzeń, z jak największą dokładnością.
3. Pytamy dziecko o jego plany na dzisiejszy dzień, przyszłość, jego marzenia, o to, jakie przeżycie chciałoby powtórzyć we własnym życiu itp.

4. Pytamy dziecko o to czy ma świadomość siebie, swojej płci („Jesteś chłopcem czy dziewczynką?”, „Ile masz lat?”, „Jak masz na imię i nazwisko?”, „Gdzie mieszkasz?”, „Jak mają na imię Twoi rodzice/dziadkowie?”, „Kim będziesz w przyszłości?” itp.)
5. Pytamy o przeszłość, teraźniejszość i przyszłość dziecka by sprawdzić czy je rozróżnia (np.: co robił w tamtym roku na święta, co robi w tym roku, a co planuje/chciałoby robić w przyszłym roku w święta).
6. Prosimy dziecko by opisało swoje osobiste doświadczenia z pierwszego pobytu na wczasach/pierwszego dnia w przedszkolu/szkole lub innego ważnego, znaczącego dla dziecka zdarzenia (dźwięki, kolory, inne doznania, emocje z tym związane itp.).

Opracowała:

Monika Bendyk – psycholog