

Jak rozwijać uwagę i pamięć dziecka.

Według większości badań, uwaga dziecka jest uwarunkowana jego temperamentem i procesami dojrzewania. Jednak praktyka wskazuje, że wiele czynników środowiska, w jakim żyje dziecko, również wpływa na rozwój jego uwagi i pamięci. W procesie rozwoju omawianych funkcji poznawczych, istotną rolę odgrywa właściwa, ciepła atmosfera w domu, reagowanie na potrzeby dziecka, wspieranie go, zachęcanie do rozmów i stwarzanie wielu sytuacji służących wzbogacaniu jego doświadczeń.

Dziecko rozpoczynając naukę w szkole ma duży potencjał intelektualny. Aby mogło go skutecznie wykorzystać, potrzebne jest stymulowanie funkcji poznawczych oraz wsparcie emocjonalne ze strony rodziców oraz nauczycieli. Pamięć i uwagę można ćwiczyć praktycznie w każdej sytuacji, np. podczas drogi do szkoły zadaniem dziecka może być zapamiętanie nazw mijanych ulic, sklepów, czy znaków drogowych.

Poniżej znajdują się przykłady ćwiczeń i zabaw wspomagających rozwój uwagi i pamięci, a ich wykonywanie jest również okazją do spędzenia czasu z dzieckiem.

- **Głuchy telefon** - zadaniem dziecka jest dokładne, głośne powtórzenie zdania, które zostało wypowiedziane szeptem przez rodzica lub inną osobę, uczestniczącą w zabawie.
- **Jedziemy na wycieczkę** - Zabawa polega na tym, że każdy z uczestników po kolei wypowiada pierwszą sekwencję zdania, dodając do niej nazwę przedmiotu, który zabiera na wycieczkę. Konieczne jest jednak uwzględnienie słowa dodanego przez poprzedników. Zabawa wymaga od dziecka koncentracji i skupienia uwagi na tym, co mówią poprzednicy np.
 - Mama : „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak”
 - dziecko : „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak i namiot”
 - mama : „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot i piłkę”
 - dziecko: „Jedziemy na wycieczkę i zabieramy plecak, namiot, piłkę i koc” itd.
- **Układanie zdań** – zadanie polega na ułożeniu zdania, w którym wszystkie wyrazy rozpoczynają się tą samą literą, np. „ Puchatek pomógł przejść Piotrusiowi po pasach”.
- **Memory** - klasyczna gra polegająca na dobieraniu obrazków w pary. Trudność polega na tym, że wszystkie obrazki leżą odwrócone na stole tak, że widzimy jednakowe kartoniki.

- **Wykrywanie słów** - wymieniamy ciąg słów, a zadaniem dziecka jest klaśnięcie na ustalone wcześniej słowo np. na słowo: lampa lub na nazwy potraw.
- **Tajemniczy przedmiot** – Przygotowujemy kilka małych przedmiotów – takich, które dziecko będzie mogło utrzymać w dłoniach i swobodnie nim manipulować. Zasłaniamy dziecku oczy i prosimy by wyciągnęło ręce przed siebie. Wkładamy w nie przygotowany wcześniej tajemniczy przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co to za przedmiot.
- **Części ciała** - wymieniamy i wskazujemy na sobie części ciała. Zadaniem dziecka jest wskazywanie ich na sobie. Dla utrudnienia zadania, możemy co jakiś czas wskazywać część ciała inną niż wymieniamy – dziecko powinno wskazywać części ciała na podstawie usłyszanej instrukcji słownej.
- **Zmiana w układzie** – przygotowujemy na stoliku lub na dywanie zestaw złożony z kilku przedmiotów, np. 4 ołówki, 3 kubeczki, 2 samochodziki. Zadaniem dziecka jest zapamiętanie przedmiotów oraz ich umiejscowienia. Następnie dziecko odwraca się do nas plecami, a my przestawiamy jakiś przedmiot. Zadaniem dziecka jest wskazanie, co się zmieniło.
- **Podaj kolejność:** za parawanem układamy w rzędzie kilka przedmiotów, odsłaniamy, i pozwalamy dziecku się im przyjrzeć. Jego zadaniem jest zapamiętać ich kolejność. Ponownie zasłaniamy parawan, a dziecko stara się wymienić przedmioty w odpowiedniej kolejności.
- **Opis ilustracji** - pokazujemy dziecku ilustrację lub pocztówkę i prosimy aby przez 30 sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zabieramy obrazek i prosimy, aby dziecko jak najdokładniej go opisało.
- **Rysunek na plecach** - dziecko siedzi z zamkniętymi oczami. Druga osoba rysuje mu na plecach np. domek, słońce, kwiat lub litery czy cyfry. Następnie pytamy je, co zostało narysowane.
- **Fabryka dźwięków** – przygotowujemy pomoce, służące do produkowania dźwięków np. kartka papieru, butelka z wodą, pęk kluczy, folia aluminiowa. Wszystkie pomoce powinny znajdować się poza zasięgiem wzroku dziecka. Zaczynamy produkować dźwięki, a zadaniem dziecka jest zapamiętanie i odtworzenie, co usłyszało i ile było tych dźwięków. Pomiędzy każdym z dźwięków powinna być krótka przerwa.

Opracowanie: Anna Kwiecińska - psycholog szkolny