

Ćwiczenia poprawiające pamięć i koncentrację uwagi u dzieci i młodzieży

Dlaczego warto trenować pamięć i koncentrację uwagi?

Zarówno koncentracja, czyli umiejętność skupienia uwagi na zadaniu, jak i pamięć jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania w każdej sferze życia. Umiejętność skoncentrowania się na wykonywanej czynności powoduje, iż powierzone obowiązki wykonujemy efektywniej, jesteśmy lepiej zorganizowani i mniej chaotyczni w działaniu.

Pamięć oraz koncentrację uwagi należy stale ćwiczyć. Oto kilka naszych propozycji:

1. **Wymyśl słowo na...** jest to zabawa do której nie potrzebujemy żadnych pomocy. Wystarczy usiąść z dzieckiem i ustalić zasady. Na przykład: wymyślamy słowa na literę „s”. W zabawie może uczestniczyć cała rodzina, a wygrywa ten, który wymyśli najwięcej słów. Poza ćwiczeniem pamięci (bo trzeba kontrolować, jakie słowa w zabawie już padły), dziecko jednocześnie rozwija swój zasób słownictwa. W zależności od wieku i poziomu rozwoju dziecka ćwiczenie można modyfikować. Przykładowo można umówić się, że wymyślamy słowa kończące się na określonej literze, lub że każde kolejne słowo zaczyna się od ostatniej litery poprzedniego. Jeżeli taka aktywność przypadnie do gustu twojemu dziecku możecie wyliczać nawet przez dwie godziny!
2. **Znajdź różnice...** kolejna zabawa, w którą można zaangażować całą rodzinę. Poproś dziecko, aby wyszło z pokoju na moment. W tym czasie pozostali uczestnicy zabawy zmieniają jakiś element w swoim ubiorze. Zadaniem dziecka, które wraca do pokoju jest odgadnięcie co się zmieniło. Zabawę można modyfikować i zamiast wprowadzać zmiany w ubiorze, można przestawiać przedmioty w pokoju (np. zamienić figurki miejscami, zabrać obrus ze stołu, schować poduszki itd..)
3. **Kolory pamięci...** osoby, które biorą udział w zabawie siadają w kółku. Każda kolejna osoba wymyśla jakiś kolor. Zanim jednak wypowie nazwę koloru, który ma na myśli powtarza kolejno kolory wypowiedziane przez poprzedników. Kółko jest zataczane tak długo, aż pierwsza osoba pogubi się w ciągu słów. Oczywiście zamiast kolorów można wymieniać przedmioty, nazwy miesięcy, dni tygodnia, miast czy państw.
4. **Gry typu Memory...** są to gry planszowe, w których znajdziemy do kilkunastu obrazków w dwóch egzemplarzach. Ustawiamy karteczki obrazkiem do dołu i szukamy par. Każdy uczestnik kolejno odkrywa jedną kartę i jeśli nie pamięta gdzie znajduje się dla niej para pozostawia ją w tym samym miejscu. Gra toczy się tak długo, aż wszystkie obrazki zostaną odkryte. Jeśli nie macie takiej gry w swoim domu, nie martwcie się! Taką grę można wykonać samodzielnie, a wspólne szykowanie karteczek z obrazkami, będzie dodatkową okazją do wspólnie spędzonego czasu i rozwinięcia kreatywności dziecka.
5. **Czytajcie książki...** To bardzo rozwija nie tylko wyobraźnię ale również koncentrację. Poza zwykłym czytaniem możecie poprosić swoje dziecko, żeby po każdym skończonym rozdziale opowiedziało wam o tym, co przeczytało lub usłyszało.
6. **Zapamiętywanie sekwencji czynności...** Powiedz dziecku, że pokażesz mu teraz śmieszne np. małe ruchy, a jego zadaniem jest zrobienie tak samo. Możesz dotknąć nosa, a następnie klasnąć w ręce. Zadaniem dziecka jest powtórzenie (to, jak zrobicie tę zabawę zależy już tylko od Waszej wyobraźni).
7. **Kubeczki...** Przygotuj 3 kubki oraz jedną małą rzecz, która łatwo można ukryć pod kubkiem. Następnie ukryj pod jednym z nich np. monetę. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, gdzie do ukryłeś. Aby utrudnić zadanie, możesz zmienić kolejność kubków – oczywiście na oczach dziecka.
8. **Piosenki, wierszyki...** Bardzo fajnie w stymulacji pamięci sprawdzają się krótkie wierszyki oraz piosenki, najlepiej z pokazywaniem. Na początek mogą to być 2-3 ruchy, które dziecko powinno zapamiętać.
9. **Układanie puzzli...** Warto zacząć od prostych wzorów, aby nie zniechęcić malucha i sukcesywnie zwiększać trudność obrazka i ilość elementów.
10. **Wymyślanie historii...** Osoba dorosła rozpoczyna bajkę pierwszym zdaniem, kolejne zdanie dopowiada dziecko. Historię można kontynuować aż do wymyślonego zakończenia.