

STYMULACJA POZNAWCZA DLA DZIECI PAMIĘĆ, KONCENTRACJA, SPOSTRZEGANIE



Pamięć

Pamięć dziecka rozwija się bardzo dynamicznie. Początkowo jest ona mimowolna – dziecko nie wybiera intencjonalnie, które zdarzenia czy informacje zapamięta. Jednocześnie, jego umysł jest tak chłonny, że większość dzieci w okolicy 2-3 urodzin bez trudu recytuje wierszyki, ulubione piosenki czy fragmenty często czytanych książeczek.

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny są nazywane tzw. “wiekiem pamięci” – dzieci w tym wieku z wielką łatwością zapamiętują nowe informacje: nie tylko fakty, ale także nowe słownictwo, sekwencje zdarzeń, konkretne zachowania itp. To tzw. pamięć mechaniczna polegająca na reprodukcji materiału. Nadal znacząca jest także pamięć mimowolna.

W okresie szkolnym powoli pojawia się umiejętność selekcjonowania informacji i świadomego uczenia się konkretnych partii materiału (pamięć dowolna). Jednocześnie dzieci w tym wieku zaczynają stosować świadomie strategie ułatwiające zapamiętywanie: budowanie ciągów skojarzeń, interpretację, nadawanie sensu przyswajalnemu materiałowi. To tzw. pamięć logiczna.

Jak wspierać rozwój pamięci?

1. **W przypadku najmłodszych dzieci (0-2)** - najprostszą strategią jest wspólna zabawa, mówienie do dziecka, czytanie książeczek, wierszyków, śpiewanie piosenek. Doskonałym sposobem jest także angażowanie wielu zmysłów jednocześnie (czyli wszelkiego rodzaju piosenki z elementami naśladowania).
2. **W przypadku dzieci przedszkolnych** pomocna może być rozmowa i zadawanie pytań. Zachęcanie dziecka do opisywania swoimi własnymi słowami np. treści książki, odtwarzanie minionego dnia (gdzie byliśmy, co widziałeś w zoo, jakie zwierzątko podobało ci się najbardziej itp.), przyczynia się do odświeżania i utrwalania śladów pamięciowych.
3. **W przypadku starszych dzieci** wartościowe może być budowanie sieci skojarzeń, pokazywanie, jak powiązać nowo nabywany materiał z tym, który jest już znany.
4. **Nie do przecenienia (w każdym wieku) jest także uczenie przez zabawę** – emocje (zarówno pozytywne, jak i negatywne) są kodowane w części mózgu nazywanej ciałem migdałowatym i są one zapisywane o wiele szybciej niż te kodowane w hipokampie (pamięć epizodyczna) czy korze mózgowej (pamięć długotrwała). Poza tym człowiek w sposób naturalny łatwiej uczy się tego, co go ciekawi, zajmuje, dlatego odpowiednio atrakcyjna forma przekazu i realne zaangażowanie dziecka w proces uczenia, sprzyja budowaniu trwałych śladów pamięciowych.



Koncentracja

Koncentracja to umiejętność skupiania uwagi na konkretnej czynności. W pierwszym okresie życia, podobnie jak pamięć, ma charakter mimowolny – dzieci od urodzenia potrafią kierować swoją uwagę w stronę światła, hałasu czy kolorowego obiektu – jest to jednak automatyczny odruch. **Dopiero z czasem (od ok. 3 roku życia) dziecko uczy się świadomie kierować i utrzymywać swoją uwagę na wybranym obiekcie.** Wymagana jest do tego jeszcze jedna umiejętność: ignorowanie dystraktorów. **Grające w tle radio lub włączony telewizor dla małego dziecka mogą być dużym utrudnieniem.** Jeśli dodamy do tego grające, kolorowe zabawki, intensywne oświetlenie lub jaskrawe barwy pomieszczenia, interakcje społeczne, to wszystko to razem sumuje się na przytłaczającą dla dziecka ilość bodźców. W takich warunkach dodatkowe skupienie się na konkretnym zadaniu wydaje się wręcz niemożliwe, ponieważ dziecko (w zależności od sytuacji i indywidualnych uwarunkowań) może reagować zmęczeniem lub wręcz przeciwnie – nadaktywnością.

W co się bawić, by ćwiczyć koncentrację?

Koncentrację, podobnie jak każdą inną kompetencję najlepiej ćwiczyć przez zabawę. W tym celu świetnie sprawdzają się wszelkiego rodzaju gry i zabawy, które angażują: logiczne myślenie, pamięć, uwagę i orientację przestrzenną.

W przypadku dzieci w wieku 0-3 świetnie sprawdzają się proste zabawy:

- nawlekanie koralików;
- układanie puzzli;
- sortery;
- zabawy klockami;
- wszelkiego rodzaju zabawy sensoryczne z wykorzystaniem ciastoliny, piankoliny, kaszy, makaronu, ryżu, etc.;
- przelewanie wody.

W przypadku dzieci przedszkolnych i starszych dobrym pomysłem jest:

- powtarzanie rytmu – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębenka lub kłaśnięciami), a następnie wystukać go samodzielnie;
- rysowanie kształtów – rysujemy na plecach dziecka figury geometryczne, litery, kształty. Dziecko ma za zadanie odgadnąć, co zostało narysowane;
- układanie klocków wg wzoru;
- proponowanie zabaw polegających na naśladowaniu ruchów (przeciąganie się, kalambury, naśladowanie zwierząt) – dzięki temu dziecko zwiększa świadomość własnego ciała;
- gry angażujące pamięć, takie jak memory, które polegają na dobieraniu w pary takich samych obrazków;
- gry logiczne, jak domino (zarówno w wersji klasycznej, jak i obrazkowej); sudoku, krzyżówki, rebusy wymagające rozszyfrowania hasła, zagadki;



O czym warto pamiętać w trakcie ćwiczeń koncentracji?

1. **Wspieraj motywację dziecka** – warto zadbać, aby proponować dziecku ćwiczenia na ciekawym, interesującym, angażującym materiale.
2. **Rób częste przerwy** – zwłaszcza w przypadku małych dzieci, które mają stosunkowo krótki czas skupiania uwagi i szybką męczliwość, warto zadbać o regularną zmianę aktywności.
3. **Ćwicz regularnie** – jeśli szczególnie zależy Ci na wsparciu tej sfery funkcjonowania dziecka, pamiętaj o tym, by robić to regularnie. Niezbyt długie, ale częste treningi mogą znacząco pomóc w poprawie tej umiejętności.
4. **Ogranicz dystraktory**, czyli bodźce, które odciągają uwagę od tego, na czym dziecko ma być skupione. Jeśli chcemy wspierać umiejętność skupiania uwagi warto minimalizować ilość jednocześnie działających na dziecko bodźców.
5. **Ogranicz kontakt z elektroniką** – oglądanie bajek oraz granie w gry komputerowe może znacząco osłabić zdolność koncentracji (zwłaszcza w przypadku najmłodszych). To wina zbyt szybko zmieniających się obrazów i natłoku bodźców, które osłabiają jakość połączeń neuronalnych.
6. **Zadbaj o to, by dziecko było wypoczęte** – zbyt duża ilość zajęć, zabawek, interakcji czy po prostu zmęczenie także mogą osłabiać umiejętność skupiania uwagi.
7. **Postaw na odpowiednią dla mózgu dietę** – jak w każdym innym przypadku nie bez znaczenia jest także odpowiednia dieta (cukier i wysokoprzetworzona żywność nie sprzyjają koncentracji) i nocny wypoczynek.

Spostrzeganie

Spostrzeganie, inaczej percepcja wzrokowa, to zdolność do rozpoznawania i różnicowania bodźców wzrokowych. Można tu wyróżnić m.in. umiejętność skupiania wzroku, ocenę barwy czy kształtu przedmiotu i wyodrębnienie figury z tła. **Najintensywniejszy rozwój tej kompetencji przypada między 3 a 8 rokiem życia dziecka, ale oczywiście proste ćwiczenia i wspieranie tej umiejętności można zacząć z dużo młodszym dzieckiem.** Percepcja wzrokowa jest bardzo ważna, ponieważ w późniejszych latach jest niezbędna m.in. w czasie nauki czytania i pisania.

Zabawy wspierające rozwój percepcji wzrokowej:

1. **Zabawa w pokaż mi, gdzie jest...** W przypadku najmłodszych dzieci doskonałym treningiem jest nazywanie obrazków, naśladowanie odgłosów zwierząt, pojazdów, przedmiotów z otoczenia, przy jednoczesnej prezentacji wizualnej na kartach edukacyjnych. Dzieci powyżej roku uwielbiają wyszukiwać różne szczegóły. Można do tego wykorzystać najbliższe otoczenie (pokaż, gdzie jest lampa, pokaż, gdzie lala ma oczko, pokaż, gdzie masz nosek) lub ulubione książeczki obrazkowe.
2. **Układanie klocków** – odwzorowywanie kształtów czy budowanie konstrukcji to świetny trening, który jednocześnie uczy myślenia przestrzennego (można korzystać z klocków Lego/Duplo, ale doskonale sprawdzą się także najprostsze drewniane bryły).
3. **Wyszukiwanie różnic pomiędzy obrazkami** – kolejnym bardzo prostym i popularnym zadaniem jest wyszukiwanie różnic pomiędzy dwoma obrazkami. Ilość i trudność detali zależy od wieku i indywidualnych predyspozycji dziecka.



4. Gry planszowe i zabawy ruchowe

Podobnie jak w przypadku koncentracji niezastąpione są także zabawy angażujące pamięć, umiejętność logicznego myślenia:

- puzzle,
- ciągi polegające na zapamiętywaniu kolejności ułożonych kart z obrazkami lub wyrazami,
- memory,
- treningi uważnego patrzenia polegające na odtwarzaniu z pamięci jak największej liczby detali,
- budowanie ciągów skojarzeń.

Dla dzieci przedszkolnych świetnie sprawdzą się również zabawy ruchowe usprawniające koordynację wzrokowo-ruchową:

- chodzenie po równoważni, krawężniku, pniu drzewa,
- rzucanie do celu (np. piłką, woreczkami itp.),
- gry zręcznościowe typu kręgle, pchełki, bierki.

Zabawy kształtujące umiejętność podążania za instrukcją i orientację przestrzenną:

- rozwiązywanie labiryntów,
- zabawa w dorysowanie,
- łączenie kropek,
- rysowanie lustrzanych odbić.