

Gimnastyka dla mózgu, czyli zabawy rozwijające pamięć, koncentrację i spostrzegawczość.



Rozwój poznawczy dziecka zaczyna jeszcze przed jego narodzeniem - w łonie matki, w czasie, gdy tworzą się pierwsze połączenia pomiędzy komórkami mózgu. W następnych miesiącach i latach, w wyniku stymulacji otoczenia, troskliwej opieki rodziców i zbierania doświadczeń, dziecko zaczyna integrować napływające informacje, dzięki czemu może rozwijać i wzmacniać swój naturalny potencjał.

Jakie zabawy i aktywności wspierają rozwój procesów poznawczych?
Jak w prosty sposób rozwijać pamięć, koncentrację i percepcję wzrokową?

Pamięć

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

Okres przedszkolny i wczesnoszkolny są umownie 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 przeważa 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 przyswajanemu 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 na raz (czyli wszelkiego rodzaju piosenki z elementami naśladowania).

2. **W przypadku przedszkolaków** pomocna może być rozmowa i zadawanie pytań, prowokowanie dziecka do opisywania swoimi własnymi słowami np.: treści książki, odtwarzanie minionego dnia, przyczynia się do odświeżania i utrwalania śladów pamięciowych.
3. **W przypadku starszych dzieci** pomocne 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 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 – maleńkie dzieci od urodzenia potrafią kierować swoją uwagę w stronę światła, źródła dźwięku, czy kolorowego obiektu – jest to jednak dość 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 (bodźców zakłócających, rozpraszających). To współcześnie szczególnie duże wyzwanie.

Grające w tle radio lub włączony telewizor, choć dla dorosłych wydają się pozornie nieistotnym szczegółem, dla małego dziecka mogą być sporym utrudnieniem. Jeśli dodamy do tego grające, kolorowe zabawki “edukacyjne”, intensywne oświetlenie lub jaskrawe barwy pomieszczenia, to wszystko to razem sumuje się na przytłaczającą dla małego człowieka ilość bodźców. Tym bardziej, jeśli ma wrażliwy układ nerwowy. 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 sprawdzą się wszelkiego rodzaju gry i zabawy, które angażują: logiczne myślenie, pamięć, uwagę i orientację przestrzenną.



W przypadku dzieci 0-3 świetnie sprawdzą 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 przedszkolaków i starszych dzieci dobrym pomysłem jest:

- powtarzanie rytmu – dziecko ma za zadanie wysłuchać rytmu zademonstrowanego przez osobę dorosłą (np. za pomocą cymbałków, bębna 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,
- wykonywanie prostych ćwiczeń oddechowych inspirowanych jogą dla dzieci lub medytacją,
- 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** – to brzmi dość banalnie, ale bez motywacji trudno wyobrazić sobie jakąkolwiek efektywną pracę.
Dlatego zawsze 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 chcemy być skupieni. Może to być włączony telewizor, hałas za oknem, ale także nadmiar zabawek w pokoju, bałagan. Jeśli chcemy wspierać umiejętność skupiania uwagi warto minimalizować ilość jednocześnie działających na dziecko bodźców, dlatego przede wszystkim zadbaj o ciszę i estetyczne, proste otoczenie.
5. **Ogranicz kontakt z elektroniką** – długie oglądanie bajek na tablecie czy w telewizji 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. **Zadbaj o odpowiednią dietę dla mózgu** – jak w każdym innym przypadku nie bez znaczenia jest także odpowiednia dieta (cukier i wysoko przetworzona żywność to wrogowie koncentracji) i nocny wypoczynek.

Spostrzeganie

Spostrzeganie, innymi słowy 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 3-8 rokiem życia dziecka, ale oczywiście proste ćwiczenia i wspieranie tej umiejętności można zacząć z już bardzo małym dzieckiem.** Percepcja wzrokowa jest bardzo ważna, ponieważ w późniejszych latach jest niezbędna m.in. w czasie nauki czytania i pisanie.

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 zależą 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 staraniu się, by odtworzyć z pamięci jak największą liczbę detali,
- budowanie ciągów skojarzeń.

Dla przedszkolaków świetnie sprawdzają się również zabawy ruchowe usprawniające koordynację wzrokowo ruchową:

- chodzenie po równoważni, krawężniku, pniach drzewa lub w warunkach domowych- brzegu dywanu,
- rzucanie do celu (np. piłką, woreczkami),
- gry zręcznościowe typu kręgle, pchełki, bierki,

oraz zabawy kształtujące umiejętność podążania za instrukcją i orientację przestrzenną:

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



Z życzeniami zdrowia, spokoju i szybkiego powrotu do normalności

Ola Hutmańska, psycholog